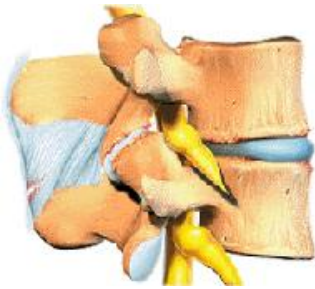


## Ischias



Ischias is een irritatie of ontsteking van de grote zenuw, nervus ischiadicus, die van de lage rug via de heup naar de voet loopt. Ischias wordt veroorzaakt door een directe druk op deze zenuw, bijvoorbeeld door versmalling van de tussenwervelschijf waardoor de tussenwervel verschuift. De zenuw komt in de knel en het is afhankelijk van de druk op de zenuw in hoeverre u hiervan hinder ondervindt.

**Oorzaken:** Vaak worden de problemen veroorzaakt door een veranderde functie of stand van de lage rug, het bekken of het been. Irritatie en uiteindelijk ontsteking van de ischias-zenuw is vaak te wijten aan overbelasting van de onderrug, problemen met wervels of tussenwervelschijven, artrose (slijtage), (bot)ziekten en artritis (gewrichtsontsteking) in de lage rug en het bekken.

Naast deze aandoeningen van de wervelkolom kan ischias ook veroorzaakt worden door bovenmatige inspanning, overgewicht en slechte conditie of houding.



**Symptomen:** Kenmerkend zijn stekende of brandende zenuwpijn in de bil en uitstralende pijn in het been. De diagnose ischias en hernia worden vaak door elkaar gehaald, aangezien de klachten veel op elkaar kunnen lijken. Een gevolg van de pijn kan zijn dat de spieren in de rug verkrampen doordat spieren zich extra inspannen om de rug als bescherming meer stevigheid te geven. Een langdurige verkramping van de rugspieren geeft echter ook weer pijnklachten. De rug voelt hard aan, is stijf en soms ontstaat zelfs een dwanghouding om de pijn te ontwijken.

### Therapie mogelijkheden: Podotherapie



Een podotherapeut kan onderzoeken of uw rugklachten een oorzaak hebben in een verkeerde voetstand, beenlengteverschil, afwijkingen in het looppatroon of dat het met uw schoeisel te maken heeft.

De podotherapeut kan u een gericht advies geven met betrekking tot de dagelijkse bezigheden of een passend schoenadvies. Daarnaast kan de podotherapeut middels een zooltherapie uw verkeerde voetstand corrigeren of, ingeval van een beenlengteverschil, dit opheffen.