

Bandscheiben-Vorfall

Das rät der Rücken-Profi

Wenn der Puffer im Rücken platzt: Jedes Jahr erleiden über 200 000 Bundesbürger einen Bandscheiben-Vorfall, viele legen sich deshalb unters Messer. Was passiert eigentlich genau bei dieser Volkskrankheit, wen erwischt sie besonders häufig – und wann ist eine Operation wirklich sinnvoll? Welche Behandlungsalternativen gibt es? Im tz-Gesundheitsreport zeigt der renommierte Münchner Wirbelsäulen-Spezialist Dr. Reinhard Schneiderhan fünf Wege aus der Schmerz Falle auf und gibt Tipps, wie man einem Bandscheibenvorfall vorbeugen kann.



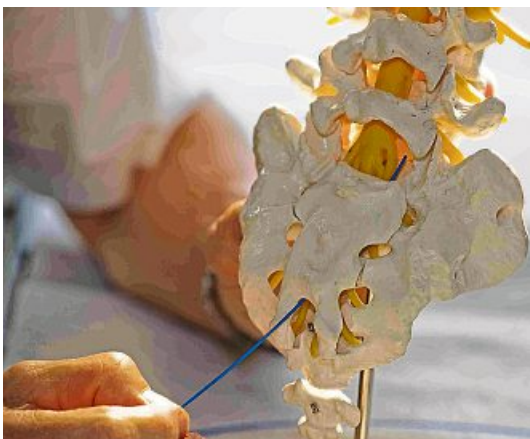
Dr. Reinhard Schneiderhan

ANDREAS BEEZ

Die Ursachen – und wer besonders gefährdet ist

Der Alptraum beginnt oft in harmlosen Alltagssituationen – scheinbar wie aus heiterem Himmel. Zum Beispiel beim Einkaufen: Man will nur schnell eine Getränkekiste in den Wagen heben, doch urplötzlich schießt ein starker, stechender Schmerz in den Rücken. Von einer auf die andere Sekunde kann sich der Betroffene kaum noch rühren. Häufig steckt ein Bandscheibenvorfall dahinter.

„Dabei bricht der äußere Faserring der Bandscheibe auf. Aus dem Inneren dringt der gallertartige Kern nach außen. Wenn dieses Gewebe auf einen Nerv beziehungsweise eine Nervenwurzel drückt, hat der Patient oft heftige Schmerzen. Sie können auch in Arme oder Beine ausstrahlen“, erklärt Dr. Reinhard Schneiderhan.



Der Videokatheter (blaues Schläuchlein) wird über eine Öffnung am Kreuzbein eingeführt

Und das alles, weil man mal eine Getränkekiste lupft? Der Hintergrund: Im gesunden Zustand wirken die 23 Bandscheiben in der Wirbelsäule wie Puffer zwischen den Wirbelkörpern. Sie müssen enormen Belastungen standhalten. So wirkt beispielsweise beim Anheben eines vollen Bier-Tragerls ein Druck von 23 Bar auf jede einzelne Bandscheibe ein, was umgerechnet einem Gewicht von 300 Kilogramm entspricht. Dazu kommt, dass die Band-

scheiben sich im Laufe des Lebens abnutzen, oft befeuert durch Fehlbelastung, Bewegungsmangel und zu schwacher stützender Muskulatur sowie Übergewicht.

„Männer sind etwas häufiger betroffen als Frauen, vor allem im Alter zwischen 35 und 45 Jahren“, weiß Dr. Schneiderhan. Oft erwischt es die „Opfer“ an der Lendenwirbelsäule – und zwar bei einer nach vorne gebeugten Haltung oder Bewegung. „So wird die Vorderseite der Bandscheibe – zum Bauch zeigend – zusammengepresst und der Bandscheibenkern somit nach hinten gequetscht. In der Folge drückt der Bandscheibenkern gegen den umgebenden Faserring, bis dieser bei anhaltender Belastung und Verschleißbedingung dem Druck nicht mehr standhält“, erklärt der Experte.



Vorsicht beim Heben aus dem Stand: Dabei leidet der Rücken besonders

Besonders gefährdet sind die Bandscheiben zwischen den fünf Lendenwirbeln. „Sie werden durch das Heben schwerer Lasten bei gebeugtem Oberkörper enorm

beansprucht und verschleiben deutlich schneller – am stärksten die Bandscheibe zwischen dem vierten und fünften Lendenwirbel“, so Dr. Schneiderhan. „Bei auf-

gerichtetem Rücken verteilen sich die Kräfte wesentlich gleichmäßiger auf die Bandscheiben, und die Muskulatur kann die Wirbelsäule besser stützen. Deshalb er-

höht ständiges Sitzen und häufiges Heben mit gebeugtem Rücken das Risiko für Bandscheibenvorfälle enorm“, so Dr. Schneiderhan.

BEZ

Schock beim Aufstehen

Urlaub ist die schönste Zeit des Jahres – außer man wird krank. Als Christine Mischo während ihrer USA-Reise morgens aus dem Bett aufstehen wollte, konnte sie sich kaum noch rühren. Genaue gesagt ihren Hals. „Er ließ sich weder vor noch zurück bewegen, auch nach links und rechts ging gar nichts. Noch dazu strahlte der Schmerz in den rechten Arm bis in den kleinen Finger aus. Und das alles wie aus heiterem Himmel. Es war ein ganz schöner Schreck“, erzählt die 36-jährige Münchnerin der tz. Wie sich später herausstellte, hatte sie eine Bandscheibenerkrankung an der Halswirbelsäule erwischt.

Eine Woche verbrachte Christine Mescho daraufhin noch in Amerika – meist mit Schmerzen. „Tagsüber hielt ich es einigermaßen aus. Aber abends beim Insbettgehen, während der Nacht im Liegen und morgens direkt nach dem Aufstehen war es am schlimmsten. Selbst einfache Sachen wie Zähneputzen wurden zur Qual.“ Trotzdem wollte die Patientin in Amerika nicht zum



Dr. Reinhard Schneiderhan erklärt Christine Mischo die Diagnosebilder

Arzt gehen und lieber ihre Heimreise abwarten. Wieder zu Hause angekommen, diagnostizierte Dr. Reinhard Schneiderhan eine sogenannte Bandscheibenprotrusion auf Höhe der Etage C6/C7 – wie die Wirbelkörper in diesem Abschnitt der Halswirbelsäule genannt werden. „Unter einer Bandscheibenprotrusion versteht man eine schmerzhafte Vorwölbung der Bandscheibe“, erklärt der Orthopäde. „Je-

doch reißt – anders als bei einem Bandscheibenvorfall – der Faserring nicht.“

Die Behandlung ist allerdings ähnlich wie bei einem (kompletten) Bandscheibenvorfall. Nachdem Christine Mischo zum Glück keine neurologischen Ausfallerscheinungen wie Lähmungen zeigte, leitete Dr. Schneiderhan eine konservative Therapie ein – mit Krankengymnastik und gezielten Spritzen an die Stellen, an denen die Schmerzen entstanden waren (siehe Text auf Seite 13). Insgesamt wurde diese sogenannte Infiltrationsbehandlung vier Mal vorgenommen. Heute, vier Wochen nach dem Vorfall in Amerika, geht es Christine Mescho wieder viel besser: „Ich bin froh, dass ich die schlimmsten Schmerzen los bin.“

BEZ

So beugen Sie vor

Schreibtischtäter sind in Sachen Rückenschmerzen besonders gefährdet – weil ihre Muskulatur oft zu schlecht trainiert ist, um die Wirbelsäule ausreichend zu stützen. Insofern kann regelmäßiges Training helfen, Beschwerden in den Griff zu bekommen, ebenso wie Physiotherapie. Aber auch die richtige Ernährung kann helfen, Rückenbeschwerden vorzubeugen – insbesondere auch Bandscheibenvorfällen.



Milchprodukte und frisches Gemüse enthalten wichtige Nährstoffe für die Wirbelsäule

Das hilft:

► **Wasser:** Bandscheiben bestehen zu 80 Prozent aus Wasser. Sie müssen regelmäßig „ernährt“ werden, denn wenn sie austrocknen, verlieren sie an Elastizität. „Bei jeder Belastung geben die Bandscheiben durchdenentstandenen Druck Flüssigkeit ab und saugen bei Entlastung mit Biostoffen angereichertes Wasser wieder ein“, erläutert Dr. Schneiderhan. Deshalb empfiehlt er, täglich mindestens eineinhalb bis zwei Liter Wasser zu trinken.

► **Milchprodukte:** In Milch, Naturjoghurt und Hartkäse stecken Kalzium und Phosphor, wichtige Nährstoffe für die Knochenbildung. Das ebenfalls reich enthaltene Vitamin K wirkt dem Knochenabbau entgegen, was indirekt auch die Wirbelsäule stärkt.

► **Gemüse:** Kopfsalat, Brokkoli, Grünkohl, Rucola oder Spinat liefern unter anderem Bor und Magnesium. Feldsalat und Spinat beinhalten zudem wichtige B-Vitamine. All diese Nährstoffe stärken das Muskel-Skelettsystem. Naturreis, Vollkornprodukte und Eier liefern zudem Vitamin K.