



Bei Ischiasschmerzen hilft oft Bewegung. Foto: underdogstudios / Fotolia

Ischiasschmerzen richtig therapieren

(es). Ischiasschmerzen verlaufen von der Lendenwirbelsäule im unteren Rücken über das Gesäß, die Rückseite der Oberschenkel und können bis in die Füße ausstrahlen. Häufig ist ein gereizter Nerv schuld an den Schmerzen. Nach Abschluss der Akuttherapie und nach Abklingen der Schmerzen empfiehlt sich in vielen Fällen Physiotherapie oder Rückentraining, um die Muskulatur im geschwächten Bereich zu stärken. Dauerhafte körperliche Schonung ist keine Option. Im Gegenteil, Patienten sollen sich nach Anleitung eines Physiotherapeuten ausreichend bewegen.