Beim Sitzen, Stuhlgang, Sex

„HILFE, mein Steiß schmerzt"

Es zieht, brennt und sticht fürchterlich im unteren Rücken. Vor allem Frauen sind von der sogenannten „Kokzygodynie" betroffen. Was jetzt helfen kann …

Autsch! Hinsetzen geht gar nicht. Rund um Lenden, Hüfte oder runter zum Anus tut alles weh. Oft kommt der Steißbeinschmerz schleichend, beim Radfahren oder Sitzen, später beim Gehen, Liegen und gar beim Stuhlgang. Unglaublich, dass ein so winziges Ende der Wirbelsäule Ursache für Höllenschmerzen sein kann.

Wie groß ist ein Steißbein eigentlich?

Wer sich die rudimentären Wirbel am unteren Ende des Rückgrats vorstellen will, sollte auf seinen kleinen Finger schauen: Länge und Breite der letzten beiden Glieder entsprechen etwa der Größe des eigenen Steißbeins. Die drei bis fünf verschmolzenen Wirbelknochen bilden nicht nur den Rest der Schwanzwirbelsäule unserer tierischen Vorfahren, sie dienen auch als Ansatzpunkt für Bänder, Muskeln und Faszien, die mit Hüfte und Beckenknochen untrennbar verbunden sind.

Was genau löst den Schmerz aus?

Ein Sturz auf das Gesäß oder kräftiger Tritt kann das Steißbein verrenken oder brechen. Auch Nervenreizungen, Verspannungen in Becken und Hüfte oder eine angeborene Fehlstellung (starkes Abknicken der Steißbeinspitze) können Schmerzen verursachen. „Da Knochen selbst nicht schmerzempfindlich sind, wird der Schmerz oft als sehr diffus wahrgenommen", weiß Dr. Reinhold. „Meistens ist es die entzündete Knochenhaut, Periost genannt, die bei Bewegungen und beim Sitzen quält."

Wer ist am häufigsten betroffen?

„Meine jüngste Patientin war 19, der älteste 82", erinnert sich der Facharzt für orthopädische Chirurgie. „Wir Mediziner stellen aber fest, dass Frauen fünfmal mehr am Steiß erkranken als Männer – vor allem Frauen mittleren Alters, von denen die meisten Kinder geboren haben." Schwere Geburten können der Grund für die weibliche Anfälligkeit sein, auch die Form des Beckens und des Genitalsystem. „Je nach Ursache können die Schmerzen einige Wochen oder mehrere Monate anhalten, selten werden sie chronisch. Eine umfassende Diagnostik ist für den Therapieerfolg äußerst wichtig."

Auf dem Weg zur richtigen Diagnose

Eine Fraktur oder Blutung, eine Schwellung, auch im Knochen selbst: Oft ist es die Summe der Dinge, die Schmerzen zufügt. Mediziner stecken nicht selten in dem Dilemma, die Schmerzen in der Gesäßregion richtig deuten zu können, denn „in den überwiegenden Fällen fehlt die auslösende Ursache", so Dr. Reinhold. Die meisten Fälle sind idiopathisch, die genaue Ursache ist nicht bekannt." Dann stellen sich Patienten oft erst bei ihm vor, nachdem sie vieles selbst ausprobiert haben. „Um den wahren Grund für die Schmerzen im Steiß zu erkennen, muss ich aber zuerst die größten Erkrankungen in diesem Bereich ausschließen: Es ist keine Fraktur, kein Krebsleiden, keine chronisch entzündlichen Darmerkrankungen, keine Abzessbildung (Eiter)."

Mittels Röntgen- und MRT-Aufnahmen des Steißbeins, Kreuzbeins und Beckens werden knöcherne Strukturen und alle umgebenden Weichteile dargestellt. Geben diese Bilder keinen Aufschluss, empfiehlt Dr. Reinhold vor allem Patienten, bei denen konservative Methoden wenig Linderung gebracht haben und der Leidensdruck hoch ist, eine gezielte, lokale Betäubung in den Steiß. „In steriler Umgebung wird unter Röntgenkontrolle ein lokales Betäubungsmittel gesetzt. In den folgenden Tagen wird der Patient gebeten, ein Tagebuch über sein Schmerzerleben zu protokollieren. Der Arzt kann so erfahren, ob eine Schmerzblockade erreicht wurde. Ist das nicht der Fall, kann das Steißbein als Ursache ausgeschlossen werden."

OP, wenn nichts mehr hilft?

Wer sich für eine Operation entscheidet, wird einen Tag vorher stationär aufgenommen, erhält ein Medikament zur Darmentleerung. Unter Vollnarkose werden die letzten beiden Wirbel mitsamt den veränderten Bandscheibenresten mit einem kleinen Elektromesser herausgelöst und die Wunde in mehreren Schichten mit einem Wundkleber verschlossen. Auch die Glättung eines zu spitzen Steißbeins ist so möglich. Nach etwa 14 Tagen ist der lokale Wundschmerz abgeklungen und der Patient kann in den meisten Fällen wieder schmerzfrei sitzen.

Nicht immer ist ein Sturz schuld daran

Der Mensch ist nicht dafür gebaut, acht Stunden auf dem Stuhl zu sitzen. Wer von Berufs wegen oft sitzen muss, sollte dies so dynamisch wie möglich tun: auf einem ergonomischen Bürostuhl, einem Hocker (weil der Rücken automatisch gerader ist), mit einem Steißbeinkissen (um das Gesäß zu entlasten) oder an einem höhenverstellbaren Schreibtisch, der das Arbeiten im Stehen ermöglicht. Regelmäßig die Rumpfmuskulatur durch kleine, gymnastische Übungen stärken!

Schwere Geburten sowie Stürze und Prellungen können Steißbeinschmerzen auslösen

Ein Steißbein kann wie ein Gelenk beweglich sein oder straff und versteift

WAS JETZT HELFEN KANN

- körperliche Schonung, um den Schmerz möglichst zu vermeiden
- Schmerzmittel und entzündungshemmende Medikamente
- Spritzen zur örtlichen Betäubung
- Physiotherapie, Osteopathie, Chirotherapie, Akupunktur, Akupressur
- Wärmeanwendungen und Entspannung, z. B. Fangopackungen und Sitzbäder
- operative Entfernung des Steißbeins (Kokzygektomie)

Unser Experte

Dr. Maximilian Reinhold, Wirbelsäulenchirurg und Facharzt für Orthopädie in Göttingen, www.dr-reinhold.com

Die 40-15-5-Regel beachten

- 40 Minuten Arbeit im dynamischen Sitzen
- 15 Minuten Arbeit im Stehen
- fünf Minuten aktives Laufen

▼ Entspanntes Sitzen mit ergonomischem Kissen

FOTOS: KARL-NOPPE-STOCK.ADOBE.COM; ISTOCKPHOTO; PRIVAT

Das erste persönliche Treffen

So kann uns unser Online-Date GUT RIECHEN

Millionen Singles hoffen, durch Dating-Plattformen oder -Apps die große Liebe zu finden. Chlorophyll-Dragees mit natürlichem Blattgrün können helfen, dass unsere Online-Bekanntschaft uns im wirklichen Leben gut riechen kann

Immer mehr Menschen nutzen das Internet zur Partnersuche. Allen Online-Dating-Angeboten gemeinsam: Wer das Singledasein beenden möchte, muss irgendwann den Schritt aus der digitalen in die reale Welt wagen, um seiner Eroberung näherzukommen.

Gründliche Zahnpflege beseitigt geruchsverursachende Bakterien

Klar, dass ein sympathischer Atem beim persönlichen Date ein absolutes „Muss" ist. Um unsere Flirtchancen zu verbessern, sollten wir daher beispielsweise ein bis zwei Tage vorher auf knoblauchhaltiges Essen verzichten. Durch vermehrtes Trinken von Wasser und Kaugummikauen können wir außerdem den Speichelfluss anregen, sodass geruchsverursachende Mikroorganismen sich nicht so leicht vermehren können. Regelmäßiges gründliches Zähneputzen wiederum beugt bakteriellen Belägen, Karies und Zahnfleischentzündungen vor, die als Hauptursachen für Mundgeruch gelten.

Chlorophyll-Dragees bekämpfen Mundgeruch von innen

Für alle, die sich noch sicherer fühlen möchten, empfehlen sich Chlorophyll-Dragees aus der Apotheke (z. B. Stozzon). Das gut verträgliche Arzneimittel aus der Apotheke enthält den Wirkstoff Chlorophyllin-Kupfer-Komplex und wird traditionell angewendet zur Vorbeugung gegen Mund- und Körpergeruch. Der Wirkstoff Chlorophyll aus dem natürlichen Blattgrün hat geruchsneutralisierende Eigenschaften. Dieser kann die Aktivität bestimmter eiweißspaltender Enzyme vermindern und so die Entstehung von Mundgeruch von innen heraus hemmen. Zudem kann er das Wachstum von Bakterien verlangsamen, die für unangenehme Gerüche verantwortlich sind – damit der Liebe nichts im Wege steht.

Mit frischem Atem haben Sie keine Angst mehr vor Nähe

FOTOS: STOZZON / ADOBESTOCK