



„Steißbeinschmerzen machten mein Leben zur Qual“ - eine ehemalige Betroffene setzt sich für Aufklärung ein

Der 1. März 2018 ist ein Datum, das Nicole Lindner wahrscheinlich nicht so schnell vergessen wird. An diesem Tag vor vier Jahren entschloss die Sozialpädagogin spontan, sich einer Thai-Massage zu unterziehen. Eine Entscheidung, die sie bis heute bereut – denn sie brachte viel Schmerz und eine schier unglaubliche Ärzte-Odyssee mit sich.

„Menschen mit Steißbeinschmerzen haben keine Lobby und finden leider nur mit viel Glück fachkundige Hilfe“ – das ist die bittere Erkenntnis von Nicole Lindner nach einer jahrelangen Schmerzerfahrung, die ihr fast die Lebensfreude raubte. Nachdem eine Massagebehandlung unsachgerecht ausgeführt wurde, litt sie plötzlich an stechenden Gesäßschmerzen, die es ihr unmöglich machten, in normaler Art und Weise auf einem Stuhl zu sitzen. „Anfangs scherzte ich noch und dachte, es ist ja nur ein Muskelkater, der wieder weggeht“, berichtet Nicole Lindner. Doch als der Schmerz über Wochen hinweg andauerte und sogar noch schlimmer wurde, entschloss sie sich, einen Orthopäden aufzusuchen. Dort bekam sie die Diagnose Coccygodynie (kurz: Steißbeinschmerzen) – doch helfen konnte ihr der Fachmann nicht. „Versuchen Sie es doch mal mit einer Darmspiegelung und warten ab“, das waren die Worte, mit denen der Arzt die Sozialpädagogin wieder nach Hause schickte. Danach folgte ein jahrelanges Ärztehopping, verbunden mit meist wirkungslosen Behandlungen, von denen nicht wenige sogar kostenpflichtig waren. „Ich wurde von Monat zu Monat frustrierter, denn niemand konnte sich aus oder konnte mir helfen“, schildert Frau Lindner. Daneben versuchte die Betroffene es mit verschiedensten Steißbeinkissen und Salben zur Schmerzlinderung, doch diese wirkten häufig nur zeitweise. Letztlich bekam sie auch Probleme in ihrer Arbeitsstelle, denn sie saß viel am Computer und konnte diesen Beruf nur noch eingeschränkt ausüben. Ein Steharbeitsplatz musste her – am Schmerz jedoch änderte dies nichts.

Wer sich etwas näher mit dem Thema Steißbeinschmerzen befasst, stellt fest, dass es tatsächlich nur wenig hilfreiche Informationen darüber gibt. Darüber hinaus ist die Schamgrenze der Betroffenen (meist Frauen) sehr

hoch, was dazu führt, dass viele ihre Schmerzen lieber mit sich selbst ausmachen und gar nicht erst einen Arzt aufsuchen. Der Schmerz am Steißbein gilt als Stiefkind der Medizin – und als ein ungeliebtes noch dazu. Dabei ist das evolutionäre Relikt, das ursprünglich Tieren als Schwanz diente, bis heute eingebunden in die gesamte Beckenmuskulatur und erfüllt damit eine wichtige Aufgabe für den Menschen. Als unterster Bereich der Wirbelsäule besteht es aus zwei bis fünf ineinander verwachsenen Wirbelkörpern, welche von einer dünnen sowie sehr empfindlichen Knochenhaut umschlossen sind (Quelle: NDR Visite, Isbert Christoph Prof. Dr., Bornemann Heiko & Bleuel Dr. Sabine, Steißbeinschmerzen vorbeugen und behandeln, in: <https://www.ndr.de/ratgeber/gesundheit/Steissbein-Schmerzen-vorbeugen-und-behandeln,steissbein101.html>). Durch einen Sturz, eine schwere Geburt oder nicht selten gar keinen konkreten Auslöser kann dieser Bereich seinem Besitzer Probleme bereiten – und die Lebensqualität im schlimmsten Falle deutlich einschränken.

„Steißbeinschmerzen neigen leider dazu, sich zu chronifizieren, sofern man nicht bald fachkundige Hilfe in Anspruch nimmt“, erklärt Lindner, die es am eigenen Leib erfahren hat. „Mit der Zeit werden die Beschwerden immer belastender und schwerer zu behandeln.“ Deshalb rät sie Betroffenen, sich bereits innerhalb der ersten sechs Wochen von jemandem behandeln zu lassen, der sich mit Steißbeinschmerzen auskennt. Dann stehen die Chancen, die Beschwerden wieder loszuwerden, gut. „Doch leider gibt es in Deutschland bislang noch nicht viele Experten“, wie Frau Lindner bedauernd feststellt. „Dementsprechend geraten die Betroffenen nicht selten an sog. Fachleute, die sich aber nicht wirklich auskennen oder einfach irgendetwas ausprobieren“. Ein besonders dramatischer Fall ist ihr bekannt, bei dem ein Patient mit seinem Problem teilweise als „schwul“ betitelt wurde und in 10 Jahren fast 10.000 Euro für nutzlose – und teilweise extrem schmerzhaft – Behandlungen von Osteopathen, Chiropraktikern und Heilpraktikern ausgab. Auch sie selbst geriet mitunter an unseriöse Zeitgenossen oder Fachpersonal, das ihr Problem nicht wirklich ernst nahm. „Das absurdeste, was mir einmal passierte, war die Behauptung eines Therapeuten, ich wäre im

Mittelalter dort hinten unsittlich berührt worden und das hätte den Steißbeinschmerz verursacht“, berichtet Nicole Lindner. Sie war sprachlos, als sie wieder ging – und darüber hinaus um 200 Euro ärmer.

Dies alles hat sie motiviert, sich für andere Patienten einzusetzen, die dasselbe Problem haben und so gründete sie www.steissbeinschmerzenhilfe.de - eine Selbsthilfeplattform für Menschen, die an Steißbeinschmerzen leiden. Auf dieser Website finden sich neben allgemeinen Informationen, Experteninterviews, Patientenberichten und Hilfsmitteln im Alltag auch Adressen von seriösen Coccygodynie-Spezialisten innerhalb Deutschlands. „Ich hoffe, damit andere Betroffenen unterstützen zu können und ihnen das zu ersparen, was ich erlebt habe. Jede/r Patient/in soll die Möglichkeit erhalten, schnell und unkompliziert die richtige Hilfe zu erhalten – und damit schnell von seinen/ihren Steißbeinschmerzen befreit zu sein“, so Nicole Lindner, die sehr viel Zeit und Energie in Ihre Website steckt.

Glücklicherweise ging die Geschichte am Ende doch noch gut für sie aus. In Prof. Dr. Benditz vom Asklepios Klinikum Bad Abbach fand sie 2020 endlich den Arzt, der sich mit Steißbeinschmerzen auskannte und sie mit einer Operation davon befreite. Dafür ist Nicole Lindner ihm bis heute noch dankbar. „Schon als ich das Wartezimmer betrat und die Steißbeinkissen für die Patienten

auf den Stühlen sah, fühlte ich mich gut aufgehoben“, beschreibt sie den Moment, in dem sie zum ersten Mal in die Praxis kam. Auch nachdem sich Prof. Dr. Benditz eingehend ihre Schmerzen schildern ließ und ihr mit einer Kortisonspritze das erste Mal ein schmerzfreies Sitzen ermöglichte, konnte sie ihr Glück kaum fassen. Leider kamen die Schmerzen trotz längerer konservativer Behandlung wieder, was schließlich dazu führte, dass Frau Lindner die Kriterien für eine Steißbeinentfernung erfüllte. Bei dieser wird der bewegliche Teil des Steißbeins entfernt und die Nerven verödet (Quelle: Prof. Dr. Benditz, <https://be-spine.de/mein-leistungsangebot/steissbeinbeschwerden>). Seit einem Jahr kann Frau Lindner nun wieder schmerzfrei sitzen und hat ihr altes Leben zurück. „Und langsam“, verrät sie uns, als sie sich von uns verabschiedet, „gerät auch der März 2018 endlich wieder in Vergessenheit...“.



Autorin: Nicole Lindner

Nicole Lindner ist Autorin bzw. Sozialpädagogin sowie eine ehemalige Betroffene von Steißbeinschmerzen. 2022 gründete sie ein Onlineportal für Steißbeinschmerzpatienten, da es für die Krankheit bislang leider weder Lobby noch eine flächendeckende orthopädische Versorgung gibt. www.steissbeinschmerzenhilfe.de/

Quelle: SchmerzLOS Aktuell, Ausgabe 3/2022