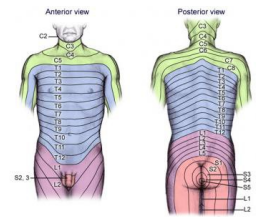


SCHMERZEN, TAUBHEITSGEFÜHL und KRIBBELN der BEINE

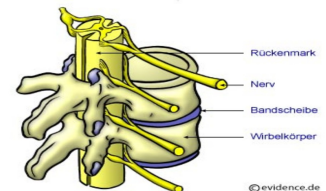
Taubheitsgefühl, Schmerzen und Kribbeln sind in erster Linie durch Störungen der Nerven ausgelöst und nicht Folge einer Durchblutungsstörung.

Unsere Nerven leiten die Informationen aus dem Körper von der Haut, den Muskeln und den Knochen durch das Rückenmark in unser Gehirn. Das Rückenmark liegt in der Wirbelsäule von den Knochen/Wirbelkörpern umschlossen. Die einzelnen Nervenfasern verlassen die Wirbelsäule in Bündeln jeweils über kleine Öffnungen direkt neben den Bandscheiben, um zu den Geweben zu kommen, die auf der Haut in Dermatome eingeteilt werden. So lässt sich eine bestimmte Symptomatik einem genauen Nervenaustrittspunkt zuordnen. Die Verteilung der motorischen Nerven, die die Muskelbewegung steuern, haben eine ähnliche Verteilung.



Aus der Halswirbelsäule kommen die Nerven für die Arme, aus der Lendenwirbelsäule die Nerven für die Beine. Werden die Nerven in den Austrittsöffnungen eingeengt, kommt es zu Symptomen je nachdem welche Art von Nerv den Druck erfährt: Kribbeln, Kältegefühl, Wärmegefühl, Schweregefühl bis zur Taubheit, wenn der sensible Nerv betroffen ist, zu Kraftverlust oder Lähmung, wenn der motorische Nerv betroffen ist. Genauso kann es zu Wärme- oder Kältegefühl der Füße kommen, wenn Sie die Füße anfassen, fühlen sie sich normal an. Auch das ist eine nervliche Missempfindung.

Wie kommt es zur Einengung der Nervenaustrittsöffnungen an den Wirbelkörpern? Unsere Wirbelsäule ist wie ein mehrlagiger Burger aufgebaut, immer ein Wirbelkörper und darunter eine Bandscheibe, dann wieder ein Wirbelkörper. Unser Körpergewicht drückt die Wirbelsäule zusammen, so dass wir über den Tag 2 cm kleiner werden – der Ausgleich erfolgt nachts. Alleine zu hohe Muskelspannung des Rückens reicht aus, durch den ständigen Zug entlang der Wirbelsäule diesen Effekt zu verstärken. Hinzu kommt noch, wenn wir älter werden, der Verschleiß.



Hier helfen Ihnen Neurologen, Neurochirurgen und Orthopäden bzw. Krankengymnasten und Osteopathen.

Tritt ein bleibendes Taubheitsgefühl ein, handelt es sich um eine bleibende Schädigung eines Nerven, man kann sich das so vorstellen, wie wenn ein Stromkabel in der Tür liegt und die Tür dieses zu oft eingeklemmt hat bis die Leitung kaputt ist.

Anders sehen die Beschwerden durch Venenerkrankungen aus: Das Blut staut sich in den Beinen, kommt nach einer Thrombose schlecht heraus oder fließt durch Krampfadem wieder außerhalb der Muskulatur nach unten, es kommt zu Schwellungen der Unterschenkel, die sich im Liegen wieder zurückbilden.

Schmerzen der Beine könne viele Ursachen haben, in den seltensten Fällen durch die Venen. Hier einige Beispiele:

Schmerzen der Beinaußenseiten, Hüftgelenksarthrose, Verspannung oder Verschleiß der Lendenwirbelsäule oder Schiefstellung eines Wirbelkörpers.

Schmerzen der Beinrückseite, meist ab Mitte Oberschenkel bis in die Kniekehle ziehend oder auch bis in der rückseitigen Unterschenkel (auch „Ischias“ genannt) durch Verspannung oder Verschleiß der Lendenwirbelsäule oder Schiefstellung eines Wirbelkörpers sowie durch Fehlstellung des Iliosakral- (Kreuzbein-) Gelenkes.

Schmerz an der Innenseite des Beines besonders am Knie Verspannung oder Verschleiß der Lendenwirbelsäule oder Schiefstellung eines Wirbelkörpers sowie durch Fehlstellung des Iliosacral- (Kreuzbein-) Gelenkes. Meist sieht man dabei auch erweiterte Venen, die sich hervordrücken, weil die darunter liegende Muskulatur durch die Nervenreizung angespannt ist.

Schmerzen oder Druck in der Leiste durch Leistenbruch oder den gereizten Nervus Ilioinguinalis (Lendenwirbelsäule).

Wie können Sie selbst herausfinden woher die Beschwerden kommen? Bei Erkrankungen der Venen ist eigentlich auch immer ein sichtbarer Befund vorhanden, so z.B. bei einer Venenentzündung ein tastbarer Strang und eine Rötung der Haut sowie eine Schwellung. Sind nur Schmerzen vorhanden, die sich nicht auf das Tragen von Kompressionsstrümpfen bessern, handelt es sich eher nicht um eine Erkrankung der Venen. Hört der Schmerz im Liegen nicht auf, wird sogar schlimmer, ist eine Venenerkrankung nicht wahrscheinlich.

Thrombosen verursachen kein Kribbeln, Taubheitsgefühl oder ziehende Schmerzen, die kommen und gehen.

Wie kann ich mir selbst helfen? Gehen Sie regelmäßig schwimmen, machen Sie jeden Tag Pilates oder Yoga. Halten die Beschwerden an, suchen Sie ihren Hausarzt oder Orthopäden auf und lassen Sie sich einen guten Krankengymnasten oder Osteopathen empfehlen.