

# Korrigieren wenn man nicht sitzen kann ...

**Beitrag von „Wollsocken80“ vom 24. Juli 2020 23:53**

So, ich muss das hier doch noch mal hochholen. Krass, dass mein letztes Update dazu schon im Februar war und krass dass das gerade mal 4 Tage bevor der ganze Corona-Scheiss bei uns losgegangen ist, war. So kam es denn auch, dass ich ewig auf den Beginn der Schmerztherapie warten musste und die war wirklich alles andere als lustig.

Nach vielen Wochen in denen alles immer nur noch schlimmer wurde, gab's dann immerhin mal sowas wie eine eindeutige Diagnose: Chronifizierte Bursitis am Sitzbein. Das ist so ungefähr die blödeste Stelle, an dem man sowas haben kann, denn das Sitzbein kann man nicht mal im Liegen so wirklich entlasten. Ursächlich ist die vermutlich aus dem Anriß der Sehne des grossen Adduktors entstanden, den ich mir vor ca. 12 Jahren zum ersten mal zugezogen habe, der nie richtig diagnostiziert und dementsprechend nie richtig behandelt wurde. Während der 6 Wochen Stosswellentherapie, mit der der Orthopäde darauf losgegangen ist, bin ich schier verreckt. Ich war am Ende ehrlich froh, dass sowieso gerade Fernunterricht war und ich nichts und niemanden sehen musste. Ein Charakteristikum dieser Therapie ist, dass sie erstmal eine Entzündung des behandelten Gewebes auslöst um den Körper dazu zu bewegen, dass schlechte Gewebe weg zu machen und neues zu produzieren. Mein Orthopäde war allerdings ein wenig überrascht bis dezent beunruhigt, mit welcher Wucht der Effekt bei mir eingesetzt hat. Nachdem ich 2 Wochen lang neuropathische Schmerzen des Grauens hatte, hat man mich ein drittes mal ins MRI geschoben um nach einem Bandscheibenvorfall zu suchen. Den hab ich zwar auch und nicht zu knapp, der ist aber asymptatisch, sprich er verursacht keine Stenose. Ja, Muskeln können wirklich so dermassen steinhart werden, dass sie Nerven klemmen und Schmerzen verursachen, die einen kotzen lassen wollen.

Ich traue mich nun aber endlich zu schreiben, dass die Bursitis offenbar eingepackt hat und nur noch ein paar klägliche Überreste der Adduktoren-Zerrung rumnerven. Ich gehe beinahe jeden Tag wandern, etwa 10 km auf wenig anspruchsvollen Wegen. Richtig ins Gebirge traue ich mich noch nicht, es ist mir lieber am Abend im eigenen Bett zu liegen. Dazu jeden Tag konsequent 2 x 20 min Faszien- und Dehnübungen, 2 - 3 x die Woche Krafttraining. Wenn ich so weiter mache, schaffe ich noch, was mir in 13 Jahren Kampfsport nie gelungen ist - Seitspagat 😊 (Was natürlich der Stinkefinger an die Hüftarthrose wäre ...)

Der Gedanke doch noch mal ins Taekwondo einzusteigen rückt in greifbare Nähe!

