

Nicht immer helfen Einlagen

Manche Betroffene leiden unter Rückenschmerzen, andere plagen immer wieder der Kopf, der Nacken oder die Knie. Solche Beschwerden haben eines gemeinsam: Sie können durch einen Beckenschiefstand ausgelöst werden. Wie diagnostiziert man ihn? Was kann man dagegen tun?

Keine Ursache. „Nur wenige Menschen leben mit einem exakt gerade stehenden Becken“, erläutert Dr. Wolfgang Mertens, Orthopäde aus Mönchengladbach. „Solange der Schiefstand aber nur wenige Millimeter beträgt, verursacht er selten Schmerzen.“ Bei Beschwerden, für die der Arzt keine Ursache finden könne, solle man jedoch einen Orthopäden aufsuchen. Das Gleiche

gelte für Menschen, die bei einem Blick in den Spiegel eine deutliche Fehlstellung entdecken.

Die Beine wirken unterschiedlich lang

3-D-Vermessung. Als Diagnosemethode nennt der Experte vom Orthopäden-Verband orthonet-NRW die 3-D-Vermessung. Damit lässt sich erkennen, ob die Beine des Patienten unterschiedlich lang sind. „Dann bringt oft schon eine individuell angepasste Schuh-Einlage schnelle Hilfe“, sagt Dr. Mertens. Allerdings sei diese Ursache eher selten. „Meist wirken die Beinlängen nur deswegen verschieden, weil das Becken in einer dreidimensionalen Position ver-

schoben ist.“ Dann verstärken Einlagen die Probleme eher noch.

Position korrigieren. Oft stecken Muskelverhärtungen dahinter. „Diese häufig auftretende Form des Beckenschiefstands erfordert eine komplexere Behandlung“, erklärt der Spezialist. So kommen osteopathische Methoden zum Einsatz. Dabei bringt der Orthopäde das Becken mit den bloßen Händen in die richtige Position. Nötig sind mehrere Sitzungen. Gesetzliche Kassen übernehmen allerdings die Kosten von je 60–120 Euro nicht immer. Zusätzlich verordnet der Arzt Krankengymnastik. Sie soll die Muskulatur stärken, um das Becken dauerhaft in der optimalen Stellung zu halten.