

Symptome lassen nicht auf die Ursache schließen

BECKENSCHIEFSTAND 70 Prozent der Bevölkerung leiden unter dieser Fehlstellung. Oft ist eine komplexe Behandlung erforderlich.

In den Industrieländern leiden 70 Prozent der Bevölkerung unter einem Beckenschiefstand. Ein Großteil weiß nichts davon. Denn eine solche Fehlstellung äußert sich durch verschiedene Beschwerden, die nicht immer auf ein schiefes Becken schließen lassen. Sowohl Rückenschmerzen und chronische Kopfschmerzen als auch Nacken- und Knieschmerzen gehören zu möglichen Symptomen. Doch bei der Diagnose gilt: Beckenschiefstand ist nicht gleich Beckenschiefstand.

Nur wenige Menschen leben mit einem exakt geradestehenden Becken. Solange der Schiefstand aber nur wenige Millimeter be-

trägt, verursacht er selten Schmerzen. Erst größere Unterschiede bedürfen einer ursachenorientierten Behandlung. „Wer unter unerklärlichen Schmerzen im unteren Rückenbereich leidet oder bei genauerer Betrachtung im Spiegel eine Fehlstellung des Beckens feststellt, sollte unbedingt einen Orthopäden aufsuchen“, erklärt Dr. Wolfgang Mertens (Foto), Vorstandsmitglied des orthonet-NRW, einem Zusammenschluss niedergelassener Orthopäden. Denn Mediziner un-

terscheiden mit Hilfe einer 3-D-Vermessung zwischen zwei Ursachen für einen Beckenschiefstand. So entsteht er entweder durch einen tatsächlichen oder einen nur scheinbaren Unterschied der Beinlänge. Bei einer Fehlstellung, die auf einer tatsächlich unterschiedlichen Beinlänge beruht, hilft oft eine individuell angepasste Schuheinlage schnell und effektiv. Betroffene leiden sehr selten unter dieser Form. Befindet sich das Becken hingegen in einer dreidimensional verschobenen Position, wirken



die Beine nur unterschiedlich lang. Bei einem solchen Beckenschiefstand verstärken Einlagen die Symptome oder verursachen schlimmere Schmerzen. Diese häufig auftretende Form erfordert eine komplexere Behandlung. Oft rufen Muskelverhärtungen solche Fehlstellungen hervor. Bei dieser Art des Schiefstands führen regelmäßige orthopädische Maßnahmen zur Besserung der Beschwerden.

Osteopathische Methoden

Im ersten Schritt der Therapie wenden Orthopäden osteopathische Methoden an, die sie auf das individuelle Krankheitsbild ab-

stimmen. Mit bloßen Händen bringen sie das Becken in die richtige Position. Zusätzliche Muskulatur stärkende Übungen und Krankengymnastik sorgen für körperliche Stabilität, um das Becken dauerhaft in dieser Stellung zu halten. Auch gezielte sportliche Aktivitäten fördern die Genesung. Hierbei gilt es, das richtige Maß an Bewegung zu finden. Patienten dürfen sich dabei weder überlasten noch in eine Schonhaltung verfallen. „Um akute Schmerzen selbst zu lindern, hilft vielen Betroffenen die Verwendung eines Wärmekissens“, ergänzt Dr. Mertens.