

JETZT KOMMT RETTUNG FÜR DIE BANDSCHEIBE

# Rückenschmerzen ade!

Durch eine einfache Behandlungsmethode verschwinden die Schmerzen komplett



**Dr. Reinhard Schneiderhan** ist Facharzt für Orthopädie in der MVZ Praxisklinik in München-Taufkirchen

**S**chreibtischarbeit oder das Heben von schweren Dingen – der Rücken muss einiges mitmachen. Das belastet die „Puffer“ zwischen den Wirbeln, ein Bandscheibenvorfall kann auftreten. Laut einer aktuellen Studie der Universität Kiel bringt eine Wirbelsäulen-katheter-Behandlung die beste Linderung, noch vor Krankengymnastik und Spritzen. Experte Dr. Reinhard Schneiderhan ([www.orthopaede.com](http://www.orthopaede.com)) wendet die Methode regelmäßig an. Er erklärt, wie sie funktioniert und was sie bewirkt.

**VORBEUGEN**  
Bewegung stabilisiert die Wirbelsäule und schützt vor Abnutzung

**LINDERN** Eine wohlige Wärmflasche löst die Muskelverspannung, der Schmerz lässt nach

der betroffenen Bandscheibe eingeführt. Anschließend spritzt der Arzt ein vorübergehend wirkendes Schmerzmittel und konzentrierte Kochsalzlösung mit einem Enzym-Gemisch. Diese Mischung schrumpft und entwässert dabei das betroffene Bandscheibengewebe.

## Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall?

Die Bandscheibe sitzt zwischen den Wirbeln und wirkt als Stoßdämpfer. Sie besteht aus einem weichen Kern, dem Nucleus pulposus und einem faserigen Rand. Wird dieser überlastet, reißt er teilweise oder vollständig dort ein, wo der Druck am höchsten ist. Das Gewebe des Kerns wölbt sich dann aus dem Faserring.

## Was bewirkt die Methode?

Da dadurch das herauswölbende Gewebe der Bandscheibe kleiner wird, verschwindet der Druck auf die Nervenwurzel. Die Einspritzungen werden in den nächsten beiden Tagen wiederholt, damit der Effekt stärker wird. So verschwinden die Schmerzen komplett. Private Krankenkassen übernehmen

die Behandlung. Gesetzliche entscheiden im Einzelfall. Die Kosten liegen bei ca. 1900 Euro.

## Was kann man selbst machen?

Man lagert im Liegen die Beine mit ein paar Kissen unter den Unterschenkeln im 90-Grad-Winkel hoch. Natürlich helfen auch entzündungshemmende und schmerzstillende Medikamente wie Ibuprofen. Eine wärmende Salbe oder Wärmflasche kann eine Muskelverspannung lindern. Hilft alles nichts, kann ein Katheter-Eingriff Linderung bringen.

**VORFALL**  
Der weiche Kern tritt aus, drückt auf den Nerv

## Wie kann man einen Vorfall vorbeugen?

Gibt es keine Beschwerden, kann man den Rücken durch gezieltes Training drei Tage pro Woche stärken, z.B. durch Übungen wie Liegestütze. Dabei sollte auch die Bauch- und seitliche Rumpfmuskulatur beachtet werden. So wird die Wirbelsäule stabilisiert.

## Wie funktioniert dieser Katheter?

Durch eine Nadel wird im Bereich des unteren Rückens der Katheter in die Nähe

**EXPERTEN**  
BEANTWORTEN  
DIE WICHTIGSTEN  
FRAGEN

## HANDYNACKEN

Wer ständig auf sein Smartphone schaut, riskiert nicht nur Nackenschmerzen. Je tiefer der Kopf hängt, desto höher ist der Druck auf die Halswirbelsäule. Das kann zu einem Bandscheibenvorfall führen. Behandelt wird der sogenannte Handy-nacken z.B. mit Physiotherapie.