

KLAUS-DIETER W. FRAGT ZUM THEMA

Steißbeinschmerzen

1997 stieg ich vom Laufsport aufs Rennrad um, um die Gelenke zu entlasten. Seitdem fahre ich auch mit inzwischen fast 70 Jahren noch zirka 3.700 Kilometer pro Jahr und hatte nie Sitzprobleme. Nach einer dreistündigen Ausfahrt mit Druck auf dem Pedal hatte ich plötzlich stechende Schmerzen am Steiß. Daraufhin bin ich auf ein breiteres Sattelmodell mit Vertiefung gewechselt – ohne dass die Schmerzen verschwanden. Selbst nach mehrtägigen Pausen und bei kurzen, entspannten Ausfahrten treten die Schmerzen wieder auf. Was kann ich tun?

Die geschilderten Beschwerden lassen auf eine Kokzygodynie (Os coccygis = Steißbein, -dynie = Schmerz) schließen. Mögliche Auslöser sind u. a. Mikrotraumen, verursacht durch mechanische Überlastung bei häufigem Sitzen auf harten Stühlen oder eben auch beim Radfahren. Im Ihrem Fall ist es möglich, dass die Steißbeinspitze durch einen harten Druckpunkt am Sattel irritiert wurde. Mit dem Sattelwechsel und längeren Pausen haben Sie richtig reagiert. Da sich die Beschwerden jedoch nicht gebessert haben, sollten Sie einen Wirbelsäulenspezialisten konsultieren. Auch eine radiologische Abklärung kann sinnvoll sein. Die wichtigste Maßnahme ist die lokale Druckentlastung. Im Alltag können spezielle Sitzkissen aus dem Sanitätshaus helfen. Zeitweise können Sie auch Schmerzmittel nehmen, langfristig helfen physio- und manualtherapeutische Maßnahmen wie Dehnübungen, Beckenbodengymnastik und Osteopathie. Der Sattel muss die optimale Breite für Sie haben und die Steißbeinspitze entlasten. Medizinische Sättel mit zwei Schalen mit Verstellmechanismus können helfen. Auch dann gilt: Fahren Sie nur Rennrad, wenn das Sitzen auf dem Rad keine Beschwerden mehr auslöst.



Es antwortet

DR. MARKUS KNÖRINGER

Der an der TU München ausgebildete Neurochirurg und Wirbelsäulen-Experte widmet sich seit Jahren dem Thema Rad-Ergonomie. Als Sportmediziner betreute er Profi-Events in Snowboard und Surfen.