Weshalb schlafen mir regelmässig die Beine ein?

RATGEBER

Heute zum Thema:

- **Gesundheit**
- Stil
- Recht
- Beziehungen
- Geld
- Daheim
- Erziehung

DURCHBLUTUNG Ich (w, 32) muss beruflich viel sitzen. Zeitweise schlafen mir dabei die Beine ein, und ich kann ein spezifisches Kribbeln wahrnehmen. Hin und wieder leide ich auch im Alltag unter einschlafenden Armen. Warum ist das so? Kann gehäuftes Auftreten auch ein Alarmzeichen sein? B. Z. in C.

SUCHEN SIE RAT?

▶ **Schreiben Sie an: Ratgeber,** Neue Luzerner Zeitung, Maihofstrasse 76, 6002 Luzern.
E-Mail: ratgeber@luzernerzeitung.ch
Der Ratgeber der «Neuen Luzerner Zeitung» und ihrer Regionalausgaben steht ausschliesslich Abonnenten zur Verfügung. Bitte geben Sie bei Ihrer Anfrage Ihre Abopass-Nummer an. ◀

Beim Einschlafen von Gliedern liegt meist eine Kompression der Blutgefässe vor. Dies führt dazu, dass die betroffenen Glieder nicht ausreichend mit sauerstoffreichem Blut versorgt werden, was sich dann in einer Gefühlsstörung bemerkbar macht. Ausstrahlende Schmerzen in das betroffene Glied entstehen, wenn auch Nervenbahnen von der Kompression betroffen sind.

Mögliche Ursachen

- Eine der häufigsten Ursachen für das Einschlafen der Beine und Füsse ist eine ungünstige Sitzposition über einen längeren Zeitraum. Hier lässt sich die Gefühlsstörung leicht durch Aufstehen und Bewegen der Gliedmassen beheben.
- Eine weitere Ursache, die zu chronischem Einschlafen und Kribbeln der Arme, Hände, Beine und Füsse führen kann, ist eine pathologisch zu hohe Spannung der Muskulatur im Bereich des Schultergürtels oder des Kreuzbeins. Dabei hilft eine gezielte Entspannung der Muskulatur durch eine adäquate medizinische Massagebehandlung.
- Etwas seltener gilt eine Einengung des Spinalkanals als Ursache für chronisches Kribbeln und Einschlafen diverser Körperstellen. Zudem können Bandscheibenvorfälle eine Kompression der Nervenbahnen im Rücken hervorrufen. Weiter gilt das sogenannte Karpaltunnelsyndrom als Ursache für Beschwerden in Hand- und Armbereich. Auch hier löst eine Kompression der Nerven die genannten Beschwerden aus.

Kurzantwort

Oft bedingt durch eine ungünstige Sitzposition, werden Beine und Füsse nicht genug mit sauerstoffreichem Blut versorgt. Deshalb können sie einschlafen. Mit einigen Massnahmen, zum Beispiel Stehpult oder Sitzball, lässt sich vorbeugen. Ein Alarmzeichen ist das Einschlafen von Gliedern nicht, stark gehäuftes Auftreten sollte man aber abklären lassen.

Prophylaxe

Sofern die Ursache bei einer überangespannten (hypertonen) Muskulatur liegt, kann dem Einschlafen der Gliedmassen mit einer optimalen Arbeitsergonomie am Arbeitsplatz – zum Beispiel mit einem Stehpult und/oder Sitzball – entgegengewirkt werden. Häufiges Aufstehen, regelmässiges Dehnen der verspannten Muskulatur und bewusstes Kreisen der Schultern können bereits lindernde Wirkung zeigen. Ausgleichende Sportarten wie Yoga, Pilates, Schwimmen oder Thai Chi helfen zusätzlich, den Körper zu stabilisieren und möglichen Verspannungen vorzubeugen.

Für zu Hause empfehlen sich erwärmende Bäder wie auch durchblutungsfördernde Cremes und Gels für die Muskulatur. Hierfür eignen sich Produkte mit Kampfer, Capsaicin aus der Chilischote oder Salicylate, welche zur Durchblutungsförderung benutzt werden können.

Alarmzeichen?

Prinzipiell ist das Einschlafen von Gliedern nicht direkt ein gefährliches Alarmzeichen. Jedoch sollten eine Kompression von Blutgefässen oder ein verringerter Durchfluss von Blut in die Glieder möglichst bald abgeklärt und behandelt werden, da dies zu chronischen Folgebeschwerden führen kann.

SARAH HUMMEL, ZUG
Medizinische Masseurin EFA, Medpraxis, Physiotherapie, Medizinische Massagen, Ernährungsberatung,
www.medpraxis.ch
ratgeber@luzernerzeitung.ch

ANZEIGE

Mit uns hat Ihre Werbung Erfolg.

www.publicitas.ch/luzern

publicitas