

Ischias

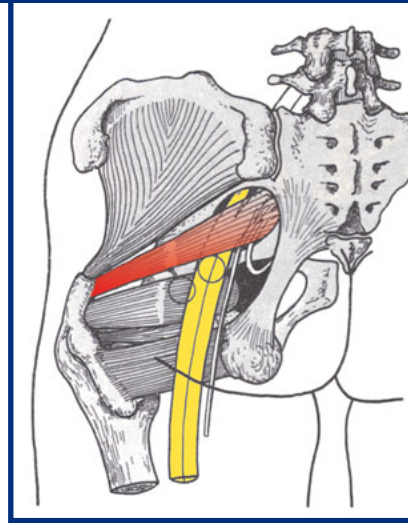


Fig. 1. Irritatie van de ischias zenuw door de piriformis spier

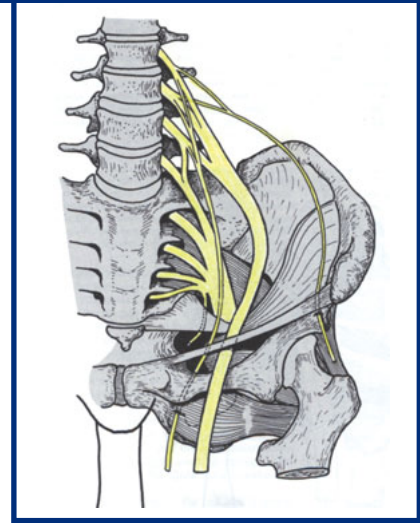


Fig. 2. Ontstaan van de Ischias zenuw



Sander Daams DC

Geregistreerd lid:
Stichting Chiropractie Nederland
Nederlandse Chiropractoren Associatie

Ischias is een irritatie van de ischias zenuw, meestal door aangespannen spieren ter hoogte van de bil. In het bijzonder door de **Piriformis spier** (er is dan sprake van een **Piriformis syndroom**).

In fig. 1 is te zien hoe de Ischias zenuw tussen de bilspieren door naar het been toe loopt. De piriformis spier is de meest gebruikelijke plek waarop de Ischias zenuw geïrriteerd wordt.

In de meeste gevallen spannen de bilspieren (waaronder de piriformis spier) aan als reactie op een probleem in de onderrug, bekken of heupen.

In de praktijk ligt de onderliggende oorzaak meestal bij een SI / bekken gewrichtsprobleem. Als er een dergelijk probleem ontstaat, zal het lichaam trachten om het geïrriteerde lichaamsdeel te ondersteunen door een soort van spiercorset om het gebied te vormen.

Bij bekkenproblemen zijn dit met name de spieren in de billen, onderrug en bovenbenen. Doordat de ischias zenuw tussen de bilspieren doorloopt, kan het voorkomen dat deze door de verhoogde spierspanning afgekneld of geïrriteerd wordt. Dit leidt dan uiteindelijk tot klachten in het been.

Er kan sprake zijn van een dof gevoel of tintelingen, maar er kan ook sprake zijn van een zeer pijnlijke uitstraling in bil en been. Ook kan er sprake zijn van verminderde spierkracht. De klachten lijken dan ook veel op de klachten zoals deze zich voordoen bij een hernia.

De chiropractor is de aangewezen persoon om de achterliggende oorzaak van de ischias klacht te achterhalen en eventuele andere oorzaken zoals b.v. hernia uit te sluiten. Overigens is ook een hernia veelal goed te behandelen door de chiropractor.

Als de diagnose na het onderzoek is gesteld, zal de chiropractor vervolgens de klacht gaan behandelen. De behandeling bestaat uit rustige manipulaties, mobilisaties, **Active Release Techniques®** op de aangespannen spieren en oefeningen ter ontspanning en versteviging van de spieren in het gehele gebied.