

## Beckengurt: Patienten - Merkblatt

Sehr geehrte Patientin, sehr geehrter Patient!

Wir haben Ihnen heute einen **Beckenhaltegurt** verordnet.

Er dient dazu, vor allem während der Nacht die Bänder und Gelenke des Beckenringes zu entlasten. Sie werden besonders dann beansprucht, wenn durch die fehlende Mithilfe der Muskeln alle Haltearbeit diesen passiven Geweben überlassen bleibt. Während des Tages spannen sich die Muskeln an und helfen so mit, das Gewicht des Rumpfes zu tragen, und 'alles zusammenzuhalten'.

Auch bei längerem Sitzen entspannen die Muskeln; deshalb haben Patienten mit Bänderschmerzen dann Probleme. So kann dies zum Beispiel beim Autofahren oder beim 'gemütlichen' Sitzen auf weichen Sofas auftreten. Aus dem gleichen Grund hat man die typischen morgendlichen Beschwerden, die wir als *Anlaufpein* bezeichnen: die Muskeln sind noch entspannt und überlassen die plötzlich anfallende Haltearbeit den Bändern. Erst wenn die Muskeln anspringen vergehen dann die Schmerzen, 'man hat sich eingelaufen'. Abends, wenn die Muskulatur ermüdet, tritt das gleiche Phänomen auf. Die Patienten berichten dann oft: 'ich meine, mein Kreuz bricht durch' oder 'es ist ein Gefühl, als ob das Fleisch roh daliegt'.

Das sind für uns Hinweise, dass die Bänder des Überganges zwischen Lendenwirbelsäule und Becken Hauptursache der Beschwerden sind. Diese *Bandinsuffizienz* (d.h. das Unvermögen der Bänder, die anfallenden Belastungen abzufangen) ist eine der häufigsten Gründe für Kreuzschmerzen, viel öfter Schuld an den Beschwerden als die zu gerne beschuldigten Bandscheiben. Damit ist nicht gesagt, dass keine anderen Ursachen mit von der Partie sind: man findet derartige Probleme meist vergesellschaftet mit weiteren Ursachen, die alle in ihrer Wertigkeit berücksichtigt sein sollten. Dann macht die Verordnung des Gurtes als Teil eines Gesamtkonzeptes Sinn. Deshalb ist eine gründliche Untersuchung der gesamten Wirbelsäule incl. Röntgenbild dem vorausgegangen.

Sie kennen sicher die vielen Stützmitter, Bandagen und 'Trainingsbinden', die anderen Orts gerne verschrieben werden: wir greifen nur äußerst ungern zu diesen Hilfen, da dann die Muskulatur noch weniger gefordert wird. Ein Muskel aber, der sich nicht anstrengen muss, verkümmert, wird schwächer. Dies muss man bedenken, wenn man solch eine Stütze verschreibt oder anwendet. Ein nächtlich getragener Gurt vermeidet diesen unangenehmen Effekt. Hier sind die Muskeln ohnehin entspannt, so dass keine schwächenden Auswirkungen auf sie zu erwarten sind. In Ausnahmefällen kann der Beckengurt auch tagsüber angewandt werden, z.B. wenn einer besonderen Belastung vorgebeugt werden soll. Das sollten Sie aber vorher mit uns genau abstimmen.

## **Zur Anwendung selbst:**

Der Gürtel wird zunächst zur Probe etwas unterhalb der breitesten Stelle des Beckens gelegt, zwischen dem Beckenknochen und dem großen Rollhügel des Oberschenkels. Sie können diese beiden Knochen auch wenn Sie etwas fülliger sind gut an Ihrer linken und rechten Seite tasten. Dann merken Sie sich, welches Loch über dem Knopf zu liegen kommt, und legen den Gurt nach oben über die Taille oder – bei einem zu voluminösen Bauch – nach unten über die Oberschenkel.

Sodann wird der Gurt geschlossen und Schritt für Schritt wieder in die Anfangsposition gebracht. Dabei muss man manchmal den 'Speck' portionsweise überwinden. Wenn der Gurt gut sitzen soll, geht das nicht auf einen Schlag. Er ist in der richtigen Position, wenn er vorn über dem Schambein und hinten etwas unterhalb der Gesäßmitte sitzt. Er sitzt dann deutlich tiefer als ein Hosengürtel (vorn etwas höher als hinten), und so straff, dass Sie sich am Anfang fast eingezwängt fühlen. Im Laufe der Nachtruhe entspannen sich die Muskeln erst langsam und dann kommt es zu einer deutlich entspannteren Lage des Gurtes.

Um den Erfolg beurteilen zu können, sollte man den Gurt gut eine Woche jede Nacht getragen haben. Meist kommt es erst dann zu einer Schmerzlinderung, wenn auch manche Patienten schon nach zwei oder drei Nächten eine deutliche Verbesserung spüren. Lassen Sie sich nicht entmutigen, wenn sie beim ersten Schlafen Schwierigkeiten haben, Sie gewöhnen sich schnell daran. Man sollte den Gurt dann wenigstens für sechs bis acht Wochen kontinuierlich tragen; später kann man ihn zeitweise weglassen, um ihn sozusagen als Nothelfer im Nachttisch aufzubewahren, wenn die Beschwerden wiederkommen. Er wird dazu beitragen, dass Sie selbständiger mit Ihren Schwachpunkten leben können, und damit weniger auf uns angewiesen sind.

Mit der Zeit gibt das Leder etwas nach, so dass Sie den Gurt im wahrsten Sinne des Wortes enger schnallen müssen (vielleicht haben Sie ja auch ein bisschen abgenommen?!); Sie merken das daran, dass er zu locker sitzt. Besonders zu Beginn kommt es auch vor, dass Sie morgens beim Aufwachen den Gurt an Ihrer Taille oder an den Knien vorfinden. Dann haben Sie ihn zu hoch oder zu tief angelegt. Das werden Sie aber nach wenigen Nächten im Griff haben.

Der Beckenhaltegurt ist nur ein Teil der Behandlung, und noch dazu ein passiver. Sie sollten darüber nicht vergessen, dass gerade das Training der Muskulatur und die Haltungshygiene sehr wichtig sind. Ungünstiges Stehen in Vorbeuge z.B. ist manchmal unvermeidlich, in den meisten Fällen aber mit etwas Phantasie zu umgehen. Bitte fragen Sie uns im konkreten Fall, welche Möglichkeiten und Hilfen es gibt, damit wir Ihnen mit Rat und Tat zur Seite stehen können. Bitte bringen Sie den Gurt beim nächsten Besuch mit; so können wir gemeinsam den Sitz kontrollieren.

Bitte beachten Sie die Bezugsquellen, die wir Ihnen geben; wir haben immer wieder die Erfahrung gemacht, dass in anderen Sanitätshäusern Gurte verkauft werden, die ihren Zweck nicht erfüllen, und möchten Ihnen unnötige Ausgaben und Frustrationen ersparen.

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Besserung!