



**PRESSETEXT – 3 Seiten**

## **Die besten Behandlungsstrategien bei Osteochondrose**

An diesem Leid kommt fast niemand vorbei – neun von zehn Bundesbürgern haben es im Laufe ihres Lebens mit dem Rücken zu tun. Jeder achte Krankheitstag im Job geht auf Rückenleiden zurück. Das große Problem: Die richtige Diagnose. Denn nicht immer ist nur die Bandscheibe schuld, wenn die Kehrseite sich schmerzhaft zu Wort meldet. Immer häufiger diagnostizieren Ärzte auch eine Osteochondrose. Wirbelsäulenexperte Dr. Reinhard Schneiderhan über dieses Krankheitsbild und über die richtigen Behandlungsstrategien auf.

*München, 21. Januar 2020:* **Sitzen gilt als das neue Rauchen. Was auf den ersten Blick nach Effekthascherei klingt, hat einen streng wissenschaftlichen Hintergrund. Wer täglich länger als sechs Stunden sitzt und sich weniger als eine Stunde pro Tag bewegt, hat eine um 20 Prozent reduzierte Lebenserwartung, wie eine US-Studie gezeigt hat. Laut einer Umfrage der Techniker Krankenkasse, trifft das auf immerhin zwei Drittel der Deutschen zu. „Einer der Folgen dieses Bewegungsmangels ist ein Krankheitsbild namens Osteochondrose“, sagt Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen Medizinischen Versorgungszentrum in München-Taufkirchen. „Dabei handelt es sich um eine Erkrankung des sogenannten Knochenknorpelkomplexes der Wirbelsäule, die im fortgeschrittenen Stadium heftige Schmerzen verursachen kann.“**

Die Medizin unterscheidet zwei verschiedene Formen der Osteochondrose: Da gibt es zum einem die Osteochondrosis dissecans, die meist im Knie-, Sprung- und Ellenbogengelenk auftritt. Zum anderen die Osteochondrosis intervertebralis. „Sie tritt aufgrund der hohen Belastung meist im Bereich der Lendenwirbelsäule auf“, sagt Dr. Schneiderhan. „Es kommt zu einer Verdichtung von Bandscheibengewebe und kann bei ausgeprägten Formen auch eine Begleitentzündung im Bereich der benachbarten Wirbelkörper kommen (erosive Osteochondrose).“



So schützen Sie Ihren sensiblen Nacken, Seite 2 von 4

Schuld an dieser Veränderung sind Bewegungsmangel, Fehlhaltungen und zu eine zu schwache Muskulatur. Eine Zeitlang können die Bandscheiben dem täglichen Druck der auf sie lastet noch standhalten, aber nach und nach verlieren sie an Höhe. Die Folge: Der Druck auf Wirbelkörper und Wirbelgelenke erhöht sich. „Ohne entsprechende Gegenmaßnahmen, wie etwa ein Plus an Bewegung um Muskulatur aufzubauen, bilden sich im Laufe der Zeit sogar knöcherne Auswüchse, an den Wirbelgelenken und Wirbelkörpern“, sagt der Experte. „Diese Osteophyten können auf die Rückenmarksnerven drücken und so heftige Schmerzen verursachen.“

Bis es soweit ist, können allerdings manchmal Jahre vergehen. Da es zu keinen oder nur sehr schwachen Schmerzen kommt, ist die Situation trügerisch. „Mit regelmäßigem Sport, vor allem Muskelaufbau, ließe sich die Osteochondrose und ja auch viele anderen Rückenerkrankungen optimal vorbeugen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Leider werden viele Menschen aber erst dann aktiv, wenn es zu Schmerzen kommt.“

Ein erfahrener Arzt kann die Verdachtsdiagnose Osteochondrose mit Hilfe einer guten Anamnese und einer körperlichen Untersuchung stellen. Bildgebende Verfahren zeigen dann das Ausmaß der Erkrankung. Je nach Befund stehen unterschiedliche Behandlungsoptionen zur Verfügung. „Es geht zunächst darum, die Schmerzen in den Griff zu bekommen“, so der Wirbelsäulenfachmann. „Außerdem kann die Physiotherapie wertvolle Hilfe leisten.“

### **Welche weiteren Therapien sind wann möglich und nötig?**

Bandscheibenverschleiß wie z.B. Chondrose oder Osteochondrose (Entzündliche Beteiligung der benachbarten Wirbelkörper führen häufig zu einem intradiskalen Schmerz, also einem isoliertem Bandscheibenschmerz.

„In diesem Fall ist nicht der Bandscheibenvorfall, der auf eine Nervenwurzel drückt, die Ursache der Rückenschmerzen, sondern in die Bandscheibe eingewachsene Schmerzfasern, die bei Bewegung und Positionswechsel massive Rückenschmerzen auslösen können“, sagt der Wirbelsäulenspezialist.



So schützen Sie Ihren sensiblen Nacken, Seite 3 von 4

„Hier empfehlen wir dann zunächst die Durchführung einer Diskographie.“ Bei der Diskographie wird unter Druck Kontrastmittel über eine dünne Nadel in die Bandscheibe eingespritzt. Verspürt der Patient dieselben lokalen Schmerzen, weswegen er zur Untersuchung gekommen ist, muss von einer intradiskale Schmerzursache ausgegangen werden. Dann führen wir im Anschluss eine Laserbehandlung der betroffenen Bandscheibe durch.

Durch die Nadel wird eine feine Laserfaser eingeführt, die dann die Laserenergie direkt in die Bandscheibe leitet. Es werden dadurch gleich 4 Effekte erreicht, sagt Dr. Schneiderhan:

1. Durch die Hitzewirkung werden die eingesprossenen Schmerzfasern durchtrennt.
2. Hervorgetretenes Bandscheibengewebe (Prolaps, Protrusion) zieht sich zurück und schrumpft.
3. Schmerzmittelbildungsstätten werden zerstört.
4. Kleinere Einrisse werden verschleift. Die Bandscheibe wird wieder belastbar.

Weitere Informationen unter [www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)

#### **Über die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen:**

1993 ließ sich Dr. Reinhard Schneiderhan als Orthopäde nieder. Seit 1996 ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen als interdisziplinäres Kompetenzzentrum für Wirbelsäulenschmerzmedizin auf die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. In den drei medizinischen Versorgungszentren am Standort München/Taufkirchen arbeiten insgesamt 14 Ärzte aus den Fachbereichen Orthopädie und Schmerztherapie, Neurochirurgie, Neurologie, Diagnostische Radiologie, Allgemeinmedizin sowie Physikalische und Rehabilitative Medizin fachübergreifend in einem Team zusammen. Für den Patienten wird ein individuell passendes Konzept für die bestmögliche Behandlung entwickelt nach dem Grundsatz: „So viel wie nötig, so wenig und schonend wie möglich.“ Bei vielen minimalinvasiven Behandlungen ist die MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen Vorreiter in Europa und zählen mit über 40.000 durchgeführten minimalinvasiven Eingriffen an der Wirbelsäule mit zu den erfahrensten Spezialisten in Europa.

#### **Klinikkontakt**

MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, Bettina Pluskota, Eschenstr. 2, 82024 München/Taufkirchen  
[pluskota@orthopaede.com](mailto:pluskota@orthopaede.com), Tel: 089 / 614510-53, Fax: 089 / 614510-12  
[www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)



So schützen Sie Ihren sensiblen Nacken, Seite 4 von 4