

TOP-KLINIKEN IN DEUTSCHLAND

+++ Führende Ärzte +++ Neue Therapien
+++ Zufriedene Patienten

Dank schonender 3-D-Mikrochirurgie können an der Kölner **MediaPark Klinik** Bandscheibenvorfälle kurzstationär oder gar ambulant operiert werden



Dr. Simons entfernt unter mikroskopischer Sicht das Bandscheibengewebe

Ein Mini-Eingriff befreite mich von meinen Rückenschmerzen

Hava Birkan vertraut dem neuen „Nicht-Gefühl“ noch nicht ganz. Vierzehn Tage ist der Eingriff an der Bandscheibe in der MediaPark Klinik her. Und nichts schmerzt, sticht oder brennt. Doch der eingebrennte Schutzreflex brems das Glücksempfinden, das in Gesamtschullehrerin aus Köln langsam keimt.

Untypisch. „Die Beschwerden brachen Anfang 2005 in meinen Alltag“, berichtet die schlanke, 34-jährige, die gar nicht an den typischen „Rückenpatienten“ erinnert. „Ich war mit Tochter Asya im letzten Drittel der Schwangerschaft, als plötzlich der Ischiasnerv anfang, weh zu tun. Mein Arzt meinte was von ‚schwangerschaftsbedingten Gewebelockerung, die auch Rücken und Bandscheibe betrifft‘ und versprach, dass Wärmetherapie vorübergehend lindern würde, bis nach der Entbindung die Schmerzen von selbst verschwinden würden.“

Anhaltend. Doch Hava Birkan erholt sich nicht so schnell, wie gedacht. Nach einem Notkaiserschnitt muss die damalige Referendarin noch monatelang wegen des Mix aus Wund- und Rückenschmerz tapfer die Zähne zusammenbeißen. Erst als einer Kollegin ihre mechanischen Bewegungen vor der Klasse auffallen, wendet sie sich an einen Orthopäden.

Keine Zeit für eine Operation

Konservativ. „Monatelang kämpfte der mit Chi-

ro- und Physiotherapie und Massagen gegen die Rückenschmerzen an“, sagt sie. „Schon 2007 war der vorübergehende Erfolg dahin: Beim Hochheben meiner Tochter erlitt ich eine erste Bandscheibenvorwölbung. Erst Kortison in Spritzen bewegte sie vorübergehend zum Rückzug.“

Rückfall. Doch nur ein Jahr später erleidet Hava Birkan ihren ersten, richtigen Bandscheibenvorfall. Für eine OP hat die frischgebackene Lehrerin keine Zeit. Das Abitur ihrer Schüler geht vor. Dank Schmerzpillen und Wär-

Sorgfältige Nachbetreuung



Drs. Simons erklärt der Patientin den Eingriff (l.) und kontrolliert die Beweglichkeit (r.)



Hava Birkan freut sich, den Eingriff erfolgreich gemeistert zu haben

mepflaster geht das einigemaßen – sieht man vom wiederkehrenden Schmerz vom Kreuz Richtung Knie bis hin zur Fußspitze ab.

Tiefpunkt. „Im Juni 2010 reichte es meinem Rücken: er ließ mich nach dem Arbeiten-Korrigieren einfach nicht mehr aufstehen“, sagt sie. „Versuchte ich es trotzdem, wurden die Qualen so schlimm, dass mir Tränen in die Augen schossen!“

Wende. Zum Glück hat sich die Kölnerin vorsorglich im Internet „kluggegoogelt“, im Forum die MediaPark-Klinik in Köln entdeckt. Dank der modernen 3-D-Mikrochirurgie können die Patienten meist nach ein bis drei Nächten nach Hause.

OP-Mikroskop. „Wichtige Grundlage des Erfolgs ist das Operieren unter mikroskopischer Sicht“, erklärt Neurochirurg Dr. Patrick Simons. „Die starke Vergrößerung brems den Operateur, das Gewebe wird geschont, die Heilung setzt früher ein!“

Erfolg. „Nach der Vorstellung am Montag war gleich am Donnerstag die OP“, sagt Hava Birkan. „Nach fünf Stunden konnte ich das erste Mal aufstehen. Am Sonntag dann die Klinik verlassen – schon da fast schmerzfrei. Ein tolles Gefühl!“

Vorbeugung: Rückentraining stabilisiert

Pro Jahr werden rund 100000 Bundesbürger wegen eines Bandscheiben-Vorfalles operiert (Foto). Vor allem einseitige Belastung in Freizeit und Beruf, zuviel Gewicht, Fehlhal-



tung und familiäre Veranlagung begünstigen, dass die Bandscheibe schmerzhaft auf den Nerv drückt.

Gegensteuern: Gezieltes Rückentraining stabilisiert die Wirbel und verbessert das Muskelspiel. Jeder Haltungswechsel, jede Bewegung beim Sitzen fördert den Stoffwechsel der Bandscheiben und beugt Abnutzungserscheinungen vor. Frisches Obst und Gemüse, wenig und mageres Fleisch, Fisch, kaum fette Milchprodukte bauen dauerhaft rückenbelastende Pfunde ab.

Neurochirurgie: 700 Eingriffe pro Jahr

Kurze Liegezeiten und schnelle Rehabilitation sind die wesentlichen Ziele der MediaPark Klinik, die 2001 in Köln eröffnet hat. Von den 700 neurochirurgischen Eingriffen pro Jahr, die hier durchgeführt werden, betreffen 500 die Bandscheibe

Kontakt: MediaPark Klinik, Neurochirurgische Praxis Drs. Patrick Simons, Im MediaPark 3, 50670 Köln, T. 0221/9797-300, www.mediapark-klinik.de und www.ruecken-doc.de

Kosten: Die Neurochirurgische Praxis in der MediaPark Klinik hat



eine Kassenzulassung. Die stationäre Aufnahme in der Klinik wird von den privaten Krankenkassen übernommen. Gesetzlich Versicherte werden konsiliarisch in Remscheid operiert.

Therapie: 3-D-Mikrochirurgie



Bandscheibenvorfälle sind häufig. Meist trocknet das ausgetretene Gewebe einfach ein, schrumpft und zieht sich selbst vom Nerv zurück. Nur in etwa 15 Prozent der Fälle eines „Prolaps“ wird von Dr. Patrick Simons (50, Foto) operiert – und dann besonders schonend mit der modernen 3-D-Mikrochirurgie. Dazu wird über einen möglichst kleinen Schnitt (drei Zentimeter) ein winziger Zugang zur Wirbelsäule freigelegt. Ziel: nur minimale Muskelverletzung zu verursachen. Das Mikroskop bietet einen optimal beleuchteten, dreidimensionalen Blick in den Nervenkanal, erleichtert so die gezielte Vorfal-Entfernung.

Check: Haben Sie einen Bandscheibenvorfall?

Bitte kreuzen Sie an:

- | | Ja | Nein |
|---|--------------------------|--------------------------|
| 1. Der Schmerz hat in den letzten Wochen ein neues Ausmaß erreicht. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 2. Die Schmerzen ziehen über das Gesäß und spürbar ins Bein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 3. Die Schmerzen halten fast durchgängig an. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 4. Der Schmerz ist stechend und wird von Kribbeln sowie Taubheit begleitet? | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| 5. Ich verspüre eine deutliche Muskelschwäche im Bein. | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

AUSWERTUNG: Mit jedem „Ja“ wird ein Vorfall wahrscheinlicher. Eine Vorstellung beim Spezialisten für die Wirbelsäule ist ratsam. Es empfiehlt sich eine genauere Untersuchung, ergänzt durch gute Kernspintomographie. Halten die Schmerzen länger als einigen Wochen an, oder sind die Ausfälle ausgeprägter Natur, sollte eine mikrochirurgische OP in Erwägung gezogen werden.