



Fragen an die tz-Redakteurin
Haben Sie Fragen und Anregungen zu unserer wöchentlichen Medizin-Seite? Unsere Redakteurin Susanne Sasse ist für Sie unter folgender E-Mail-Adresse erreichbar: gesundheit@merkurtz.de

Mehr zum Thema Gesundheit auf www.tz.de/ratgeber/gesundheit

Rückenschmerzen richtig einordnen – Die besten Tipps vom Spezialisten

Ischias: Wenn der Nerv nervt

Autsch, der Rücken schmerzt. Und zwar tierisch. Ist es der Ischiasnerv, der geärgert wird? Ein Hexenschuss? Oder woher sonst kommt dieses fiese Ziehen? Manchmal halten die Schmerzen über Monate an wie bei Patientin Andrea Bury (53). Fast zwei Jahre hat sie nach der richtigen Behandlungsmethode gesucht. Orthopäde Dr. Reinhard Schneiderhan erklärt, wie Sie selbst herausfinden, ob Ihre Rückenschmerzen vom Ischias kommen und welche Behandlungsmethoden für wen geeignet sind.

Wie ein betroffener Nervus ischiadicus das Leben einschränken kann, weiß Patientin Andrea Bury nur zu gut. Angefangen hat alles im Juni 2022. Nach einer Grippe mit drei Tagen im Bett versuchte die Unternehmerin aufzustehen. „Da ging einfach nichts mehr“, erinnert sie sich. Ihr Orthopäde schickte die Berlinerin



Erfahrener Wirbelsäulen-Spezialist: Dr. Reinhard Schneiderhan.
FOTO: PRIVAT

Andrea Bury nachts nie länger als ein, eineinhalb Stunden schlafen konnte. Trotzdem kümmerte sie sich jeden Tag um ihr Unternehmen, mit dem sie in Marokko Frauen mit ihrem Sozial-Unternehmen Abury neue Perspektiven und ein Einkommen ermöglicht.

Der monatliche Schlafmangel zehrte aber immer mehr an ihren Nerven. Auch, dass sie keine Gehstrecke von 100 Metern mehr schaffte. Der Schmerz zog sich bis in die Wade. „Das fühlte sich an wie ein ganz schlimmer Krampf, der einfach nicht aufhören wollte.“ Ein weiterer Mediziner, inzwischen der vierte, verschrieb Opiate. Doch selbst diese Mittel entfalteten kaum mehr Wirkung.

Inzwischen waren die Schmerzen so heftig, dass An-

dra Bury nachts nie länger als ein, eineinhalb Stunden schlafen konnte. Trotzdem kümmerte sie sich jeden Tag um ihr Unternehmen, mit dem sie in Marokko Frauen mit ihrem Sozial-Unternehmen Abury neue Perspektiven und ein Einkommen ermöglicht. „Ich dachte mir immer, es kann nicht sein, dass der Schmerz mein Leben so beeinflussen darf.“

Dann erfuhr sie über Be-



Wenn der Ischiasnerv beleidigt ist, wissen viele Betroffene kaum noch, wie sie liegen oder stehen sollen.

FOTO: A. POPOV/PANTHER MEDIA

dra Bury nachts nie länger als ein, eineinhalb Stunden schlafen konnte. Trotzdem kümmerte sie sich jeden Tag um ihr Unternehmen, mit dem sie in Marokko Frauen mit ihrem Sozial-Unternehmen Abury neue Perspektiven und ein Einkommen ermöglicht.

Ich war wirklich verzweifelt

Rückenpatientin Andrea Bury

lungsmethoden und vereinbarte einen Termin in München-Taufkirchen in der Praxis von Dr. Reinhard Schneiderhan. „Er hat mich mit einem minimalinvasiven Verfahren behandelt, der Wirbelsäulenkathetertherapie. Während des zweieinhalbtägigen stationären Aufenthaltes wird durch wiederholtes Einspritzen von speziellen Substanzen störendes Bandscheiben- und Weichteilgewebe gezielt geschrumpft. Der leichte Dämmerschlaf hat mich gar nicht belastet und trotzdem habe



Erleichtert: Andrea Bury kommt endlich wieder ohne starke Schmerzmittel aus.
JENS HARTMANN

ich kaum etwas gespürt.“ Bereits in der zweiten Nacht nach dem Eingriff konnte sie schon fast durchschlafen. „Ich wusste gar nicht mehr, wie das ist.“ Ohne Opiate oder Schmerzmittel. Das ist jetzt

drei Monate her. Bury trainiert wieder auf dem Laufband, kann ihr linkes Bein beschwerdefrei bewegen. Und schläft ohne Probleme. „Das ist das schönste Geschenk.“
DORIT CASPARY

Warum der Ischias schmerzt

Der Ischias ist der größte Nerv, den wir haben. Er bildet sich aus mehreren Wurzeln im untersten Rückenbereich. Die Fasern steuern zum einen die Muskelbewegungen, zum anderen sind sie verantwortlich für die Sensibilität vom Rückenmark bis zum Bein. Zum Schmerz kommt es, wenn die Nervenwurzeln bedrängt oder geschädigt werden. Dafür gibt es mehrere mögliche Ursachen wie:

- ▶ 1. Bandscheibenvorfall
- ▶ 2. Eine knöcherne Einengung oder Wirbelgelenke, die von Arthrose betroffen sind
- ▶ 3. Verdickte Bänder
- ▶ 4. Verschiebungen im Wirbelbereich, beispielsweise durch Gleitwirbel
- ▶ 5. Häufigste Ursache: eine Kombination aus den zuvor genannten Faktoren (1-4).

Erste Hilfe für Ihre Wirbelsäule

Wie Sie Beschwerden schnell lindern – Wann Sie unbedingt zum Arzt müssen

Rückenschmerzen einordnen und mit Sofortmaßnahmen lindern – hier gibt Wirbelsäulen-Spezialist Dr. Reinhard Schneiderhan dazu einige Tipps. Der wichtigste: Hören Sie auf Ihren Körper! Wo beginnt der Schmerz, wohin strahlt er genau aus? Ist es der obere oder der untere Rücken? Welche Körperregionen sind betroffen?

Um mehr über den Schmerz herauszufinden, beugen Sie Ihren Oberkörper nach vorne und versuchen Sie mit den Fingerspitzen bei gestreckten Knien den Boden zu berühren. Ist das nur eingeschränkt möglich?

Legen Sie sich aufs Sofa und lassen Sie Ihr Bein von jemandem, dem Sie vertrauen, langsam und gestreckt bis zum Schmerzpunkt anheben. Treten die Schmerzen schon bei weniger als 45 Grad

auf, ist der sogenannte Lasègue-Test positiv. Und für den Betroffenen heißt es: ab zum Arzt! Ist der Test negativ, hilft oft schon eine heiße Dusche oder ein Schmerzmittel wie Ibuprofen, damit sich der Schmerz wieder verabschiedet und sich die oft verspannte Muskulatur entspannt. Hält die Einschränkung den noch mehrere Tage an, trotzdem einen Termin beim Orthopäden ausmachen.

Erste Hilfe und weitere Behandlungsmöglichkeiten nach Schmerzstufe:

Akutfall zum Beispiel am Wochenende:

Wärme, Entlastung und ein entzündungshemmendes Schmerzmittel. Das rät Wirbelsäulenspezialist Dr. Schneiderhan, wenn die Schmerzen beispielsweise am Wochenende auftreten. „Probieren Sie eine Stufenlagerung.“ Un-

terschenkel so auf einen Hocker oder ein Polster platzieren, dass Knie und Hüftgelenk einen rechten Winkel bilden. Dr. Schneiderhan: „Das entlastet die Wirbelsäule, führt zu einer besseren Stellung der Gelenke und zu einer Schmerzlinderung. Ein Wärmepflaster, ein auf die betroffene Stelle gerichteter heißer Duschstrahl können in dieser Situation auch helfen.“ Aber nicht zu lange liegen, sondern versuchen, in die Bewegung zu kommen.

Über mehrere Tage anhaltende Schmerzen:

Jetzt ist ein Termin bei einem Experten mit einer gründlichen Diagnostik dringend notwendig. „Je nach Ursache, Schmerzintensität und Einschränkungen versuchen wir zunächst mit gezielter Schmerzmedikation und physikalischer und krank-

gymnastischer Therapie den Patienten zu helfen.“ Bei regelmäßigen Kontrollen wird sich herausstellen, ob weitere Maßnahmen nötig sind.

Keine Besserung nach konservativer Behandlung:

Der Experte wird nun eventuell zu Injektionen raten, die mit einem mobilen Röntgengerät punktgenau gesetzt werden, wo die Austrittsstelle der Nervenwurzel liegt. Entzündungshemmende und abschwellende Medikamente können häufig für eine deutliche und schließlich nachhaltige Linderung sorgen. „Die Injektionen werden teilweise wiederholt, um ein optimales Ergebnis zu erzielen“, erklärt der Arzt.

Der Schmerz bleibt und bleibt:

Andrea Bury gehört zu diesen Fällen, in denen der Wirbelsäulenspezialist einen mini-

malinvasiven Eingriff empfiehlt. Zu den Maßnahmen zählt der Einsatz eines Wirbelsäulenkatheters. Dieses 1,4 Millimeter dünne Hightech-Instrument schiebt der erfahrene Experte durch eine dünne Nadel bis an die Stelle, wo die schmerzende Nervenwurzel durch eine Bandscheibenvorwölbung, einen Bandscheibenvorfall oder Narbengewebe nach einer Operation bedrängt wird. Der Patient liegt dabei in einem leichten, körperschonenden Dämmerschlaf. Der komplette Eingriff wird mit einem Bildwandler kontrolliert. Was jetzt am Nerv passiert: „Drückendes oder einengendes Gewebe kann ich nun vorsichtig lösen, zudem kommen über den Katheter zehnpromzentige Kochsalzlösung und ein Enzymgemisch über zwei Tage verteilt mehrfach



Die Wirbelsäule bietet viel Angriffsfläche für Erkrankungen.
FOTO: PANTHER MEDIA

genau an die betroffene Stelle. Störendes Weichteil- oder Bandscheibengewebe wird zielgenau geschrumpft. Der Druck auf die Nervenwurzel und der Schmerz verschwinden.“ Nach dem circa 40-minütigen Eingriff – dabei entstehen weder Blutungen noch Narben – dauert es etwa eine Stunde, bis die Patienten

aufstehen können, nach zweieinhalb Tagen geht es normalerweise nach Hause, nach zwei Wochen beginnt die Krankengymnastik und anschließend die Trainingstherapie an Geräten.

Sehr ausgeprägter Befund:

Es gibt Fälle, bei denen selbst diese modernsten Methoden dem Patienten nicht mehr helfen können. „Bei massiven Instabilitäten, ausgeprägten knöchernen Engstellen, verschobenen Wirbelkörpern mit Ausfallerscheinungen und Taubheitsgefühlen wird man um einen größeren Eingriff nicht umhinkommen“, erörtert der Wirbelsäulenspezialist, betont aber zugleich: „Bevor man sich für eine offene Wirbelsäulen-OP entscheidet, sollte man sich eine zweite Meinung einholen.“
DORIT CASPARY