DIE GROSSE CHECKLISTE FÜR RÜCKENPATIENTEN

DIESE FRAGEN SOLLTEN SIE IHREM ARZT STELLEN

Viele Rückenpatienten stecken in einer Schmerzfalle: Sie leiden unter heftigen Beschwerden, hoffen auf schnelle Hilfe. Aber wo bzw. bei welchem Arzt ist man in guten Händen? Während in Talkshows und anderen TV-Sendungen immer wieder über zu viele unnötige Operationen an der Wirbelsäule diskutiert wird, wächst auch die Verunsicherung der Patienten. „Das ist besorgniserregend, denn die Basis für einen Behandlungserfolg ist Vertrauen“, weiß der erfahrene Münchner Wirbelsäulen-Spezialist Dr. Reinhard Schneiderhan vom gleichnamigen medizinischen Versorgungszentrum in Taufkirchen bei München. „Und Vertrauen schafft man durch Informationen. Deshalb ist es legitim und hilfreich, sich über die Praxis oder Klinik, der man seinen Rücken im wahrsten Sinne des Worts anvertraut, genauer zu informieren.“ Hier nennt Dr. Schneiderhan Fragen, die Sie Ihrem Arzt stellen sollten.

1. Wieviel Erfahrung haben Sie bei der Behandlung von Rückenerkrankungen?

Übung macht den Meister - das gilt auch in der Medizin. Gerade bei der Diagnose und Behandlung von Rückenerkrankungen spielt Erfahrung eine zentrale Rolle. Die Routine schlägt sich auch in besseren Behandlungsergebnissen nieder. So belegen beispielsweise Studien, dass ein Operateur, der einen bestimmten Eingriff mindestens 50 Mal im Jahr durchführt, eine wesentlich geringere Komplikationsrate hat als weniger geübte Kollegen. „Trauen Sie sich, Ihren Arzt nach seiner Erfahrung zu fragen: Wie oft hat er eine Behandlung in seiner Laufbahn bereits vorgenommen und wie oft führt er sie aktuell durch? Die Frage ist alles andere als despektierlich oder gar unverfroren. Ein professioneller Mediziner wird sie ihnen nicht übelnehmen – und falls doch: Wechseln Sie lieber den Arzt“, rät Dr. Schneiderhan.

2. Bieten Sie nur Operationen oder auch minimalinvasive Behandlungen an?

Leider wird an der Wirbelsäule nach wie vor zu viel unnötig operiert. „In vielen Fällen lassen sich die Beschwerden auch ohne OP lösen – mitunter sogar besser, schneller und nachhaltiger“, betont Dr. Schneiderhan. Als Paradebeispiel nennt der Orthopäde die Behandlung mit dem Wirbelsäulenkatheter. „Dabei handelt es sich um einen dünnen steuerbaren Schlauch, der im unteren Bereich der Wirbelsäule in den Spinalkanal eingeführt wird. Er eröffnet uns gleich zwei Möglichkeiten. Zum einen können wir damit störendes Bandscheiben-, Weichteil- und Narbengewebe, das auf die Nervenwurzel drückt, behutsam ablösen. Zum anderen leiten wir durch den Katheterschlauch einen Medikamenten-Cocktail exakt dorthin, wo der Schmerz entsteht. Damit erreicht man ein Schrumpfen des störenden Bandscheiben- oder Weichteilgewebes und die betroffene Nervenwurzel wird dauerhaft entlastet - ohne offene Operation. “ Mit der minimalinvasiven Methode hat Dr. Schneiderhan bereits tausende Patienten erfolgreich behandelt. Jetzt belegt eine große internationale Langzeitstudie, die von der Uni Kiel veröffentlicht wurde, ihre hohe Effektivität. Sie zeigte, dass die Katheter-Therapie bei chronischen Rückenschmerzen mit einer Nervenwurzelbeteiligung die größten Erfolgsaussichten hat. „Und zwar vor allen anderen Behandlungen wie konservativen Therapien und offenen Operationen“, betont Schneiderhan. „Der Katheter gibt den Patienten Lebensqualität zurück, ohne dass sie die OP-Risiken eingehen müssen.“ Darüber hinaus gibt es weitere Alternativen zur OP. Wichtig ist, dass man die entsprechenden Informationen in der Praxis auch erhält.

3. Arbeiten Sie mit anderen Spezialisten zusammen?

Rückenerkrankungen sind komplex, ihre Ursachen können vielschichtig sein. „Um dem Patienten nachhaltig zu helfen, sollte man ihn ganzheitlich behandeln. Und dazu gehören unterschiedliche Blickwinkel verschiedener Fachrichtungen“, erläutert Dr. Schneiderhan. In seinem Wirbelsäulenzentrum arbeiten beispielsweise Spezialisten aus Orthopädie, Unfallchirurgie, Neurochirurgie, Allgemeinmedizin, Diagnostischer Radiologie, Neurologie und Physikalischer Medizin Hand in Hand. „Dadurch können wir gemeinsam eine sehr effektive und auf den einzelnen Patienten abgestimmte Behandlungsstrategie entwickeln.“

4. Haben Sie ein Problem damit, wenn ich mir eine zweite Meinung einhole?

Noch immer haben viele Patienten die Sorge, ein Arzt könnte sich auf den Schlips getreten fühlen, wenn man einen Kollegen um eine Zweitmeinung bittet. „Ein Arzt, der es wirklich gut mit seinem Patienten meint, wird das niemals tun – ganz im Gegenteil: Gerade bei schwierigeren Fällen sollte es heutzutage eigentlich selbstverständlich sein, das Fachwissen von Kollegen mit einzubeziehen“, sagt Dr. Schneiderhan. „Diese Zusammenarbeit verschiedener Spezialisten wird auch von den medizinischen Fachgesellschaften ausdrücklich empfohlen, unter anderem von der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin.“

5. Welche Sicherheitsvorkehrungen gibt es in Ihrer Klinik?

Neben dem medizinischen Know-how und der Erfahrung des Arztes spielen bei der Behandlung auch die Rahmenbedingungen in der Praxis bzw. Klinik eine Rolle – vor allem bei Operationen. Wird der Patient während des Eingriffs von einem erfahrenen Anästhesisten betreut? Stehen moderne technische Hilfsmittel zur Verfügung, um das Komplikationsrisiko so gering wie möglich zu halten – beispielsweise Überwachungssysteme wie mobile Röntgengeräte (Bildwandler) oder Neuromonitoring? Werden Hygienestandards konsequent eingehalten, um beispielsweise Infektionen zu vermeiden?

6. Wie gehen Sie mit Komplikationen um?

Bei den allermeisten Behandlungen an der Wirbelsäule handelt es sich um bestens erprobte Therapien – und in den Händen eines erfahrenen Ärzten können sich die Patienten sehr sicher fühlen. Aber zur Wahrheit gehört auch: Selbst wenn das Risiko einer Komplikation äußerst gering ist, lässt sich diese nie hundertprozentig ausschließen. „In den allermeisten Fällen sind auch Komplikationen gut beherrschbar. Allerdings ist auch bei diesem Punkt der Erfahrungsschatz des Arztes entscheidend“, erläutert Dr. Schneiderhan. „Deshalb mein Rat: Lassen Sie sich gerade vor Operationen auch erklären, was schlimmstenfalls schiefgehen kann und wie man dieses Problem dann wieder in den Griff bekommt.“

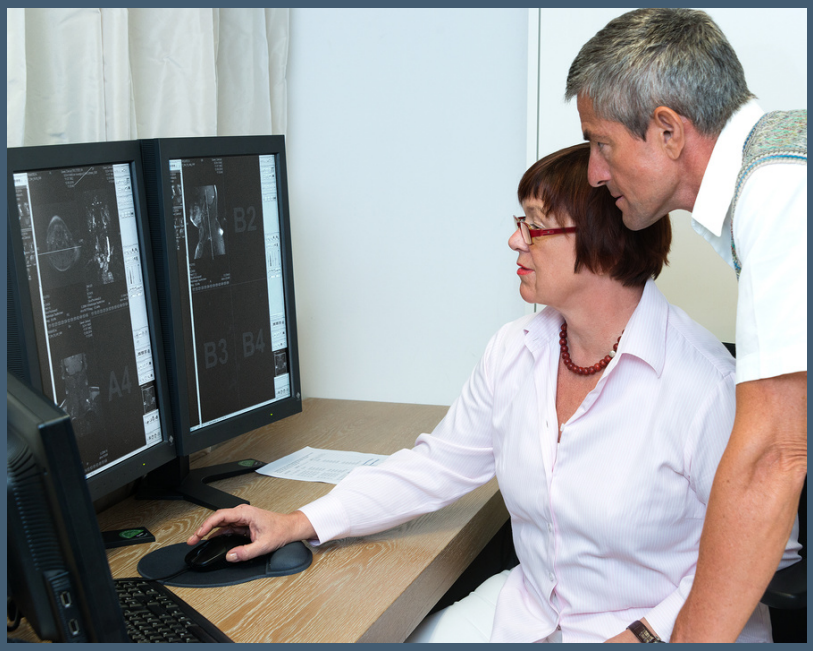
7. Können Sie mir die Diagnose aus dem Medizinerdeutsch übersetzen?

Rückenpatienten haben oft Schmerzen – aber selten Medizin studiert. Deshalb sind sie darauf angewiesen, dass ihnen der Arzt die Diagnose aus dem Medizinerlatein in allgemeinverständliches Patienten-Deutsch übersetzt. Hier gilt: „Haken Sie nach, wenn Sie etwas nicht verstehen. So viel Zeit muss auch im Praxisalltag sein. Wenn man nicht weiß, was auf einen zukommt, löst das Verunsicherung aus. Und das trägt sicher nicht zur Heilung bei“, sagt Dr. Schneiderhan.

8.

Kann ich mir Ihre Empfehlung noch einmal überlegen?

Beim Arzt sollte man sich als Patient nicht unter Druck gesetzt fühlen – es sei denn, es handelt sich um einen medizinischen Notfall, aber dies ist bei verschleißbedingten Rückenerkrankungen selten der Fall. „Jeder Patient hat ein Recht darauf, selbst zu entscheiden, wie er sich behandeln lassen möchte. Doch dazu braucht er zwingendseriöse Informationen und auch etwas Zeit, um darüber nachzudenken“, weiß Dr. Schneiderhan. „Wenn Sie sich noch nicht sicher sind, welche Therapie Sie nutzen möchten, dann sagen Sie das ganz offen und bitten um einen Folgetermin.“



9.

Reichen Ihnen die Röntgen- oder MRT-Bilder aus, um eine sichere Diagnose zu stellen?

Wenn der Arzt diese Frage mit Ja beantwortet, dann sollte man zumindest skeptisch werden. Denn in der Regel wird ein gründlicher Rückenspezialist auf eine klinische – das bedeutet händische – Untersuchung und eine ausführliche Befragung zum genauen Beschwerdebild (Schmerzanamnese) nicht verzichten. „Sie liefert uns zusätzliche Informationen, die wir allein durch Röntgen- oder MRT-Bilder nicht bekommen“, sagt Dr. Schneiderhan. Gerad wenn eine Operation im Raum steht, sollte man sich nicht nur auf die Aufnahmen verlassen.

10.

Wie stehen Sie zum Einsatz von Kortison und starken Schmerzmitteln?

„Dabei sollte man mit Augenmaß vorgehen – insbesondere bei starken Schmerzmitteln. Auf der einen Seite gibt es heutzutage intelligente Medikamenten-Kombinationen, mit denen sich eine Abhängigkeit vermeiden lässt. Auf der anderen Seite sollte man besonders starke Schmerzmittel nur für eine bestimmte Zeit einnehmen“, so Dr. Schneiderhan. „Auch Bei Kortison gilt: Man sollte maßvoll mit diesem hocheffektiven Entzündungshemmer umgehen, denn diese Substanz kann auch gesundes Gewebe schädigen. Grundsätzlich empfehle ich immer die Strategie, zunächst die Ursache des Schmerzes exakt zu ermitteln und diese dann direkt an der jeweiligen Stelle zu behandeln. Dafür stehen uns heute moderne Verfahren zur Verfügung, die minimalinvasiv, also mit kleinsten Zugängen und Schnitten, vorgenommen werden können. Dazu zählen beispielsweise die Behandlung mit einer Hitzesonde, auf Medizinerdeutsch Denervationsverfahren genannt, die Epiduroskopie, eine Spiegelung des Wirbelsäulenkanals, oder auch das Einsetzen eines Schmerzschrittmachers. In allen Fällen sollten die Vorteile und Risiken beziehungsweise mögliche Nebenwirkungen offen angesprochen werden.“

RÜCKENSCHMERZEN: WAS IHNEN IM ALLTAG WIRKLICH HILFT

15 TIPPS VON EINEM DER ERFAHRENSTEN DEUTSCHEN WIRBELSÄULEN-SPEZIALISTEN

Bandscheibenvorfall, Stenosen, Ischias- und ISG-Beschwerden: Diese und andere Ursachen von Rückenschmerzen zwingen täglich Millionen Patienten in die Knie. Manchmal ist ein Arztbesuch unerlässlich – vor allem dann, wenn Lähmungen oder Taubheitsgefühle auftreten. „Dann ist das Risiko, dass eine ernsthafte Grunderkrankung dahintersteckt, einfach zu groß“, warnt der Münchner Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan, der zu Deutschlands erfahrensten Wirbelsäulen-Spezialisten zählt. Aber es gibt auch weniger besorgniserregende Fälle, in denen die Patienten selbst etwas gegen ihre Beschwerden unternehmen können. Hier erklärt Dr. Schneiderhan, was bei Rückenschmerzen im Alltag wirklich hilft und wie Sie manche Probleme bereits bei der Entstehung bekämpfen können.

1. Schmerzen lindern durch Stufenlagerung

Dazu legen Sie sich auf eine feste Unterlage flach auf den Rücken. Platzieren Sie die Beine auf mehreren Kissen oder einem Stuhl, sodass die Knie einen rechten Winkel bilden. Diese Position entspannt und entlastet den Rücken.

2. Unterbrechen Sie den Teufelskreis mit Schmerz-mitteln

Wenn Sie starke Schmerzen haben, können Ihnen moderate Tabletten wie Ibuprofen, Voltaren, Novalgin oder Paracetamol dabei helfen, den Schmerzkreislauf zu stoppen und wieder in Bewegung zu kommen. Dadurch versetzen Sie sich selbst wieder in die Lage, Übungen zu machen, um ihren Rücken zu entlasten. Doch Vorsicht: Selbst rezeptfreie Schmerzmittel sollte man ohne Rücksprache mit dem Arzt nur für einige Tage und in moderater Dosierung nehmen. Denn sie können bei zu starkem Einsatz andere Erkrankungen auslösen, unter anderem Magen-Darm-Probleme bis hin zu gefährlichen Blutungen.

3. Bewegen Sie sich trotz Rückenschmerzen

Bewegung führt nachweislich zu einer schnelleren Genesung. Versuchen Sie daher, Ihre gewohnten Tätigkeiten so gut es geht beizubehalten.

4.Wärmen Sie Ihren Rücken

Ziehen Sie sich warm an und tragen Sie eine wärmende, entzündungshemmende oder schmerzstillende Salbe auf. Das verbessert die Durchblutung und trägt zur Schmerzlinderung bei.

5. Stellen Sie sich eine Wasserflasche neben den Arbeitsplatz

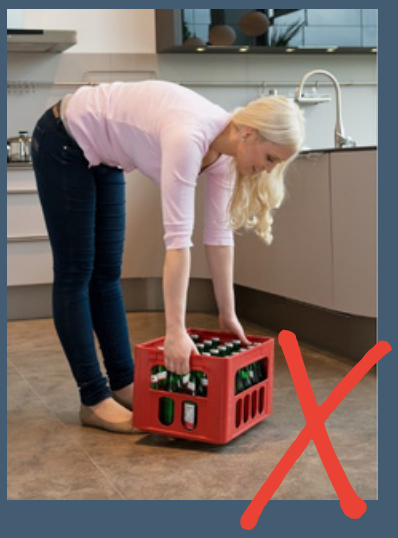
Wer viel trinkt, hilft seinem Rücken, in Form zu bleiben. Denn Bandscheiben bestehen zu einem Viertel aus Flüssigkeit. Werden sie belastet, geben sie Wasser ab, und bei Entlastung nehmen sie neues, mit Nährstoffen angereichertes Wasser wieder auf. Anderthalb bis zwei Liter Wasser pro Tag sind empfehlenswert.

6. Checken Sie Ihren Arbeitsplatz

Ihr Schreibtisch hat die ideale Höhe, wenn die Unterarme flach aufliegen und mit den Oberarmen einen rechten Winkel bilden. Ihr Stuhl sollte so eingestellt sein, dass Ober- und Unterschenkel einen Winkel von mindestens 90 Grad bilden. Die Rückenlehne sollte leicht nach vorne gewölbt sein, um die Lendenwirbel möglichst gut zu stützen. Platzieren Sie den Bildschirm des Computers so hoch, dass Sie beim Arbeiten leicht abwärts blicken.

7. Clever Heben und Tragen

Der Klassiker bei Rückenproblemen: Sie wuchten eine schwere Last, etwa eine Getränkekiste oder einen schweren Wäschekorb, in die Höhe – und plötzlich schießt der Schmerz in den Rücken. Das lässt sich durch cleveres Heben und Tragen vermeiden. Gehen Sie stattdessen in die Knie und heben Sie die Last mit gestrecktem Rücken durch die Kraft Ihrer Beinmuskeln an. Verteilen Sie Ihre Einkäufe immer auf zwei Tüten und tragen Sie diese jeweils in einer Hand. So bleibt die Wirbelsäule gerade.



8. Schlafen Sie Ihren Rücken gesund

Wer es schafft, sich nachts in den Federn gut zu erholen, der verringert sein Risiko für Rückenbeschwerden. Am gesündesten ist der Wechsel der Liegepositionen zwischen Rücken- und Seitenlage. Ein individuelles Bettsystem vorausgesetzt, ergibt sich in der Seitenlage eine neutrale Ausrichtung der Wirbelsäule und in der Rückenlage eine natürliche, s-förmige Krümmung. Um die Lendenwirbelsäule effektiv zu entlasten, kann es zudem helfen, zusätzlich zwei Polster unter den Knien zu platzieren.

9. Wärmen Sie sich vor der Hausarbeit auf

Das mag komisch klingen, ist aber eine wertvolle Investition in einen schmerzfreien Feierabend: Wärmen Sie sich vor der Hausarbeit, vorm Frühjahrsputz oder vorm Garteln auf – am besten mit ein paar Dehnungsübungen wie vorm Sport. Denn beim Werkeln ist der Rücken mitunter erheblichen Belastungen ausgesetzt, die er mithilfe einer aufgewärmten Muskulatur besser bewältigen kann.

10. Stehen Sie im Büro öfter mal auf

Ratsam sind sogenannte aktive Pausen – in der Praxis bedeutet das: Erledigen Sie auch mal die eine oder andere Tätigkeit wie Telefonieren oder Aktenablage im Stehen oder gehen Sie persönlich kurz zum Kollegen statt ihn anzurufen.

11. Kurze Übungen gegen Verspannungen

Ein simples Beispiel: Ziehen Sie zwischendurch immer mal wieder die Schultern hoch und lassen Sie dann locker wieder fallen. Auch das „Äpfelpflücken“ mobilisiert den Rücken. Dazu greift man im Stehen oder Sitzen mit den Armen abwechselnd zur Decke und dehnt die Flanken.

12. Das Telefon nicht zwischen Ohr und Schulter einklemmen

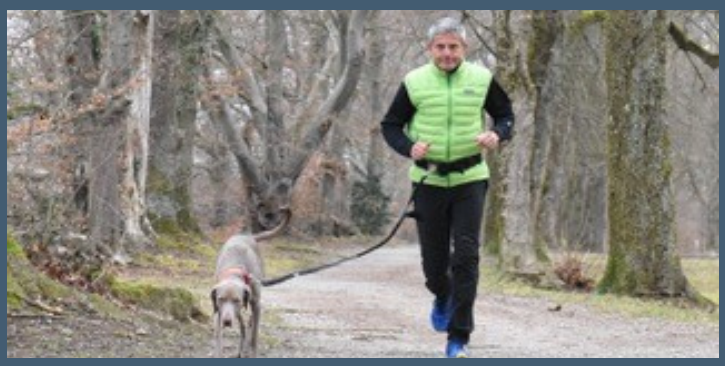
Diesen Fehler machen viele: Sie wollen gleichzeitig telefonieren und etwas mitschreiben bzw. in die Computer-Tastatur tippen. Dadurch verkrümmt sich der Rücken, der Kopf verdreht sich. Eine Folge können Nackenschmerzen sein. Wer dies vermeiden will, setzt sich ein Headset auf. Dadurch bleibt die Wirbelsäule auch beim Telefonieren aufgerichtet.

13. Holen Sie sich ein Lordose-Kissen fürs Auto

Gerade bei längeren Fahrten wird der Rücken massiv gestresst. Entlastung schafft neben regelmäßigen Pausen spätestens alle zwei Stunden ein Lordose-Kissen. Es sorgt für eine bessere Sitzhaltung und entlastet die Bandscheiben. Was ebenfalls guttut: Beugen Sie sich während der Autofahrt immer mal wieder vorsichtig vor und zurück – natürlich nur dann, wenn es die Verkehrssituation zulässt. Denn schon geringfügige Bewegung tut ihrem Rücken besonders auf langen Strecken gut.

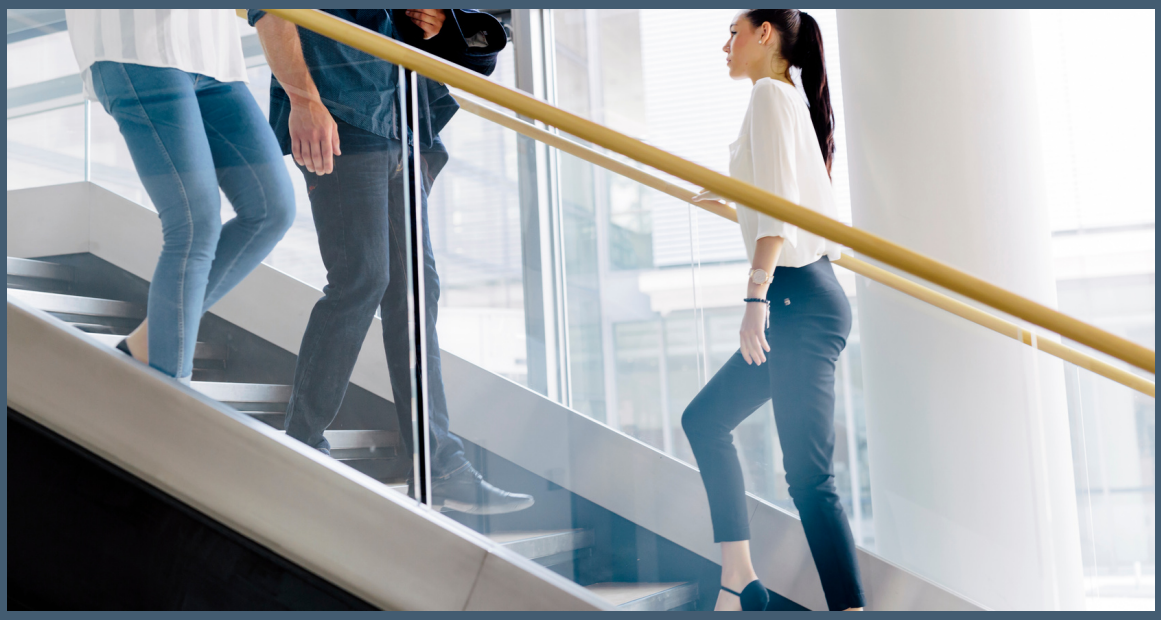
14. Achten Sie auf die richtige Hundeleine

Wer einen Vierbeiner hat, sollte das Rücken-Risiko beim Gassigehen nicht unterschätzen. Achten Sie auf die richtige Leinenlänge. Ist die Leine zu kurz, kann es vorkommen, dass der Hund während eines Spaziergangs immer wieder ruckartig an der Leine reißt. Das ist Gift für den Rücken. Verwenden Sie daher lieber eine längere Führleine. Diese Investition schützt Sie vor bösen – oder besser – ruckartigen Überraschungen.



15. Nehmen Sie lieber die Treppe als den Aufzug

Das klingt profan, ist aber im Alltag sehr effektiv. Nicht immer haben wir Zeit zum Sporteln oder für ausgiebige Übungen. Deshalb ist es ratsam, die kleinen Trainingschancen im Alltag zu nutzen. Treppensteigen stärkt Muskeln, Knochen und auch das Herz-Kreislauf-System. Das Schöne daran: In der Regel stellt man schon nach wenigen Wochen einen Trainingseffekt fest, merkt dann bei jeder Stufe, dass man nicht mehr so schnell aus der Puste gerät.



Bildquellen: Praxisklinik Dr. Schneiderhan; istock