

HERUMTOLLEN

Sind die Beschwerden endlich weg, kann der Spross wieder wie ein Flugzeug abheben...



Bandsche aufgepolst



DIAGNOSE

Die Ärztin tastet die Muskeln entlang der Wirbelsäule ab, sucht nach dem Schmerz-Auslöser

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 Arzt gehen.

Geduldig bleiben

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



Endlich wieder schmerzfrei bewegen können – für Millionen Rückengeplagte ist das ein Traum! Das klappt aber nur, wenn die Bandscheiben mitspielen. Denn die „Stoßdämpfer“ zwischen den einzelnen Wirbelkörpern können verschleifen, 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 Menschen in Deutschland erleiden pro Jahr stärkste Beschwerden durch einen Bandscheiben-

schaden. 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 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 stabilisieren: Wie funktioniert das?

Bei diesem neuen, minimal-invasiven Eingriff bringt der Arzt mit einer feinen Kanüle zwei bis drei Hydrogel-Sticks in den

Bandscheibenkern ein. Diese Sticks bestehen aus einem verträglichen Material. Sie nehmen Flüssigkeit aus Bandscheibe und umliegendem Gewebe auf und dehnen sich so auf das zehnfache ihrer Größe aus. Dadurch wird die Bandscheibe wieder stabiler und kann Stöße wieder besser abfedern. Gleichzeitig tragen die Sticks zur Schmerzlinderung bei. Dank dieses Verfahrens kann die komplette Bandscheibe für viele Jahre erhalten bleiben. Der Eingriff, übrigens eine Kassenleistung, dauert 15 bis 30

60%
der Schmerzen gehen von den fünf letzten Wirbelkörpern aus

Praktisch

Eine Portion Extra-Magnesium schlucken – das ist jetzt so einfach wie nie. Möglich machen das die Trinkfläschchen Magnesium 300 mg Liquid von Biolectra (Apotheke).



Medizin-Tipps

Wertvolles Vitamin C

Orangensaft zum Essen fördert die Ausscheidung von Harnsäure, so eine Studie der Uni Kiel. Zu viel Harnsäure im Körper begünstigt Gicht.



Helikopter-Eltern

Mutti hilft bei jeder Schwierigkeit? Das ist gut gemeint, steht aber der kindlichen Entwicklung im Weg. Denn so lernen die Kleinen nicht, selbst Problemlösungen zu finden, warnen jetzt US-Experten.



UNSER EXPERTE

Dr. med. Reinhard Schneiderhan
MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen,
München/Taufkirchen

ibien können jetzt ert werden!

Neue Therapie bei Rückenschmerzen

therapie, Schmerzmitteln, Massagen usw. zu lindern. Hat der Patient bereits einen Bandscheibenvorfall, kann der Arzt auch Injektionen verabreichen, mit denen die entzündete Nervenwurzel wieder zum Abschwellen gebracht wird.

Kleine Vorwölbungen: Hilft dann auch der Laser?

Weitere minimal-invasive Verfahren sind der Wirbelsäulenkatheter oder der Laser. Bei der ersten Methode führt der Arzt erst einen elastischen Wirbelsäulenkatheter ein und verabreicht dann einen schmerzstillenden und gewebeabschwellenden Medikamenten-Cocktail. Kleine Vorwölbungen der Bandscheibe, die Probleme bereiten, können aber auch weggelasert werden. Beim Lasern werden auch Schmerz-

fasern durchtrennt, die im Laufe der Zeit in die Bandscheibe hineingewachsen sind.

Offene Rücken-OP: Wann wird das gemacht?

Bei akuten Lähmungserscheinungen, etwa an einem Fuß. Dann wird jener Teil der Bandscheibe entfernt, der die Probleme hervorruft. Sofern eine Rücken-Operation nicht sofort durchgeführt werden muss, ist es ratsam, sich erst noch eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen. Wichtig: Suchen Sie sich dazu einen erfahrenen Operateur. Er sollte bestenfalls mindestens über 250 Eingriffe am Rücken pro Jahr durchführen. Aber das Beste ist, wir bekommen erst gar keine Schmerzen. Regelmäßige Bewegung sorgt dafür, dass die Bandscheiben alle Nährstoffe bekommen.



Fotos: AdobeStock (4), Fotolia (3), iStock, Arthrovision (2), MVZ Praxisklinik Dr. Schneiderhan & Kollegen, PR

Minuten. Patienten erhalten eine leichte Dämmernarkose und spüren von dem Eingriff nichts. Nach zwei Tagen darf man nach Hause.

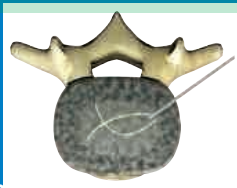
Das neue Verfahren: Wann wird es angewandt?

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

Konservative Therapie: Was bedeutet das genau?

Bei der konservativen Therapie wird versucht, den Rückenschmerz zunächst mit Physio-

Kleiner Eingriff mit vergrößernder Wirkung



VORHER: Die Bandscheibe ist kleiner geworden. Jetzt setzt der Arzt zwei bis drei Hydrogel-Sticks (weiß) in die Bandscheibe ein.



NACHHER: Die Hydrogel-Sticks haben dafür gesorgt, dass sich die Bandscheibe wieder vergrößert. Hydrogel ist ein für den Körper verträgliches Material.

Beschwerden vorbeugen: 3 hilfreiche Übungen



Entspannung

In den Schneidersitz begeben, Kopf und Rücken sind gerade. Hände auf Brust und Unterbauch legen. Langsam in den unteren Brustkorb atmen. Die Hände halten leicht dagegen. Fünfmal.



Beine stretchen

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



Rückendehnung

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



TV-Tipp

SWR Allergien auf dem Vormarsch Millionen Bundesbürger sind überempfindlich. Aber warum? Die Doku geht der Sache auf den Grund.

DI 7.8. | 21.00 Uhr

Ohren-Reinigung

So richtig sauber fühlen wir uns eigentlich erst, wenn auch die Gehörgänge gut gereinigt sind. Doch Achtung! Wer dafür Shampoo oder Seife benutzt, bringt dort den pH-Wert aus dem Gleichgewicht! Besser: Nur mit klarem Wasser ausspülen.

Regelmäßig aufstehen

Luft und Wasser bringen den Grips auf Trab. Arbeiten wir dann noch im Stehen, kommt er erst so richtig in Schwung, so eine neue Studie aus Israel. Daher sei es ratsam, sich im Büro öfter hinzustellen.

