## Gesundheit



Medizin-Revolution! Der Rückenschmerz

kann weggepolstert werden



# Wie Ärzte jetzt die Bandscheibe heilen

Ab wann hat ein Patient chronische Schmerzen?

#### Zeitspanne

Klagt ein Patient seit drei Monaten wiederholt über Rückenschmerzen, so sind die Beschwerden chronisch geworden. Das große Problem dabei: Auch wenn die Ursache des Schmerzes, z.B. eine Verspannung, längst nicht mehr besteht, sendet das Gehirn trotzdem noch das Signal "Schmerz". Damit es so weit nicht kommt, sollte man bei andauernden Beschwerden nach zwei Wochen zum

#### Geduldig bleiben

Trotz Therapie: Nicht immer verschwindet der guälende Rückenschmerz sofort. Es kann Wochen, manchmal Monate dauern. Nicht aufgeben!

ndlich wieder schmerzfrei bewegen können – für Millionen Rückenge- plagte ist das ein Traum! Das klappt aber nur, wenn die Bandscheiben mitspielen. Denn die "Stoßdämpfer" zwischen den einzelnen Wirbelkörpern können verschleißen, an Volumen verlieren. Dann puffern sie Stöße auf die Wirbelsäule nicht mehr gut ab, es kommt zu Schmerzen schlimmstenfalls gefolgt von dem gefürchteten Bandscheibenvorfall. Dabei tritt das

> Innere einer Bandscheibe hervor und drückt auf einen Nerv im Wirbelkanal. Fast 200,000

## BANDSCHEIBEN-

. oder eine starke Verspannung? Das ist nicht immer sofort klar

Menschen in Deutschland erleiden pro Jahr stärkste Beschwerden durch einen Bandscheibenschaden. Denn das tut sehr, sehr weh! Aber es gibt Hoffnung - dank einer revolutionären Polster-Methode, mit der sich ein Bandscheibenvorfall verhindern lässt. Was wird hier genau gemacht? Und für welche Patienten eignet sich das Verfahren? Antworten darauf hat unser Experte Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München/Taufkirchen und Präsident der deutschen Wirbelsäulenliga.

#### Bandscheiben aufpolstern: Wie funktioniert das genau?

Bei diesem neuen minimal-invasiven Eingriff bringt der Arzt mit Hilfe einer Nadel zwei bis drei Gel-Sticks in den Bandscheibenkern ein, in den sogenannten Nucleus. Die Sticks bestehen aus einem verträglichen Material. Sie dehnen sich schon bald auf das zehnfache ihrer Größe aus. Da-

#### Das neue Verfahren: Wann kann es angewandt werden?

Bei Bandscheibenschäden im Anfangsstadium, wenn der Patient noch keinen Bandscheibenvorfall hat. Und wenn die sogenannten konservativen Therapien nichts gebracht haben.

#### Konservative Therapie: Was bedeutet das genau?

Bei einer konservativen Therapie wird versucht, den Rückenschmerz mit Physiotherapie, Schmerzmitteln usw. zu lindern, Besteht bereits ein Bandscheibenvorfall. kann der Arzt auch Injektionen verabreichen, mit denen die entzündete Nervenwurzel wieder zum Abschwellen gebracht wird. Bringen diese Verfahren nichts, kommen bei einem Bandscheibenvorfall auch der Wirbelsäulenkatheter oder der Laser zum Einsatz. Bei der ersten Methode führt der Arzt erst einen

elastischen Wirbelsäulenkatheter ein und verabreicht dann einen Medikamenten-Cocktail. Kleine Vorwölbungen der Bandscheibe, die Probleme bereiten, können auch weggelasert werden. Beim Lasern werden auch Schmerzfasern durchtrennt, die in die Bandscheibe hineingewachsen sind.

kann Stöße wieder besser abfedern. Gleichzeitig tragen die Offene OP am Rücken: Sticks zur Schmerzlinderung bei. Dank dieses Verfahrens kann die komplette Bandscheibe für viele Jahre erhalten bleiben. Der ganze Eingriff, übrigens eine

gehen von den fünf

letzten Wirbel-

körpern aus.

Entspannung

In den Schneider-

und Rücken sind

Brust und Unter-

gerade. Hände auf

bauch legen. Lang-

sam in den unteren

Brustkorb atmen.

Die Hände halten

eicht dagegen.

**Fünfmal** 

sitz begeben, Kopf

durch wird die Bandschei-

be wieder stabiler und sie

Kassenleistung, dauert nur 15 bis 30 Mi-

nuten. Patienten erhalten eine leichte

Dämmernarkose und spüren von dem

Eingriff nichts. Nach zwei Tagen darf man

das Krankenhaus schon wieder verlassen.

an einem Fuß oder am Arm. Dann wird iener Teil der Bandscheibe entfernt, der die Probleme hervorruft. Sofern eine Rücken-Operation nicht sofort durchgeführt werden muss, ist es ratsam, sich erst noch

### Kleiner Eingriff mit vergrößernder Wirkung





Wichtig: Suchen Sie sich dazu einen erfahrenen Operateur. Er sollte bestenfalls mindestens über 250 Eingriffe am Rücken pro Jahr durchführen.

#### Wie lassen sich Rückenschmerzen vorbeugen?

Regelmäßig bewegen, damit die Bandscheiben ausreichend mit Nährstoffen versorgt werden. Zudem mit einem Training. das die Muskeln in Rücken und Bauch, aber auch in den Beinen, gezielt kräftigt. Hier haben sich zum Beispiel Pilates oder ein Geräte-Training unter fachlicher Anleitung bewährt. Darüber hinaus sind auch Entspannungs-Übungen wichtig und sinnvoll. Denn auch anhaltender Stress geht auf den Rücken, weil die Muskeln stark verspannen können.

# Wann ist sie unvermeidbar?

Bei akuten Lähmungserscheinungen, etwa eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen.

# Beschwerden vorbeugen: 3 hilfreiche Übungen

#### Beine stretchen

Im Vierfüßlerstand das linke Bein nach hinten strecken und Zehen aufsetzen. Die Position ca. zehn Sekunden, halten, Jetzt ist das rechte Bein dran



### Rückendehnung

Auf die Fersen setzen. Dann den Bauchnabel nach innen ziehen und den Oberkörper langsam vorbeugen. Arme ausstrecken. so, dass sich eine Dehnung im Rücken bemerkbar macht.



Arzt gehen.