

# Was tun bei Bandscheibenschäden?

## Am Anfang steht die konservative Therapie

Zu einem rückengerechten Verhalten gehört ein ergonomischer Arbeitsplatz ebenso wie das richtige Heben – und vor allem: „Bewegen, bewegen, bewegen“, betont der Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga, Dr. Reinhard Schneiderhan.

dbp/nas/fru **NORDHORN**. Wichtig sei vor allem für Sitzarbeiter, die Haltung möglichst oft zu verändern. Wer kann, solle verschiedene Sitzmöbel bei der Arbeit nutzen oder zwischendurch im Stehen arbeiten. Grundsätzlich haben jedoch Menschen, die körperlich anstrengende Berufe ausüben, ein höheres Risiko, den Rücken zu belasten und von Rückenschmerzen heimgesucht zu werden. Hier sind Probleme mit der Bandscheibe (zum Beispiel Bandscheibenvorfall) eine häufige Ursache.

### Man muss nicht gleich „unters Messer“

Bei einem Bandscheibenvorfall drückt sich der Bandscheibenkern durch Einrisse im Faserring nach außen, erklärt Dr. Schneiderhan. So kann die Bandscheibe auf Nervenwurzeln drücken und Schmerzen sowie Gefühlsstörungen oder motorische Ausfälle verursachen. Im akuten



*Körperlich anstrengende Berufe bergen ein deutlich höheres Risiko für Rückenschmerzen.*

Foto: Fotolia / Alex

Fall rät Dr. Schneiderhan zu Wärme oder der sogenannten Stufenbettlagerung: Auf einer möglichst harten Unterlage auf den Rücken legen und die Knie im rechten Winkel hochlagern. Das entlastet sofort die Wirbelsäule und vor allem die Muskulatur. Wenn die Beschwerden innerhalb von ein bis zwei Tagen nicht besser werden oder wenn Symptome wie Lähmungen und Taubheitsgefühle auftreten, sollte man laut Dr. Schneiderhan auf jeden Fall ärztliche Hilfe suchen.

Nur ein geringer Teil der Patienten mit einem Bandscheiben-

vorfall muss heute noch „unters Messer“, erklärt der Rückenexperte. Vielen Betroffenen kann schon mit einer konservativen Behandlung geholfen werden. Ziel der konservativen Therapie ist es dann zunächst, den Schmerz zu stillen und die akute Entzündung zu hemmen. Das kann mit gezielten Spritzen oder mit Medikamenten erreicht werden, sagt Dr. Schneiderhan. Darüber hinaus dienen physiotherapeutische Maßnahmen der Dehnung, Kräftigung und der Gelenkmobilisation. Muskelentspannende Verfahren oder physikalische Behandlungen – zum Beispiel mit Strom oder Akupunktur – können ebenfalls zum Einsatz kommen.

### Minimal-invasive Therapiemethoden

Bei unlängst aufgetretenen, unkomplizierten Bandscheibenvorfällen, die nach konservativer Therapie keine Besserung aufzeigen, kann auch ein chirurgischer Eingriff erfolgen. Heutzutage werden diese Operationen oft minimal-invasiv (also mithilfe der sogenannten „Schlüsselloch“-Chirurgie) durchgeführt. So ist zum Beispiel eine Schmelzkatheter-Behandlung möglich:

Dabei werden über einen Spezialkatheter Kochsalz, Schmerzmittel und Enzyme in das betroffene Areal gespritzt, wobei Kochsalz das ausgetretene Bandscheibengewebe schrumpfen lässt. Den gleichen Schrumpfeffekt erzielt – durch die dabei entstehende Hitze – eine Laserbehandlung (Mikrolasertherapie), mit der darüber hinaus kleinere Einrisse wieder „geflickt“ werden. Zudem können Bandscheibenpatienten mit Strom, Ozon oder dem mechanischen Zerkleinern und Absaugen therapiert werden.

Bei geringen Bandscheibenvorfällen gäbe es laut Dr. Schneiderhan auch eine weitere Möglichkeit, bei der aus körpereigenem Bandscheibengewebe des Patienten im Labor neues Gewebe gezüchtet und dann wieder eingespritzt wird. Aber auch beim als ADCT-Methode (Autologous Disc Derived Cell Transplantation) bezeichneten Verfahren ist es wichtig, dass der Patient anschließend seine Rückenmuskulatur kräftigt, damit der Erfolg auch anhält und er von Rückenschmerzen befreit bleibt.

**Weitere Informationen:**  
[www.wirbelsaehlenliga.de](http://www.wirbelsaehlenliga.de)