



DEHNUNG M.PIRIFORMIS

Symptome:

- Schmerzen Lendenwirbelsäule
- Schmerzen im Gesäß
- Schmerzband entlang des Beines, gesamt oder sektional
- Schmerzen beim Treppenauf- und Absteigen
- Schmerzen beim Radfahren, Schwimmer und/oder Joggen
- Schmerzen beim Liegen auf der betroffenen Seite
- Ameisenlaufen und Kribbeln

Dehnung:

- im Längssitz ein Bein anwinkeln und über das andere Bein positionieren
- die Ferse möglichst nah zum Gesäß
- mit beiden Händen das Knie einhalten und zur gegenüberliegenden Schulter drücken
- für sieben Sekunden die Dehnung halten
- fünfmal wiederholen
- beide Seiten dehnen



Weitere Behandlung:

- Trainingsumfänge reduzieren od. Laufpause
- Dehnungs- und Rücken/Rumpf-Kräftigungsprogramm in den Alltag einbauen
- Entzündungshemmende Medikamente
- Heiße Anwendungen (Dusche, Bad, Rotlicht, Wärmeflasche)
- Piriformismassage (nicht einfach, der Muskel liegt unter dem M. Gluteus maximus und ist nicht ertastbar)
- Krankengymnastik
- Schwimmen