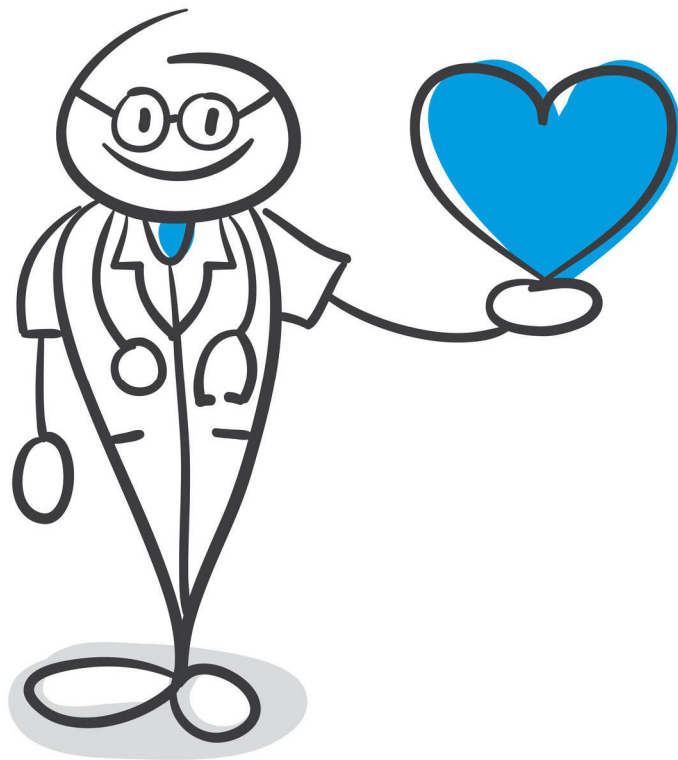


# Erste-Hilfe-Paket für Coccygodynie-Patienten



© schinsilord - Fotolia.com

Von einer Betroffenen für Betroffene

Hallo liebe(r) Leser(in),

vielen Dank für dein Vertrauen und den Kauf dieses Ratgebers zum Thema Steißbeinschmerzen. Darf ich mich kurz vorstellen?



Mein Name ist Nicole Lindner. Ich bin eine ehemalige Betroffene, die jahrelang unter Steißbeinschmerzen (Coccygodynie/Kokzygodynie) litt. Nicht nur aus diesem Grund ist mir dieses Thema ein Herzensanliegen. Ich möchte, dass du schneller als ich deinen Weg aus den Schmerzen heraus findest und, sollte das in seltenen Fällen nicht möglich sein, zumindest lernst, mit ihnen umzugehen und/oder sie zu mildern. Was ich dir auf jeden Fall jetzt schon versichern kann: du bist nicht alleine mit deinem Problem, es leiden viele Menschen darunter, manche trauen sich aus Scham aber nicht, das Thema anzusprechen oder sich fachkundige Hilfe zu holen. Darüber hinaus wissen viele gar nicht, wohin sie sich wenden sollen oder landen bei sog. Fachleuten, die gar keine Fachleute sind. Das alles habe ich selbst erlebt und

der einzige Weg da raus war für mich nur viel auszuprobieren, Informationen einzuholen, nicht aufzugeben und am Ende eine rettende Lösung zu finden. So kann ich heute wieder ohne Probleme sitzen und weiß das jeden einzelnen Tag zu schätzen. Ich wünsche mir das für dich auch, deswegen habe ich dieses info sheet mit vielen nützlichen Tipps und Informationen zusammengetragen. Dabei stelle ich keinen Anspruch auf Vollständigkeit, sondern zeige nur auf, was mir und anderen Betroffenen geholfen hat. Bitte beachte, dass das sheet in einem eher lockeren Grundton geschrieben ist, der dich inspirieren soll, nicht aufzugeben und dein Leiden – so ernst und schwierig es auch ist – optimistisch anzugehen. Wenn du darüber hinaus Fragen, Tipps oder Anregungen hast, schreibe mir jederzeit gerne an [info@meinweg-deinweg.de](mailto:info@meinweg-deinweg.de) – vergiss dabei bitte nicht, dass ich kein Arzt bin sondern nur eine ebenfalls Betroffene. So gut ich kann werde ich dir jedoch deine Fragen gerne beantworten. Ansonsten wünsche ich dir viel Vergnügen und erhellende Momente mit diesem Ratgeber.

Deine Nicole

P.S.: Aus Gründen der besseren Lesbarkeit habe ich die männliche Formulierangsform benutzt. Selbstverständlich sind immer Frauen und Männer gemeint, selbst wenn explizit nur eines der Geschlechter angesprochen wird. Die Linkadressen zu den genannten Artikeln bzw. Übungen im Text findest du im Literaturverzeichnis.

# Inhaltsverzeichnis



## 1. Allgemeine Informationen

1.1 Was ist das Steißbein? Seite 7

1.2 Wie beschreiben Patienten Steißbeinschmerzen? Seite 7

1.3 Was sind die Ursachen für Steißbeinschmerzen? Seite 10

1.4 Welche Formen von Steißbeinschmerzen gibt es? Seite 12

1.5 Wohin wende ich mich, wenn ich von Steißbeinschmerzen  
betroffen bin? Seite 13

1.6 Wie erkenne ich einen guten Arzt oder Therapeuten? Seite 14

1.7 Wie werden Steißbeinschmerzen diagnostiziert? Seite 19

1.8 Wie werden Steißbeinschmerzen behandelt? Seite 20

1.9 Was geschieht bei einer Operation? Seite 23

1.10 Wie kann ich mir selbst helfen? Patiententipps Seite 30



## 2. Schmerzen

2.1 Was sind Schmerzen? Seite 38

2.2 Was hat es mit dem Schmerzgedächtnis auf sich? Seite 42

2.3 Schmerz ist nicht gleich Schmerz – Schmerzarten Seite 44

2.4 Interessante Ergebnisse aus der chronischen  
Schmerzforschung Seite 46

2.5 Genervt, verzweifelt, hoffnungslos?

Maßnahmen bei chronischen Schmerzen Seite 50



## 3. Nützliche Informationen & Anlaufstellen

3.1 informative Beiträge im Fernsehen, Internet oder  
in den Printmedien Seite 74

3.2 Adressliste von (seriösen!) Spezialisten Seite 78

Nachwort & Literaturverzeichnis Seite 84

# Allgemeine Informationen



© schinsilord - Fotolia.com

## 1.1 Was ist das Steißbein?

Das Steißbein (Os coccygis) stellt den untersten Bereich der Wirbelsäule dar und besteht aus zwei bis fünf ineinander verwachsenen Wirbelkörpern, welche von einer dünnen sowie sehr empfindsamen Knochenhaut umschlossen sind. Das Steißbein fungiert als Ansatz für Muskeln, Sehnen und Bänder des Beckens, des Beckenbodens und der Hüfte<sup>1</sup>.

Dieser rudimentäre, dreieckige unterste Abschnitt der Wirbelsäule diente ursprünglich Tieren als Schwanz – in unserer heutigen Zeit ist nur mehr ein knöcherner Rest vorhanden. Leider kann genau dieser knöcherner Rest seinem Besitzer manchmal große Probleme bereiten – und die Lebensqualität im schlimmsten Fall deutlich einschränken. Der Fachbegriff für dieses Problem lautet Coccygodynie bzw. Kokzygodynie, kurz: Steißbeinschmerzen.

## 1.2 Wie beschreiben Patienten Steißbeinschmerzen?

Patienten berichten meist über einen ziehenden bis stechenden Schmerz in der Steißbeingegend, dabei können die Schmerzen durchaus in benachbarte Regionen ausstrahlen. Der Schmerz tritt häufig beim Sitzen bzw. beim Wechsel vom Sitzen ins Stehen auf und ist mitunter sehr schmerzhaft. Auch

beim Geschlechtsverkehr, Stuhlgang oder bei sportlichen Aktivitäten (z.B. Radfahren) können Probleme auftreten. Nicht wenige Patienten leiden bereits seit Jahren und sind dementsprechend belastet. Auffällig ist, dass mehr Frauen als Männer (etwa viermal so häufig) betroffen sind und die Ursachen oft unklar sind.

Berichte von Betroffenen:



„Beim Aufstehen ist es, wie wenn mir jemand ein Messer in den unteren Rücken sticht. Das sind richtige Höllenqualen!“

„Vor allem langes Sitzen macht mir Probleme, ich war schon bei mehreren Ärzten, aber irgendwie nimmt mich keiner ernst.“

„Autofahren ist ein Problem, vor allem wenn ich mich zurücklehne, tut es weh.“

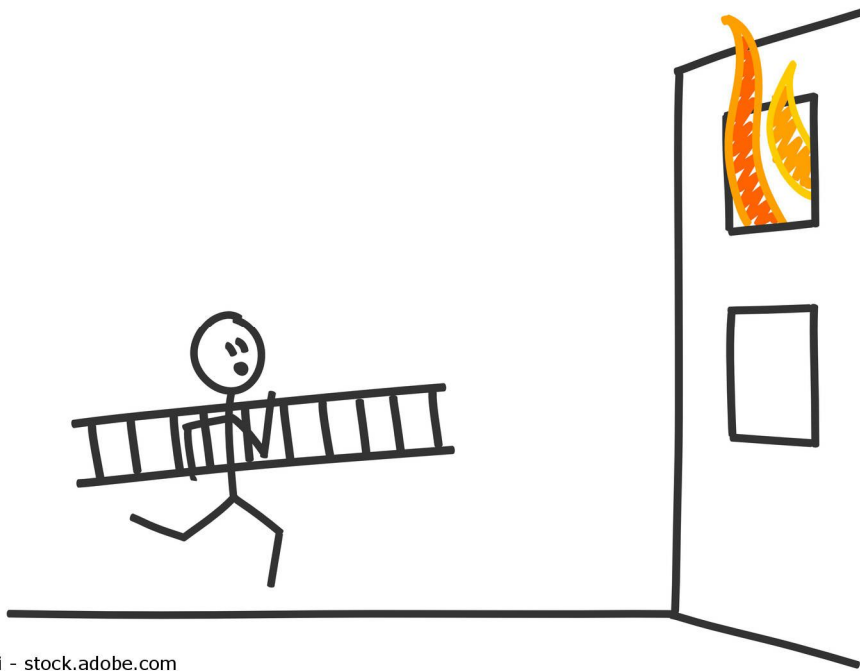
„Ich habe so starke Steißbeinschmerzen, dass ich kaum Sitzen, liegen oder laufen kann.“

„Ich laufe mittlerweile wie der Glöckner von notredame, weil ich solche Schmerzen habe...“



Der Leidensdruck dieser Patienten ist verständlicherweise recht hoch, dementsprechend sollte man sich nicht scheuen, bei Beschwerden schnellstmöglich einen Fachmann aufzusuchen.

Die gute Nachricht:



© WoGi - stock.adobe.com

frühzeitig erkannt und behandelt ist das Problem  
meistens gut in den Griff zu bekommen!

### 1.3 Was sind die Ursachen für Steißbeinschmerzen?

Nicht selten sind die Ursachen unklar (Fachbegriff dafür: idiopathisch), viele Patienten berichten jedoch über Stürze oder eine lange, schwere Entbindung<sup>2</sup>.

Auch langes Sitzen auf (harten oder weichen) Unterlagen kann zu Beschwerden führen - hier wird oft das empfindliche Nervengeflecht am Steißbein gereizt, was zu einer Knochenhautentzündung führen kann.

Weitere mögliche Ursachen sind beispielsweise

- eine Prellung, Stauchung bzw. ein Bruch des Steißbeins
- ein überbewegliches Steißbein
- Fehlstellungen des Steißbeins
- Verhärtungen und Verspannungen des Beckenbodens
- Blockaden in der Wirbelsäule
- Haarrisse, Steißbeinfisteln
- ein Bandscheibenvorfall
- Tumore oder Abszesse
- chronische Verstopfungen

- gynäkologische Erkrankungen usw.

Dabei kommt es ebenfalls nicht selten vor, dass Steißbeinschmerzen in Folge von Traumen schon Jahre zurückliegen und erst zu einem späteren Zeitpunkt Schmerzen verursachen, z.B. bei längerem Sitzen.

Eine Betroffene berichtet:

„In meiner Kindheit stürzte ich beim Schlittschuhlaufen aufs Eis.

Plötzlich ramnte mir ein Kind aus Spaß

seine Kufen in den Hintern, was damals

brutal schmerzte,

aber nach einiger Zeit wieder

verging. Erst jetzt, mit 38 Jahren, fingen

meine Steißbeinschmerzen an,

all die Jahre dazwischen hatte ich keine Probleme.“



© WoGi - Fotolia.com

Problematisch bei Steißbeinschmerzen ist die Gefahr einer Chronifizierung, deswegen ist es wie bereits erwähnt empfehlenswert, möglichst frühzeitig (d.h. in den ersten sechs Wochen!) ärztliche Hilfe in Anspruch zu nehmen.

## 1.4 Welche Formen von Steißbeinschmerzen gibt es?

Laut Benditz-König classification<sup>3</sup> gibt es

vier Typen

von Steißbeinschmerzen:

Typ I: Dies ist ein langes Steißbeinstück, welches sich beim Sitzen nach vorne einbiegt. Hat ein Patient beispielsweise Beschwerden beim Stuhlgang, liegt das daran, dass sich das lange Segment des Steißbeins in den Enddarm hinein biegt und bewegt.

Typ II biegt sich ebenfalls nach vorne, besteht jedoch aus mehreren kleinen Teilen. Diese Patienten haben meist keine Beschwerden beim Stuhlgang, leiden jedoch trotzdem unter dem typischen Schmerz.

Typ III und IV treten eher nach einem Trauma auf, d.h. nach einer Fraktur, die nicht richtig verheilt ist. In diesem Fall bleibt ein Steißbeinstück beim Einklappen des normalen Steißbeins einfach stehen und klappt nach hinten (bzw. hat teilweise gar keine Verbindung zum Steißbein). Dieser Bewegungsreiz verursacht Schmerz.

Impressum:

meinweg-deinweg

Nicole Lindner

Alte Waldmünchener Straße 12

93059 Regensburg

Tel.: 0157 550 43 735

[www.meinweg-deinweg.de](http://www.meinweg-deinweg.de)

[www.steissbeinschmerzenhilfe.de](http://www.steissbeinschmerzenhilfe.de)

Mail: [info@meinweg-deinweg.de](mailto:info@meinweg-deinweg.de)

© / Copyright 2021 Nicole Lindner

Umschlaggestaltung/Illustration: Nicole Lindner

Lektorat/Korrektorat: Nicole Lindner

Ausgabe: 01/2022

## Literaturverzeichnis

Anmerkung: ich versuche, die Links so aktuell wie möglich zu halten. Leider kommt es trotzdem manchmal vor, dass sie verändert werden. Solltest du das bemerken, bin ich dir sehr dankbar für einen Hinweis.

---

<sup>1</sup> NDR Visite, Isbert Christoph Prof. Dr., Bornemann Heiko & Bleuel Dr. Sabine, Steißbein-Schmerzen vorbeugen und behandeln, in: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Steissbein-Schmerzen-vorbeugen-und-behandeln,steissbein101.html> [9.11.21]

<sup>2</sup> Gumpert Nicolas Dr., Schmerzen im Steißbein, in: [https://www.dr-gumpert.de/html/schmerzen\\_im\\_steissbein.html](https://www.dr-gumpert.de/html/schmerzen_im_steissbein.html) [4.11.21]

<sup>3</sup> König, M.A., Grifka, J. & Benditz, A. A novel radiological classification for displaced os coccyx: the Benditz-König classification. *Eur Spine J* (2021). <https://doi.org/10.1007/s00586-021-06971-5> [12.12.21]