Ischias –
6 Übungen für zu Hause

Kostenloses Übungs-PDF

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

Wichtig – bitte zuerst lesen

- **Langsam und ohne Schmerz.** Verstärkt eine Übung die Schmerzen im Bein oder löst sie starkes Kribbeln aus: sofort stoppen. Bei frischen, starken Schmerzen nur äußerst vorsichtig üben.
- **Umgehend ärztlich abklären lassen, gegebenenfalls in der Notaufnahme,** bei Taubheit im Schritt oder an der Innenseite der Oberschenkel, Problemen beim Wasserlassen oder Stuhlgang, einer plötzlichen Schwäche im Bein oder Schmerzen, die in beide Beine ausstrahlen. Ebenso, wenn der Beinschmerz plötzlich nachlässt, während der Fuß schwächer wird. Dann bitte keine Übungen.
- **Zeitnah ärztlich abklären lassen,** wenn die Beschwerden nach einem Sturz oder Unfall begonnen haben, Fieber dazukommt, eine Osteoporose oder eine Krebserkrankung bekannt ist oder die Schmerzen vor allem nachts in Ruhe auftreten und sich durch Bewegen nicht bessern. Solche Warnzeichen sind sehr selten, sollten dann aber nicht abgewartet werden.
- **In der Schwangerschaft** besprechen Sie die Übungen bitte vorher mit Ihrer Hebamme oder Ihrer Frauenärztin.
- **Allgemeine Hinweise.** Die Übungen sind allgemeine Empfehlungen. Sie beruhen auf bekannten funktionellen Übungen, die fachlich und wissenschaftlich begründet sind, und dienen der Veranschaulichung. Sie ersetzen kein individuelles Training, keine Behandlung und keinen Arztbesuch. Viele Übungen wirken auch auf benachbarte Bereiche wie Becken, Hüfte und Lendenwirbelsäule.

Was Sie in diesem Übungs-PDF finden

- Gruppe 1 – Akute Phase, nur wenn es Linderung bringt: Nerve Slider im Sitzen · Krokodildrehung
- Gruppe 2 – Wenn die akuten Schmerzen nachgelassen haben: Sciatic Nerve Flossing · Figure-4 Stretch · Thread the Needle · Stehende Viererzeichen-Dehnung
- Zu jeder Übung ein QR-Code zum Video
- Was in den ersten Tagen häufig hilft · Hausmittel
- Trainingsplan und Abhakliste für drei Wochen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Eingeklemmter Ischiasnerv – was tun?

Viele sagen „eingeklemmt“. Gemeint ist meist ein gereizter Ischiasnerv – entweder an der Wirbelsäule, wo eine Bandscheibe auf eine Nervenwurzel drücken kann, oder tief im Gesäß, wo der Nerv am Piriformis-Muskel vorbeizieht.

Woran man den Unterschied oft merkt

- **Eher Wirbelsäule/Bandscheibe:** Rückenschmerz und ein Schmerz, der bis in den Unterschenkel oder Fuß zieht, oft mit Kribbeln; Husten oder Niesen können ihn verstärken.
- **Eher Gesäßmuskel (Piriformis):** Der Schmerz sitzt tief im Gesäß und wird beim Sitzen häufig stärker.

Was in den ersten Tagen häufig hilft

- **Stufenlagerung, wenn sie guttut:** auf den Rücken legen, die Unterschenkel auf einen Stuhl oder das Sofa. Der genaue Winkel ist nicht entscheidend. Nicht jeder empfindet das als angenehm, dann ist oft die Seitenlage mit einem Kissen zwischen den Knien besser. Lieber nicht stundenlang so liegen bleiben, und wird der Beinschmerz in einer Lage stärker, die Lage wechseln.
- Für die meisten ist es besser, in Bewegung zu bleiben, zum Beispiel mit kurzen Wegen mehrmals am Tag. Manchen tut zwischendurch auch Ruhe gut, dann am besten nicht zu lange am Stück.
- Für einen sanften Einstieg eignen sich häufig Übung 1 und Übung 2, wenn sie Linderung bringen.
- Bei Schmerzen im Sitzen kann es helfen, die Sitzposition oft zu wechseln, nicht auf einem Fuß zu sitzen und bei langen Autofahrten etwa alle 20–30 Minuten auszusteigen und ein paar Schritte zu gehen.

Hausmittel

- **Wärme** empfinden viele als wohltuend: Wärmflasche, Kirschkernkissen, ein warmes Bad oder ein feucht-warmer Wickel für etwa 20 Minuten.
- Wärmepflaster oder durchblutungsfördernde Einreibungen empfinden manche als angenehm.
- **Gut liegen:** gut ist, was nicht wehtut. Viele liegen gut in Seitenlage mit einem Kissen zwischen Knie und Knöchel.
- **Tennisball fürs Gesäß:** den Ball seitlich am Gesäß ansetzen, nicht direkt in der Mitte.
- Solange der Ischias sich meldet, lieber nicht schwer heben und danach langsam wieder steigern.

Langsam und aufmerksam üben: Je langsamer und bewusster Sie eine Übung ausführen, desto besser können Sie die Bewegung steuern. Als Anhaltspunkt: die Übungen zwei bis drei Wochen lang regelmäßig machen. Regelmäßig ist in der Regel wichtiger als viel.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Gruppe 1 – Akute Phase: nur, wenn es Linderung bringt

Hinweis: Diese zwei Übungen können sich als Einstieg eignen, aber nur unter Vorbehalt: Machen Sie sie nur, wenn sie spürbar Linderung bringen. Sind die Schmerzen so stark, dass die Übung kaum möglich ist, oder werden sie dabei stärker: sofort aufhören.

ÜBUNG 1

Nerve Slider im Sitzen

Sitzen · Nerv sanft bewegen · auch fürs Büro



So geht's

1. Auf die vordere Hälfte eines Stuhls setzen, nicht anlehnen. Den Oberkörper in sich zusammensinken lassen: oberer Rücken rund, Kinn Richtung Brust.
2. Das betroffene Knie langsam strecken und gleichzeitig die Zehen anziehen. Der Oberkörper bleibt zusammengesunken.
3. Sobald ein leichtes Ziehen hinter dem Knie oder in der Wade kommt: den Kopf langsam heben.
4. Dann den Kopf wieder senken, das Knie beugen, die Zehen loslassen. Rhythmisch wiederholen.

Häufigster Fehler: den Oberkörper aufrichten, während das Bein gestreckt wird. Bleiben Sie zusammengesunken sitzen, nur der Kopf bewegt sich.

Achten Sie auch auf den nächsten Tag: Sind die Beschwerden dann stärker, lieber ein paar Tage pausieren.

Wie oft: 10–15 Wiederholungen pro Seite · bis zu 3× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 2

Krokodildrehung

Rückenlage · sanfte Drehung



Das Foto zeigt die Grundidee. Mit akuten Schmerzen sinken die Knie oft nur ein kleines Stück zur Seite.

So geht's

1. Rückenlage, beide Arme seitlich ausgestreckt (T-Form). Beide Knie angestellt, Füße flach auf dem Boden.
2. Beide Knie gemeinsam langsam ein Stück zu einer Seite sinken lassen, nur so weit, wie es angenehm bleibt. Das Schulterblatt bleibt auf dem Boden.
3. Der Kopf kann zur Gegenseite drehen.
4. Kurz halten, dann zurück zur Mitte und zur anderen Seite. Alternativ langsam von Seite zu Seite pendeln.

Häufigster Fehler: zu weit gehen, sodass die Schulter abhebt. Kleiner ist hier oft besser.

Wie oft: 20–30 Sekunden je Seite halten oder etwa 10× langsam pendeln · 2× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Gruppe 2 – Wenn die akuten Schmerzen nachgelassen haben

Hinweis: Diese Übungen sind für die Zeit, wenn die starken Schmerzen abgeklungen sind. Auch hier gilt: Wird der Beinschmerz dabei stärker oder schießt er ins Bein, aufhören.

ÜBUNG 3

Sciatic Nerve Flossing

Rückenlage · Nerv sanft bewegen



Das Foto zeigt die Grundidee in voller Bewegung. Mit Ischias-Beschwerden ist meist nur ein deutlich kleinerer Teil davon angenehm.

So geht's

1. Rückenlage, das andere Bein liegt lang oder ist angestellt. Das betroffene Bein anwinkeln und mit den Händen hinter dem Oberschenkel halten.
2. Wie weit Sie die Hüfte beugen, richtet sich nach Ihren Beschwerden. Mit Ischias ist das oft deutlich weniger als auf dem Foto.
3. Das Knie langsam strecken und gleichzeitig den Fuß anziehen, nur bis ein leichtes Ziehen kommt. Dann das Knie beugen und den Fuß loslassen.
4. Rhythmisch wiederholen, langsam und fließend, ohne ruckartige Bewegungen.

Häufigster Fehler: das Bein zu weit strecken. Zieht es ins Bein oder kribbelt es, ist das zu weit. Bei Ischias kann das schon sein, wenn das gestreckte Bein nur etwa halb so hoch ist wie auf dem Foto.

Wie oft: 10–15 Wiederholungen pro Seite · 1–2× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 4

Figure-4 Stretch / Viererzeichen

Rückenlage · Gesäßmuskel dehnen



So geht’s

1. Rückenlage, beide Knie angestellt, Füße flach auf dem Boden. Den Knöchel des betroffenen Beins über das andere Knie legen, wie eine Vier.
2. Das untere Bein langsam Richtung Brust ziehen. Die Hände greifen hinter den Oberschenkel des unteren Beins.
3. Sanft ziehen, bis Sie im Gesäß des oberen Beins eine Dehnung spüren. Das Gesäß bleibt auf dem Boden.
4. Position halten, ruhig atmen, beim Ausatmen etwas nachgeben.

Häufigster Fehler: Das Gesäß hebt vom Boden ab. Lassen Sie es bewusst auf dem Boden.
Leichter: nur den Knöchel auf das Knie legen, ohne das untere Bein heranzuziehen. Zieht es dabei ins Bein oder in den unteren Rücken, die Übung vorerst weglassen.

Wie oft: 30–45 Sekunden halten · 2–3 Wiederholungen pro Seite · 2× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

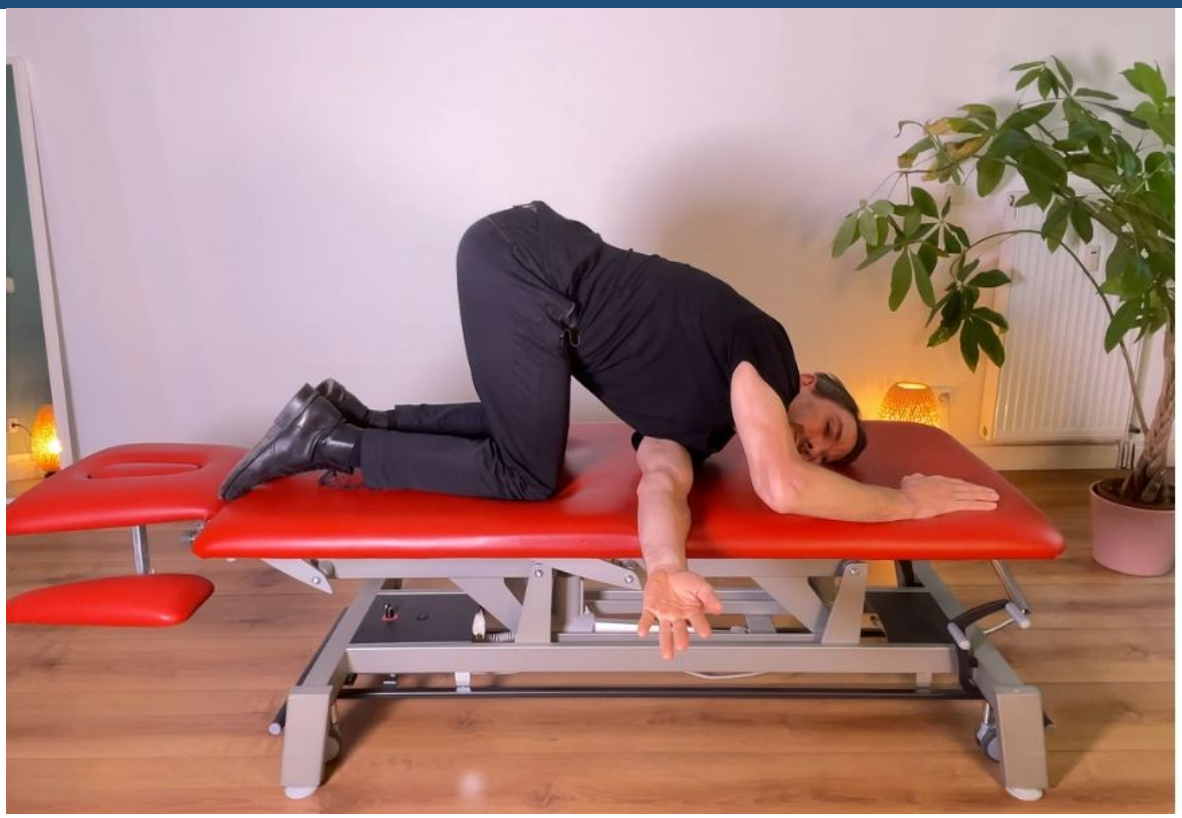
Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 5

Thread the Needle

Vierfüßlerstand · sanfte Drehung des Oberkörpers



So geht’s

1. Vierfüßlerstand: Knie unter den Hüften, Hände unter den Schultern, Blick zum Boden.
2. Eine Hand vom Boden lösen und unter dem Körper hindurchführen, wie einen Faden durch ein Nadelöhr. Die Schulter sinkt ein Stück Richtung Boden.
3. Das Gesäß bleibt oben und in der Mitte.
4. Kurz halten, ruhig atmen. Zurück in den Vierfüßlerstand, Seite wechseln.

Häufigster Fehler: Das Gesäß kippt zur Seite, wenn die Schulter absinkt. Halten Sie es bewusst oben und in der Mitte.

Wichtig: Zieht es bei dieser Drehung ins Bein, die Übung vorerst weglassen.

Wie oft: 20–30 Sekunden halten pro Seite · 2–3 Wiederholungen · 1–2× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

ÜBUNG 6

Stehende Viererzeichen-Dehnung

Stehen · Gesäßmuskel dehnen · für unterwegs



So geht’s

1. Aufrecht stehen, Füße hüftbreit. Eine Hand zur Sicherheit an einer Wand oder Stuhllehne abstützen, das Standbein leicht beugen.
2. Das betroffene Bein anheben und den Knöchel über das Knie des Standbeins legen.
3. Den Oberkörper mit geradem Rücken langsam nach vorn neigen. Sie beugen sich in der Hüfte, nicht im Rücken.
4. Position halten, ruhig atmen, beim Ausatmen etwas nachgeben.

Häufigster Fehler: Das Becken kippt zur Seite des gekreuzten Beins. Die Beckenknochen vorn bleiben auf gleicher Höhe.

Leichter im Sitzen: aufrecht auf einen Stuhl setzen, den Knöchel auf das andere Knie legen und den Oberkörper mit geradem Rücken leicht nach vorn neigen.

Wie oft: 30–45 Sekunden halten pro Seite · 2 Wiederholungen · 2× täglich

Tipp: Je langsamer und aufmerksamer Sie üben, desto besser können Sie die Bewegung steuern und spüren.

Video ansehen

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Trainingsplan und Abhakliste

Phase	Übungen	Wie oft
Akut	1 Nerve Slider · 2 Krokodildrehung, nur wenn sie Linderung bringen	täglich
Wenn es besser wird	alle 6 Übungen	täglich

Der Plan ist ein Anhaltspunkt, kein festes Programm. Haken Sie jeden Tag ab, was Sie geübt haben.

Woche 1	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Nerve Slider							
2 Krokodildrehung							
3 Sciatic Nerve Flossing							
4 Figure-4 Stretch							
5 Thread the Needle							
6 Stehende Vierer-Dehnung							

Woche 2	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Nerve Slider							
2 Krokodildrehung							
3 Sciatic Nerve Flossing							
4 Figure-4 Stretch							
5 Thread the Needle							
6 Stehende Vierer-Dehnung							

Woche 3	Mo	Di	Mi	Do	Fr	Sa	So
1 Nerve Slider							
2 Krokodildrehung							
3 Sciatic Nerve Flossing							
4 Figure-4 Stretch							
5 Thread the Needle							
6 Stehende Vierer-Dehnung							

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung

Übungen helfen – aber nicht bei jeder Ursache

Wenn der Schmerz trotz Übungen bleibt oder immer wiederkommt, kann die Ursache dort liegen, wo keine Übung hinkommt: an der Bandscheibe, am Kreuz-Darmbein-Gelenk oder tief in der Gesäßmuskulatur. In meiner Praxis in Berlin Prenzlauer Berg untersuche ich, was Ihren Ischiasnerv reizen könnte, und behandle bei Bedarf osteopathisch. Wie ich vorgehe, finden Sie auf harald-erb.de/ischias-behandeln.

Mehr Übungen als Video

Viele Übungen aus diesem Übungs-PDF gibt es als kurze Videos in der Playlist „Ischias-Videos“. Neue Übungen zeige ich regelmäßig. Folgen Sie mir gern, dann verpassen Sie keine:

Ischias-Videos
Playlist „Ischias – Übungen für zu Hause“

YouTube
@OsteopathieBerlinHarald

Facebook
osteopathie.harald.erb

Alle Übungen online
harald-erb.de/ischias-uebungen

Praxis Harald Erb, Heilpraktiker & Osteopathie
Metzer Straße 20, 10405 Berlin (Kollwitzkiez) · Mo–Do 9–19 Uhr, Fr 9–17 Uhr
Telefon 030 69 815 865 · info@harald-erb.de · harald-erb.de
Seit Wochen Schmerzen? Rufen Sie mich gern an: 030 69 815 865.
Erst unverbindlich sprechen: Vorgespräch 15 Minuten, kostenlos.

Quellen und weiterführende Literatur

- Deutsche Gesellschaft für Neurologie (DGN): S2k-Leitlinie Lumbale Radikulopathie, AWMF-Register 030-058, Stand 2018.
- Nationale VersorgungsLeitlinie Nicht-spezifischer Kreuzschmerz, 2. Auflage, 2017.
- Krämer J, Grifka J: Orthopädie. 7. Auflage, Springer (Kapitel Lendenwirbelsäule und Ischias).
- Travell JG, Simons DG: Myofascial Pain and Dysfunction. The Trigger Point Manual, Band 2: Die untere Extremität (Kapitel Piriformis).
- Erfahrungen aus meiner Praxis in Berlin, seit 2007.

© Harald Erb, Heilpraktiker – nur für den privaten Gebrauch, keine Weitergabe oder gewerbliche Nutzung