

6 Übungen bei Ischias

Harald Erb
Heilpraktiker & Osteopath
Berlin Prenzlauer Berg
Metzer Str. 20 | 10405 Berlin
harald-erb.de

Wichtig: Alle Übungen langsam und ohne Schmerz durchführen. Wenn eine Übung Schmerzen ins Bein verstärkt oder starkes Kribbeln auslöst – sofort stoppen. Übungen ersetzen keine Behandlung.

Die 6 Übungen im Überblick

- Gruppe 1 – Akute Phase: Sciatic Nerve Flossing · Figure-4 Stretch · Krokodildrehung
- Gruppe 2 – Subakute Phase: Thread the Needle · Nerve Slider Slump · Standing Figure-4

GRUPPE 1 – Akute Phase: sanft, liegend, schonend

ÜBUNG 1 Sciatic Nerve Flossing | Rückenlage · Nervenmobilisation



Sciatic Nerve Flossing – Ischiasnerv mobilisieren

Ausgangsposition

Rückenlage, beide Beine ausgestreckt. Das betroffene Bein anwinkeln – Hüfte und Knie auf 90 Grad.

Ausführung

Knie langsam strecken und gleichzeitig Fuß anziehen (Zehen Richtung Schienbein). Dann Knie beugen und Fuß loslassen. Rhythmisch wiederholen – langsam und fließend wie eine Pumpe, keine ruckartigen Bewegungen.

Warum diese Übung hilft

Das Nerve Flossing mobilisiert den Ischiasnerv direkt: Beim Strecken wird er gespannt, beim Beugen entspannt. Dieses rhythmische Spannen und Lösen löst Verklebungen entlang des gesamten Nervenverlaufs.

Häufigster Fehler: Bein zu weit strecken und Schmerzen ins Bein in Kauf nehmen. Nur so weit strecken dass ein leichtes Ziehen hinter dem Knie spürbar ist – kein Schmerz.

Dosierung: 10–15 Wdh. pro Seite · 2–3x täglich · beide Seiten behandeln

ÜBUNG 2 Figure-4 Stretch | Rückenlage · Piriformis-Release



Figure-4 Stretch – Piriformis Dehnung bei Ischias

Ausgangsposition

Rückenlage, beide Knie angestellt. Den Knöchel des betroffenen Beins über das andere Knie legen – wie eine Vier.

Ausführung

Das Standbein langsam Richtung Brust ziehen. Hände hinter dem Oberschenkel greifen. Sanft ziehen bis ein tiefes Dehngefühl im Gesäß spürbar ist. Position halten, ruhig atmen – beim Ausatmen tiefer in die Dehnung gehen. Das Gesäß bleibt auf dem Boden.

Warum diese Übung hilft

Der Piriformis liegt tief im Gesäß direkt neben dem Ischiasnerv. Bei Verspannung komprimiert er den Nerv. Der Figure-4 Stretch dehnt ihn in maximaler Länge – rein muskulär, ohne den Nerv zu spannen.

Häufigster Fehler: Das Gesäß hebt vom Boden ab. Dann kippt das Becken und die Dehnung geht verloren.

Dosierung: 30–45 Sek. halten · 2–3 Wdh. pro Seite · 2x täglich

ÜBUNG 3 Krokodildrehung | Rückenlage · ISG-Mobilisation



Krokodildrehung – ISG Mobilisation bei Ischias

Ausgangsposition

Rückenlage, Arme seitlich ausgestreckt (T-Form). Beide Knie angestellt, Füße flach auf dem Boden.

Ausführung

Beide Knie gemeinsam langsam zur Seite fallen lassen. Das Schulterblatt bleibt auf dem Boden. Kopf kann zur Gegenseite drehen. 30 Sekunden halten, dann zur anderen Seite. Variante aktiv: Knie langsam pendeln – 10 Mal pro Seite.

Warum diese Übung hilft

Eine ISG-Blockade ist eine der häufigsten übersehenen Ursachen von Ischiasschmerzen. Die Krokodildrehung mobilisiert das ISG durch sanfte Rotation und löst die reflektorische Schutzspannung.

Häufigster Fehler: Die Schulter hebt vom Boden ab. Schulterblatt bewusst auf dem Boden halten – notfalls Knie weniger weit fallen lassen.

Dosierung: 30 Sek. halten pro Seite (passiv) ODER 10 langsame Wdh. (aktiv) · 2x täglich

GRUPPE 2 – Subakute Phase: aufrecht, funktionell

ÜBUNG 4 Thread the Needle | Vierfüßler · LWS-Muskulatur · Mobilisation



Thread the Needle – Dehnung der LWS Muskulatur bei Ischias

Ausgangsposition

Vierfüßlerstand. Knie unter den Hüften, Hände unter den Schultern. Rücken neutral.

Ausführung

Eine Hand vom Boden lösen und unter dem Körper hindurchführen – wie einen Faden durch ein Nadelöhr. Die Schulter sinkt Richtung Boden. Das Gesäß bleibt oben. Position halten, Seite wechseln.

Warum diese Übung hilft

Bei Ischias verkrampft die LWS-Muskulatur reflexartig. Thread the Needle mobilisiert die LWS durch Rotation und gibt den blockierten Segmenten wieder Beweglichkeit – unter dem eigenen Körpergewicht.

Häufigster Fehler: Das Gesäß kippt zur Seite. Gesäß oben und in der Mitte halten – der Effekt kommt aus der Rotation.

Dosierung: 20–30 Sek. halten · 2–3 Wdh. pro Seite · 2x täglich

ÜBUNG 5 Nerve Slider Slump Sit | Sitzen · Nervenmobilisation · Büro



Nerve Slider Slump Sit – Ischiasnerv mobilisieren im Sitzen

Ausgangsposition

Auf einem Stuhl sitzen – vordere Hälfte der Sitzfläche, nicht angelehnt. Oberkörper zusammenfallen lassen: BWS rund, Kinn Richtung Brust (Slump). Das betroffene Bein hängt locker nach unten.

Ausführung

Knie langsam strecken + Zehen anziehen. Oberkörper bleibt im Slump. Wenn Ziehen hinter dem Knie spürbar: Kopf langsam heben – das Ziehen lässt nach, der Nerv gleitet. Dann Kopf senken, Knie beugen. Rhythmisch wiederholen.

Warum diese Übung hilft

Im Slump-Sitz hat der Ischiasnerv den größten Gleitweg. Der Nerv wird nie an beiden Enden gleichzeitig gespannt – er gleitet rhythmisch hin und her. Das ist schonender als reines Flossing und ideal für die akute Phase.

Häufigster Fehler: Den Oberkörper aufrichten während das Bein gestreckt wird. Der Slump bleibt die gesamte Zeit. Nur der Kopf bewegt sich als Gegenpart.

Dosierung: 10–15 Wdh. pro Seite · 3x täglich · ideal nach langem Sitzen

ÜBUNG 6 Standing Figure-4 | Stehen · Piriformis-Release · funktionell



Standing Figure-4 – Piriformis Dehnung bei Ischias im Stand

Ausgangsposition

Aufrechter Stand, Füße hüftbreit. Hand oder Unterarm zur Sicherheit an Wand oder Stuhllehne abstützen. Standbein leicht beugen.

Ausführung

Das betroffene Bein anheben, Knöchel über das Knie des Standbeins legen. Oberkörper langsam nach vorne neigen – Rücken gerade, Dehnung kommt aus der Hüftbeugung. Position halten, beim Ausatmen tiefer neigen.

Warum diese Übung hilft

Der Piriformis arbeitet hauptsächlich im Stehen und Gehen – er löst sich in aufrechter Position unter Körpergewicht oft besser als im Liegen. Erste Wahl wenn Rückenlage schmerzhaft ist.

Häufigster Fehler: Das Becken kippt zur Seite des gekreuzten Beins. Beide Hüftknochenpunkte auf gleicher Höhe halten.

Dosierung: 30–45 Sek. halten · 2 Wdh. pro Seite · 2x täglich · wenn Liegen nicht möglich

Trainingsplan

Phase	Übungen	Häufigkeit
Akut	1 Nerve Flossing · 2 Figure-4 · 3 Krokodildrehung	täglich
Subakut	Alle 6 Übungen	täglich

Trainingsprotokoll

Übung	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Sciatic Nerve Flossing	■	■	■	■	■	■	■
2 Figure-4 Stretch	■	■	■	■	■	■	■
3 Krokodildrehung	■	■	■	■	■	■	■
4 Thread the Needle	■	■	■	■	■	■	■
5 Nerve Slider Slump	■	■	■	■	■	■	■
6 Standing Figure-4	■	■	■	■	■	■	■

Übungen helfen – wenn die Ursache korrekt identifiziert ist.

Keine Besserung nach 2–3 Wochen? Als Osteopath finde ich heraus wo das Problem sitzt.

Termin buchen: doctolib.de/osteopath/berlin/harald-erb | Metzer Str. 20, 10405 Berlin | Tel. 030 698 15 865

Dieser Übungsplan ersetzt keine ärztliche Diagnose oder Behandlung. | © Harald Erb | harald-erb.de