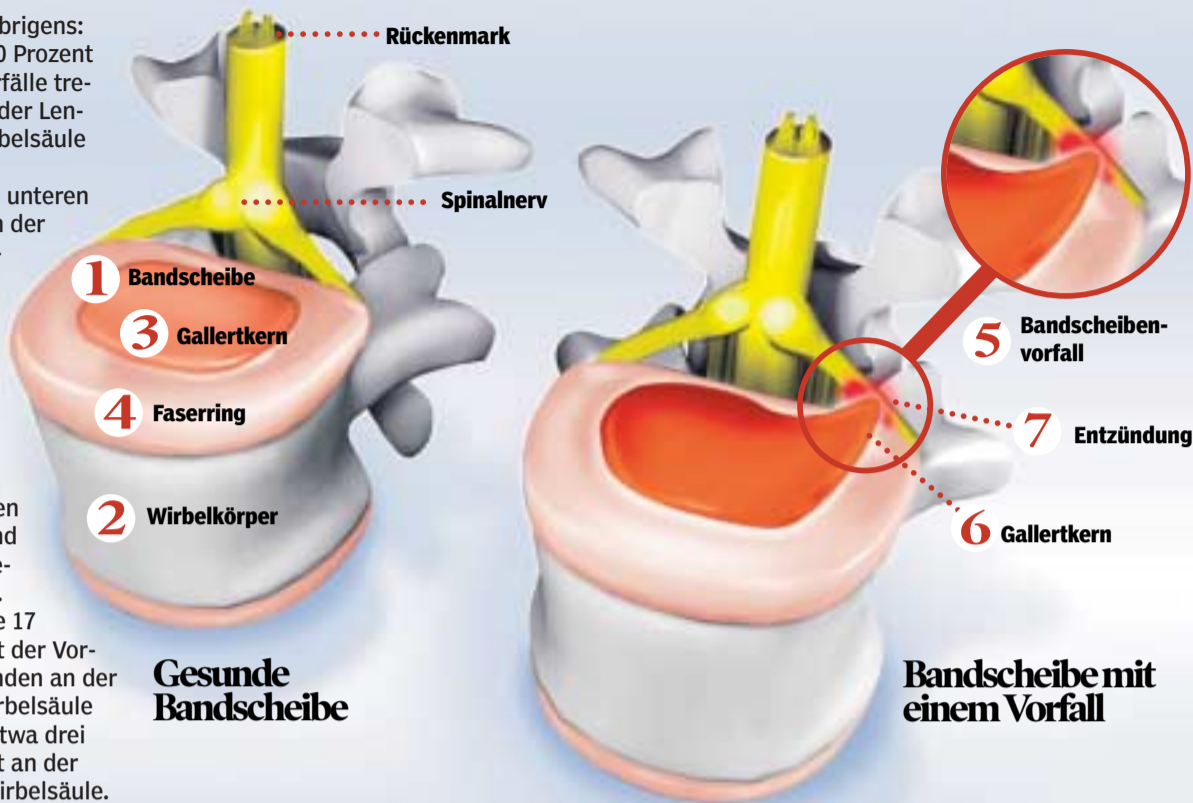


80 Prozent der Bandscheibenvorfälle treten an der Lendenwirbelsäule auf

Eine Bandscheibe **1** befindet sich zwischen zwei Wirbelkörpern **2**. Sie besteht aus einem Gallertkern **3** und einem elastischen Faserring **4**. „Sie hat die Aufgabe zu polstern, und die Bewegungen des Rückens geschmeidig laufen zu lassen“, sagt Dr. Patrick Simons aus Köln. Bei einem Bandscheibenvorfall **5** reißt der Faserring und der gallertige Kern tritt heraus **6**. Als Folge können Nerven anschwellen, eine Entzündungsreaktion entstehen **7**. Die heftigen Schmerzen spürt man oft bis ins

Bein. Übrigens: Etwa 80 Prozent der Vorfälle treten an der Lendenwirbelsäule auf, also im unteren Bereich der Wirbelsäule. Hier sind vor allem die unteren Bandscheiben L4/5 und L5/S1 betroffen. Weitere 17 Prozent der Vorfälle finden an der Halswirbelsäule statt, etwa drei Prozent an der Brustwirbelsäule.



FORTSETZUNG VON SEITE 47

Nervenschädigung oder der Schmerzen erheblich verschlechtert, sollte über eine OP nachgedacht werden. Doch die Entscheidung dafür liegt beim Patienten.“

Wie kann der Arzt die natürliche Heilung unterstützen?

Dr. Patrick Simons: „Bei der konservativen Behandlung, zu der Spritzen gehören, geht es darum, die Schmerzen einzuschränken,

und die Nebeneffekte des Bandscheibenvorfalles wie Entzündung und Schwellung zu bekämpfen. Danach kann eine entspannende Physiotherapie, zum Einsatz kommen. Die Bandscheiben können dann regenerieren.“

Was kann manuelle Therapie, also zum Beispiel Einrenken, bei Rückenschmerzen leisten?

Dr. Patrick Simons: „Sie ist etwa bei einem Hexenschuss angebracht. Dies ist in der Regel kein Bandscheibenvorfall, sondern eine

Fehlstellung der Gelenke, die sich durch die nachfolgende schmerzhafte Verspannung nicht mehr löst. Manuelle Therapie kann die Wirbelsäule wieder optimal ausrichten. Beim akuten Bandscheibenvorfall ist dies Verfahren nicht angebracht, weil man die Bandscheibe nicht zusätzlich belasten sollte.“

Wie viele Bandscheiben-Operationen finden pro Jahr in Deutschland statt?

Dr. Schneiderhan: „Präzise Zahlen gibt es nicht, da keine einheitliche Erhebung stattfindet. Aber wir schätzen die Zahl der Bandscheiben-Operationen in Deutschland auf circa 100 000 pro Jahr. Viele von ihnen sind jedoch unnötig und erfolgen zu schnell. Trotzdem ist die Tendenz sogar noch steigend.“

Was sind moderne Operationsmethoden?

Dr. Patrick Simons: „Weltweit erfolgreich eingesetzt wird die mikrochirurgische Operation mit dem 3D-Mikroskop. An der Brustwirbelsäule hingegen ist der endoskopische Weg häufig der bessere. Manchmal muss man eine Wirbelsäule künstlich stabilisieren.“

Wie läuft etwa ein 3D-mikrochirurgischer Eingriff ab?

Dr. Patrick Simons: „Mit einem Röntgenbild wird der Vorfall markiert, es folgt ein kleiner Hautschnitt über die Dornfortsätze. Nur an der betroffenen Seite wird ein Teil des langen Rückenmuskels mit einem kleinen Spreizer zur Seite geschoben. Mithilfe eines Mikroskops und kleinen Instrumenten wird der Nerv wenige Millimeter verschoben, das ausgetretene Bandscheibengewebe entnommen.“

Gibt es Bandscheiben-Prothesen?

Dr. Patrick Simon: „Seit Jahrzehnten suchen Forscher nach einem Ersatz für gealterte Bandscheiben. Heute ist es Praxis, eine Bandscheibe durch zwei übereinander gleitende Metallplatten zu ersetzen, manchmal mit einer Kunststoffschicht dazwischen. Einer Bandscheibe gleichwertig ist dies aber leider nicht.“

Wie hoch ist die Wahrscheinlichkeit, dass bei einer OP etwas schiefgeht?

Dr. Schneiderhan: „Erfolgt der Eingriff durch einen erfahrenen Operateur in einem spezialisierten Wirbelsäulenzentrum oder durch einen Operateur einer spezialisierten Klinik, ist die Komplikationsrate extrem gering. Jeder Betroffenen sollte den Operateur fragen, wie viele Bandscheiben-OPs er bereits durchgeführt hat. Ein Vergleich von Spezialisten und ihrer Erfahrung lohnt sich hier wirklich.“

Wie schützt man seine Bandscheiben, damit es gar nicht zum Vorfall kommt?

Dr. Simons: „100prozentigen Schutz gibt es nicht. Sicher aber ist: Gute Rückenmuskeln unterstützen die Bandscheiben. Werden die nicht den ganzen Tag gequetscht, können sie durch Blutgefäße besser mit Nährstoffen versorgt werden. Wichtig: abwechselnde Körperhaltung und viel Bewegung.“

5 Übungen für einen gesunden Rücken

Bewegung kräftigt den Rücken und stärkt die Bandscheiben. Diese fünf Übungen, die Sie am besten täglich machen sollten, helfen dabei. **Ideal:** Jede Übung 8- bis 15-mal wiederholen.



1. Auf den Rücken legen, Beine anwinkeln, das Becken heben. Die Schultern bleiben am Boden. 10 Sekunden halten.



2. Hinknien, den linken Arm und das rechte Bein in die Waagrechte strecken (oben), danach Ellenbogen und Knie zusammenführen (unten). Mit anderer Seite wiederholen.



3. Hinknien, abwechselnd ein leichtes Hohlkreuz (oben) und einen Katzenbuckel machen (unten). Dabei den Kopf immer mitbewegen.



4. Aufrecht hinstellen. Arme nach oben strecken, dabei einatmen. Einige Sekunden die Spannung halten. Dann Arme fallen lassen, ausatmen.



5. Zum Abschluss die Beine im rechten Winkel auf einen Stuhl ablegen, einige Minuten ruhig ein- und ausatmen. (Quelle: TK)

„DEUTSCHLAND BEWEGT SICH!“

Intensiv Gehen in Frankfurt

Alle Muskelgruppen bewegen, das ist beim intensiven Walking möglich. Treffpunkt: 14. Februar am ehemaligen Bundesgartenschau-Gelände, Am Ginnheimer Wäldchen 12, 60431 Frankfurt. Infos per **Telefon: 069/58 55 05.**

ILLUSTRATIONEN: RAFAŁ PIEKARSKI

Kinder essen gesund in Wildeshausen

Auch gesundes Essen kann lecker sein. Wie, das üben Kinder am 18. Februar um 15.30 Uhr in der Küche der HUNTESCHULE, Heemstraße 40, 27793 Wildeshausen (Niedersachsen). Infos am Telefon: 04431/9 26 40.

ANZEIGE

Elvis lebt!?

Lady GaGa pleite!?

Adele noch nie gehört!?

Die Musikkompetenz - auch im Netz.



Digital in besser.
rollingstone.de
musikexpress.de

Jetzt neu