

Madeleine von Fürstenberg (49) hatte Bandscheibenprobleme:

# Heute fühle ich mich wohl in meinem Körper

Die sportliche Frau konnte eine OP lange hinauszögern. Doch erst eine neue Methode brachte ihr nach der richtigen Diagnose Lebensqualität zurück



Mit gezieltem Muskeltraining kämpfte Madeleine gegen die Schmerzen

**A**n ein Leben ohne Schmerzen kann sich Madeleine von Fürstenberg gar nicht mehr erinnern. Ihr Rücken schmerzt schon seit der Jugend. Aber vor zehn Jahren verschlimmern sich die Beschwerden derart, dass ihr Ärzte wieder dringend zu einem operativen Eingriff raten. Die Diagnose: Bandscheibenvorfall mit ausstrahlenden Schmerzen und motorischen Ausfällen. Sie kann sich kaum noch auf den Beinen halten.

„Aber ich hatte so viel über vermurkste Eingriffe gehört und gelesen, dass ich mich mit Händen und Füßen dagegen gewehrt habe“, berichtet die sportliche Frau. „Tatsächlich habe ich die Schmerzen dann wieder mit Physiotherapie und konsequentem Muskelaufbautraining einigermaßen in den Griff bekommen.“ Im Sommer 2021 reicht das nicht mehr. „Die vom Mediziner in Hamburg vorgeschlagene Versteifungsoperation im Bereich der Lendenwirbelsäule scheint die einzige Lösung. „Mein Chiropraktiker Thomas Grossmann hat mich dann aber auf eine andere OP-Methode in München aufmerksam gemacht.“

Die 49-Jährige besorgt sich einen Termin. „Der Arzt dort war der Erste, der mir

**Problem:** Spinalkanalstenose, Spondylarthrose

**Krankengeschichte:** Schmerzen

**Lösung:** u. a. mikrochirurgische Dekompression

gesagt hat, dass es eine schwere Entzündung ist, die meine Schmerzen verursacht, und dass er mir mit einem neuartigen Eingriff helfen kann, eine Versteifungsoperation sei nicht nötig“, erzählt die psychologische Beraterin mit eigener Coaching-Praxis. Der Eingriff wird ein Erfolg: „Schon

direkt danach habe ich gespürt, dass sich mein Körper anders anfühlt“, sagt sie. „Ich habe ja viele, viele Jahre kompensiert und erst im Nachhinein wahrgenommen, dass auch meine Schulterschmerzen mit meinem Rückenleiden zusammenhängen.“ Heute ist der Rücken viel stabiler, die Schulterbeschwerden und auch die Ausstrahlungen in die Beine sind weg. „Ich treibe nach wie vor viel Sport, denn es soll noch ein wenig besser werden. Aber ich habe das erste Mal seit Jahrzehnten viel weniger Schmerzen und fühle mich dadurch viel wohler in meinem Körper.“

THORSTEN DARGATZ

## Die Alternative zur Versteifungs-Operation

## Das sagt der Arzt



**Dr. Zainalabdin Hadi**

Facharzt für Neurochirurgie am Wirbelsäulenzentrum München-Taufkirchen

### „Druckentlastung im Spinalkanal nimmt den Schmerz“

#### Was war das Problem?

Bei Frau von Fürstenberg lag eine Spinalkanalstenose mit einer Black-Disc und eine Spondylarthrose im unteren Lendenwirbelbereich vor. Bei einer Spinalkanalstenose handelt es sich um eine Verengung des Wirbelkanals und bei einer Black-Disc um eine Bandscheibe mit kaum noch Flüssigkeit, die starke Schmerzen verursachen kann. Sie erscheint auf dem MRT in Schwarz. Dazu eine Entzündung in den unteren Lendenwirbelgelenken.

#### Wie haben Sie geholfen?

Mit einer mikrochirurgischen Dekompression. Bei diesem minimalinvasiven Eingriff habe ich Knochensporne und verdickte Bindegewebeannteile abgetragen und so die eingeeengten Nerven befreit. Außerdem habe ich einen interlaminären Spreizer aus Silikon eingesetzt, einen Abstandhalter, der als Stoßdämpfer wirkt. Durch diese Druckentlastung im Spinalkanal wird der Schmerz genommen.