

Steißbeinschmerzen – besonders das Sitzen tut weh

Auf Laub oder Glatteis auszurutschen kann sehr schmerzhaft sein. Oft fällt man auf das Gesäß und den unteren Rücken. Auch das Steißbein, der unterste Abschnitt der Wirbelsäule, kann dabei in Mitleidenschaft gezogen werden. Die Betroffenen klagen über ziehende, stechende Schmerzen, die weit in den Bereich des Pos ausstrahlen.



Eigentlich ist das Steißbein ein Überbleibsel des Schwanzes beim Tier – evolutionsgeschichtlich betrachtet. Im Laufe der menschlichen Entwicklung über Jahrmillionen haben sich die Schwanzwirbel zurückgebildet – und einige wenige Wirbel sind eben übrig geblieben. Genau gesagt drei bis fünf verkümmerte Wirbel, die miteinander verschmolzen sind.

Als überflüssig darf man das Steißbein dennoch nicht betrachten. Dr. Michael Muschik, Orthopäde und Wirbelsäulenexperte der Klinik Fleetinsel Hamburg: „Das Steißbein dient als Befestigungspunkt für bestimmte Muskeln und Bänder im Unterleib. Ohne diesen Knochen wären wir nicht imstande, bequem zu sitzen.“

Mögliche Ursachen für Steißbeinschmerzen:

→ **Unfall:** Wenn man bei einem Sturz auf etwas Spitzes fällt, kann das Steißbein verletzt werden. Bei Stürzen aus großer Höhe kann das Steißbein sogar brechen.

→ **Fehlstellung:** Das Steißbein kann von Geburt an falsch angelegt sein. „Solche angeborenen Fehlbildungen machen sich oft erst im Erwachsenenalter durch Beschwerden bemerkbar“, so Dr. Muschik.

→ **Mikrotrauma:** Mögliche Auslöser für Steißbeinschmerzen sind auch chronische Mikrotraumen, also winzige Gewebeerletzungen über einen längeren Zeitraum. Solche Mikrotraumen können bei starken mechanischen Belastungen entstehen wie täglich langem Sitzen – insbesondere auf härteren Unterlagen (z. B. harte Stühle, Fahrradsattel).

→ **Geburtstrauma:** Dr. Muschik: „Wenn der Kopf des Kindes relativ groß ist, kann es passieren, dass beim Weg durch den Geburtskanal das Steißbein weggedrückt wird. Mitunter bleibt das Steißbein anschließend in dieser falschen Position.“

→ **Neuralgie:** Im Bereich des Steißbeins verlaufen zahlreiche Nerven. Diese können eingeklemmt oder durch dauerhaften Druck gereizt werden. Eine solche Nervenreizung kann beispielsweise im Rahmen einer Schwangerschaft entstehen: Die Gebärmutter wächst stark und drückt zunehmend

nach unten. Dabei kann das Steißbein zusammen mit den umliegenden Nerven gequetscht werden.

→ **Psyche:** Vereinzelt können auch psychische Probleme oder psychosomatische Erkrankungen die Steißbeinschmerzen auslösen.

Steißbeinschmerzen treten oft spontan auf. Die Patienten beschreiben die Schmerzen meistens als ziehend, stechend und brennend. Häufig sind die Symptome nicht auf die Steißbeinregion begrenzt, sondern strahlen auch bis in die Anal- und Lendenregion sowie in die Hüfte aus. Besonders beim Sitzen leiden die Patienten. „Zum Teil ist das Sitzen überhaupt nicht mehr möglich, weil die Schmerzen dann nicht auszuhalten wären“, sagt Dr. Muschik. Auch beim Aufstehen gibt es häufig Probleme. Schmerzen beim Stuhlgang können ebenfalls auftreten. Manchmal kann sogar der Geschlechtsverkehr schmerzhaft sein.

Um die richtige Diagnose zu stellen, befragt der Arzt den Patienten zunächst genau und untersucht ihn anschließend. Dr. Muschik: „Liegt die Ursache der Erkrankung wirklich im Bereich des Steißbeins, löst ein Druck auf die Steißbeinspitze oder den Übergang von Steiß- und Kreuzbein eine schmerzhaft Reaktion beim Patienten aus.“ Für die exakte Diagnose kann zusätzlich eine Ultraschalluntersuchung, eine Computer-Tomografie oder Magnetresonanztomografie sinnvoll sein. Hier erkennt der Arzt

Gerade im Winter ist die Gefahr,
zu stürzen und sich das Steißbein zu
verletzen, sehr groß



einen eventuellen Bruch des Steißbeins, aber gleichzeitig auch entzündliche Veränderungen.

Manchmal stellt der Orthopäde fest, dass gar nicht das Steißbein die Beschwerden verursacht. Dr. Muschik: „Es ist möglich, dass Verletzungen und Schädigungen in anderen Teilen der Wirbelsäule zu Schmerzen führen, die vom Patienten am Steißbein wahrgenommen werden – zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall im unteren Bereich der Wirbelsäule. Man darf nicht vergessen, dass direkt über dem Steißbein das Kreuzbein liegt, es schließt sich sofort die Lendenwirbelsäule an.“

Steißbeinschmerzen können auf verschiedene Art behandelt werden

→ **Medikamente:** Der Patient erhält entzündungshemmende Schmerzmittel. Diese können mehrere Tage lang genommen werden. Eine längerfristige Einnahme sollte nur nach Rücksprache mit dem Arzt erfolgen.

→ **Injektionen:** Bei starken Schmerzen können Injektionen von entzündungshemmenden sowie schmerzstillenden Medikamenten direkt an der betroffenen Stelle helfen.

→ **Sitzring:** Wichtig ist eine Entlastung des Steißbeins für die nächsten Wochen. Dr. Muschik: „Der Patient sollte einen Sitzring für den Stuhl benutzen. Er leitet die Belastung durch das Sitzen vom Steißbein weg und kann so für

eine entspanntere Sitzposition sorgen.“ Solche Sitzringe gibt es entweder fertig zu kaufen oder man verwendet einen umfunktionierten Kinderschwimmreifen. Diesen bläst man etwa halb voll, dann zieht man einen Kopfkissenbezug darüber.

→ **Physiotherapie:** Auch Krankengymnastik kann hilfreich sein – vor allem zur Stärkung der Rückenmuskulatur und des Beckenbodens. Gestärkte Muskeln entlasten das Steißbein besonders während einer Schwangerschaft.

→ **Massage:** Eine Massage kann das überlastete Gewebe um das Steißbein herum entspannen oder gereizte Nerven entlasten.

→ **Wärme:** Wärmbehandlungen wie zum Beispiel ein Wärmekissen, eine Fangopackung oder ein Sitzbad können auf das Gewebe um das Steißbein entspannend und schmerzlindernd wirken.

→ **Entspannungsübungen:** Bei dauerhaften Schmerzen verkrampfen sich die umliegenden Muskeln immer mehr. Dies verstärkt in der Regel die Schmerzen. Entspannungsverfahren wie Autogenes Training können diesen Teufelskreis durchbrechen.

→ **Psychotherapie:** Wird keine körperliche Ursache für die Beschwerden gefunden, sind die Schmerzen möglicherweise durch seelische Vorkommnisse entstanden. In diesem Fall kann über eine Psychotherapie nachgedacht werden.

→ **Operation:** Dr. Muschik empfiehlt bei Steißbeinschmerzen nur im äußersten Notfall eine Operation: „In diesem Bereich der Wirbelsäule muss man sehr vorsichtig sein, um keine Nerven zu irritieren. Nur bei einer offenen Fraktur, also wenn die Knochen quasi rausstehen, würde ich operieren.“

In der Regel verschwinden die Schmerzen innerhalb weniger Tage oder Wochen. Dr. Muschik: „Aktuelle Untersuchungen zeigen, dass in 90 Prozent der Fälle eine konservative Behandlung erfolgreich ist. Manchmal wird der Patient auch ohne irgendeine Behandlung nach ein paar Tagen wieder beschwerdefrei.“

Steißbeinschmerzen vorzubeugen, ist nur bedingt möglich. Grundsätzlich sollte man zu langes Sitzen am Stück sowie harte Unterlagen vermeiden.



Unser Experte

Dr. Michael Muschik,
Orthopäde und Wirbelsäulenspezialist
der Klinik Fleetinsel Hamburg
www.klinik-fleetinsel.de