



Rücken-Patientin Silke K. (43): Die neue Streckbank rettete mich vor der OP



**Neuro-
Chirurg
Patrick
Simons** von
der Media
Park Klinik
in Köln

Rückenbeschwerden gelten als die Volkskrankheit Nummer eins. 62 Prozent der Frauen und 56 Prozent der Männer sind betroffen. Oft wird zu schnell operiert. Hoffnung bringt jetzt ein neues Verfahren aus den USA: eine medizinische Streckliege

Der Schmerz trifft sie wie ein Blitz. Im Dezember letzten Jahres spürt Silke K. plötzlich ein Ziehen in der rechten Gesäßhälfte. Ein paar Tage später strahlt der Schmerz bis in den Oberschenkel. „Ich konnte weder laufen noch sitzen“, erinnert sich die Arzthelferin. Auch nachts quält sie sich. Tabletten helfen nicht. Silke macht einen Termin bei einem Facharzt.

Neurochirurg Patrick Simons von der Media Park Klinik Köln ordnet sofort eine Kernspintomografie für seine Patientin an. Danach ist klar: Silke K. hat einen Bandscheibenvorfall. Der Spezialist erklärt ihr, was das bedeutet: „Eine Bandscheibe liegt zwischen zwei Wirbeln. Sie besteht aus einem Gallertkern und einem elastischen Faserring. Der federt jede

Rückenbewegung ab. Reißt er, tritt der gallertartige Kern aus.“

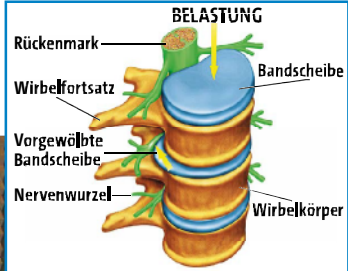
Die Folge: Nerven werden gereizt, schwellen an, es schmerzt.

Zehn Behandlungen – und die Schmerzen sind weg!

Aber: Statt eine OP anzuordnen, bei der ein Teil der Bandscheibe entfernt wird, empfiehlt Patrick Simons als Erstes schmerzlindernde PRT-Spritzen. Sie sorgen dafür, dass die empfindlichen Nerven wieder abschwellen. Dann kommt Silke auf eine sogenannte SpineMed-Liege. Die stammt aus den USA und ist eine sanfte Streckbank für Rückenranke – spinale Dekompression heißt diese Methode. Das Besondere daran: „Per Computersteuerung werden die Bandscheiben der Patientin behutsam auseinander-

gezogen. Nährstoffe gelangen in den Gallertkern hinein – die Bandscheibe wird von innen heraus aufgepolstert und erholt sich wieder.

Nach zehn Behandlungen kann Silke K. wieder ohne Schmerzen aufrecht gehen und sitzen. 45 Minuten auf der Liege kosten einen gesetzlich Versicherten ca. 48 Euro. „Das Geld war mir meine Gesundheit wert“, sagt Silke. „Medikamente brauche ich nicht mehr. Und ich kann wieder arbeiten und Sport treiben.“ Bewegung ist gerade bei Bandscheibenproblemen wichtig. Experte Patrick Simons: „Starke Rücken- und Bauchmuskeln unterstützen die Wirbelsäule. Gut ist auch das regelmäßige Strecken des Rückens.“ Simons Spezialübung dafür: „Aufrecht hinstellen, tief einatmen, dabei die Schultern nicht nach oben ziehen. Wenn es am Rücken kribbelt, machen Sie es richtig.“ *Jenifer Calvi*



Schiebt sich eine Bandscheibe aus zwei Wirbelkörpern, werden die Nerven verletzt. Das schmerzt



Silke K. bei der Behandlung auf der neuen Streckbank

SPRECHSTUNDE



Dr. med. Michael Prang aus Hamburg beantwortet Ihre Fragen zu allen Gesundheitsthemen

Schreiben Sie uns!

Redaktion FRAU von HEUTE, Stichwort: Leserbriefe, Brieffach 4381, 20350 Hamburg

Zahlt die Kasse bei Zahnarzt-Phobie?

Mein Sohn hat eine Zahnarzt-Phobie, er fällt jedes Mal in Ohnmacht! Neulich bekam er deshalb auf Anraten des Zahnarztes eine Narkose. Zahlt die Kasse das?

Roswitha Sch., Bad-Berleburg

In der Regel werden bei einer Zahnarzt-Phobie die Kosten für eine Vollnarkose von den gesetzlichen Krankenkassen übernommen. Voraussetzung dafür ist allerdings, dass der Patient eine sogenannte Behandlungsunfähigkeitsbescheinigung von seinem Hausarzt oder einem Neurologen vorlegt. Möglicherweise reicht es also nicht, wenn Ihr Zahnarzt selbst so eine Bescheinigung ausstellt. Sprechen Sie am besten mit Ihrer Kasse darüber.

Wie werde ich den Darmpilz los?

Der Allergologe stellte fest, dass ich zu viele Pilze im Darm habe. Was bedeutet das?

Ilse V., Kulmbach

Diese Diagnose wird oft bei Magen-Darm-Beschwerden gestellt. Gemeint ist damit, dass die natürliche Darmflora, die Bakterien und Pilze enthalten muss, wegen der zu vielen Pilze aus dem Gleichgewicht gekommen ist. Dafür kann es mehrere Gründe geben. Einer davon ist eine ungesunde Ernährung mit zu viel Zucker. Ihr Arzt kann einen Speiseplan aufstellen.

Fotos: dpa/Picture-Alliance, PR (3)