

Wenn die **Bandscheibe** schmerzt, ist zunächst mal erste Hilfe gefragt. Danach ist Vorbeugung wichtig, damit es nicht wieder passiert

**E**s geschieht beim Öffnen des Garagentors, beim Heraussteigen aus der Badewanne, beim Hochheben einer Wasserkiste oder beim Tennisspielen: Ein stechender Schmerz in Schulter- oder Lendenhöhe signalisiert, dass man eine falsche Bewegung gemacht hat, und jetzt ist der Bandscheiben-Vorfall da. „Die eine letzte Drehung hat zwar das Fass zum Überlaufen gebracht, die Rückenprobleme existierten aber schon vorher“, erklärt der Münchner Orthopäde Dr. Jürgen Schwickal.

Viele Leidtragende verhalten sich in dieser Schmerz-Situation völlig richtig. Sie nehmen ein paar entzündungs- und schmerzhemmende Tabletten und setzen auf die „natürliche Spontanheilung“. Oft legen sie sich für eine Weile hin, weil das die Beschwerden vorübergehend erträglicher macht, und kommen allmählich wieder in die Gänge, weil Bewegung trotzdem gut tut: mühsam aufrichten, ein paar Schritte durch die Wohnung gehen, dann ein bisschen dehnen und drehen.

Kann sein, dass man zwei, drei Tage kaum aufrecht stehen kann und nur mit allergrößter Mühe hochkommt. Doch danach geht es schnell besser: Ein, zwei Wochen später fühlt man sich wieder fit. Bis zum nächsten Mal!

Rückenprobleme und speziell solche, die von der Bandscheibe herrühren, verursachen mit die höchsten Gesundheitskosten in unserer Gesellschaft.



# Ein ganz gemeiner VORFALL

Besonders anfällig sind die Menschen zwischen 30 und 60 Jahre, wobei Frauen ein bisschen öfter damit zu tun haben als Männer.

So schmerzhaft es für die Betroffenen auch sein mag: Dass Bandscheiben-Vorfälle jährlich hundertausendfach

passieren, hat trotz allem etwas Gutes, denn die Therapiemöglichkeiten sind inzwischen sehr ausgefeilt. Keiner muss mehr unter chronischen Schmerzen leiden. Und auch eine größere Operation, wie sie bis vor kurzem üblich war, ist nur noch in seltenen Fällen notwendig.

## Was ist ein Bandscheiben-Vorfall?

Bandscheiben wirken wie Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbeln. Sie federn Bewegungen ab und sorgen mit dafür, dass wir uns harmonisch drehen und wenden können. Der äußere Ring, der normalerweise exakt abschließt, ist fest, zugleich aber elastisch, fast wie ein dicker Gummiring. Der innere Kern ist weich und der eigentliche Puffer.

Wie Stoßdämpfer im Auto sind Bandscheiben anfällig für Verschleiß. Der äußere Faserring kann porös werden. Durch kleine Einrisse schiebt sich dann die weiche Masse des Kerns nach außen, mal etwas mehr, mal etwas weniger. Das nennt man Vorwölbung. Vielleicht wird sie sogar wieder zurückgedrückt. Doch sobald die Vorwölbung auf den Nerv trifft oder vorfällt, kann sich der gedrückte Nerv entzünden und es tut mehr oder weniger weh. Im Bereich der unteren Lenden- bzw. Halswirbel sind solche Abnutzungen am häufigsten. Die Schmerzen strahlen in die Beine bzw. Arme aus und können sogar Gefühllosigkeit oder Lähmungen verursachen oder die Blasen- und Darmfunktion beeinflussen.

### Erste Hilfe, wenn es zum Vorfall kommt

Schmerzen zwingen einen zunächst zum Innehalten. Sie sollten sich jetzt Ruhe gönnen, um im doppelten Sinn Last von Ihren Schultern zu nehmen. Schmerztabletten können in den ersten Tagen die Beschwerden lindern. Es ist wichtig, dass Sie zunächst ohne Schmerzen sind, denn nur dann werden Sie den nächsten Schritt wagen, sich wieder zu bewegen. Und Bewegung ist eine gute Therapie! Beginnen Sie vorsichtig mit leichten isometrischen Übungen, überfordern Sie sich nicht. ▶

Anzeige





**Aufrecht stehen, die Schultern nach hinten und nach unten führen**

## Im Alltag das Kreuz entlasten

So können Sie Rücksicht auf die Bandscheiben nehmen und damit dem nächsten Vorfall vorbeugen.

**Aufrecht sitzen:** Die Sitzfläche sollte so hoch sein, dass Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden. Fußbänke sind gut, wenn die Fußsohlen nicht den Boden erreichen. Armlehnen entlasten die Wirbelsäule.

**Schlafen:** Auf dem Rücken liegen Menschen mit Rückenschmerzen am besten mit hochgelagerten, angewinkelten Beinen (Stufenbett-Lagerung). Die beste Lage ist die Position, die am wenigsten Schmerzen hervorruft.

**Aufstehen aus dem Liegen:** Erst in die Seitenlage drehen und dann aufrichten. Der Körper bildet dabei in Hüfte und Knie je einen rechten Winkel.

**Stehen:** Einen Fuß auf einen Schemel stellen. Das entlastet die Wirbelsäule und streckt sie, zum Beispiel beim

Spülen und Bügeln, aber auch im Bad beim Zähneputzen. Das alte Stehpult erweist sich als sehr rückenschonend.

**Bücken:** Dabei immer in die Knie gehen, mit geradem Rücken. Nicht die Beine durchdrücken und den Rücken nach unten biegen.

**Lasten heben:** Gewicht auf die Oberschenkel laden. Die Lasten dabei nah am Körper halten.



**Diese Haltung schont das Kreuz**

## Was Ihren Rücken stark macht

Die Ursache für die meisten Probleme ist nicht, dass man den Rücken zu sehr belastet, sondern zu wenig. Dr. Jürgen Schwickal zitiert gern das englische Sprichwort „use it, or lose it.“ Es besagt: Was man nicht nutzt, geht verloren. Die Beschwerden bedeuten oft auch, dass man seinen Körper vernachlässigt. Die Bandscheiben brauchen Bewegung, damit sie durchblutet, mit Nährstoffen versorgt und von schädlichen Abbauprodukten befreit werden. Sie sollten also ab sofort mehr laufen, Rad fahren und schwimmen, alles tut der Wirbelsäule gut. Und bauen Sie ein paar Gymnastikübungen in den Tag ein, die Sie mehrmals wiederholen. Zum Beispiel die folgenden.

**Kräftigung im Sitzen:** Dafür brauchen Sie einen Stuhl mit Armlehnen. Gerade hinsetzen, die Hände auf die Armlehnen stützen, die Beine etwas auseinander, jetzt leicht den Oberkörper mit den Armen hochdrücken, Gewicht wird nur von den Armen gehalten, 5 bis 10

Sekunden so bleiben. Langsam wieder auf die Sitzfläche zurück, bitte nicht plumpsen lassen.

**Im Türrahmen strecken:** Stellen Sie sich in den Türrahmen einer geöffneten Tür. Rücken, Hinterkopf und Fersen

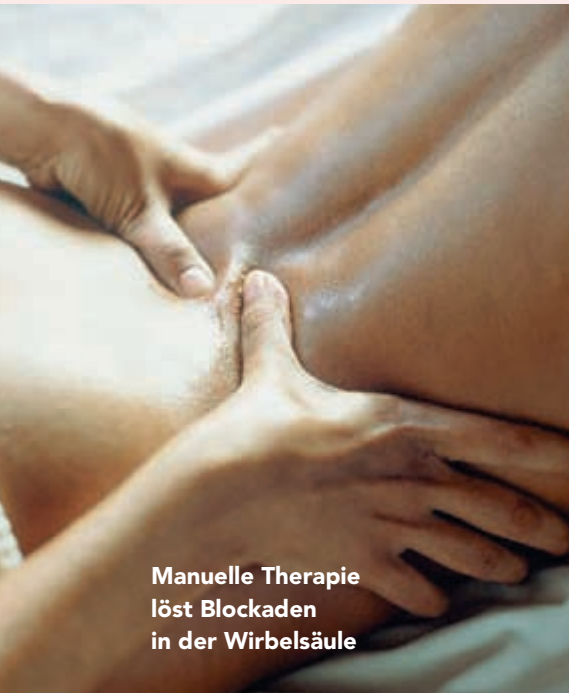
berühren den Türrahmen, dann mit beiden Armen nach oben greifen, sich strecken. 5 bis 10 Sekunden so bleiben, dann entspannen.

**Schattenboxen:** Ballen Sie Ihre Hände zu Fäusten und boxen Sie langsam auf einen unsichtbaren Gegner ein. Die Langsamkeit der runden Bewegungen tut dem Rücken gut, verzichten Sie auf jeden ruckartigen Schlag. Es geht vor allem um die Bewegung im Oberkörper und in den Schultern. Sie können das Boxen auch mit Gewichten üben, dazu in jeder Hand ein Buch oder eine halb gefüllte Wasserflasche halten.

**Rudern:** Ein Handtuch hüftbreit in beide Hände nehmen, die Knie leicht beugen, den Oberkörper etwas nach vorn neigen, so als wollten Sie einen Sprung ins Wasser machen. Die Arme sind mit dem Handtuch etwas unterhalb der Knie. Jetzt ziehen Sie das gestreckte Handtuch an die Brust oder führen es abwechselnd rechts und links an den Oberschenkeln vorbei.



**Beim Sitzen sollen Ober- und Unterschenkel einen rechten Winkel bilden**



Manuelle Therapie löst Blockaden in der Wirbelsäule

## So wird therapiert

### KONSERVATIVE BEHANDLUNG

Im Prinzip das Beste, weil dabei nicht in den Körper eingegriffen wird. Man setzt auf die Selbstheilungskräfte, behandelt den Nerv mit entzündungshemmenden Tabletten und beginnt mit Krankengymnastik und Stärkung der Rückenmuskulatur, sobald sich der Patient besser fühlt.

### MANUELLE THERAPIE

Sie kann als Teil der konservativen Behandlung oder auch nach einer Operation sinnvoll sein. Man versucht, Blockaden in der Wirbelsäule zu lösen. Zeigt sich nach fünf bis acht Behandlungen keine Besserung, sollte man eine andere Therapieform anwenden.

### KORTISON

Es hilft gut als entzündungshemmendes Medikament, selbst wenn es den Beigeschmack vieler Nebenwirkungen bei Langzeitanwendungen wie bei Rheuma oder Asthma hat. Bei Bandscheibenschmerzen geht es nur um eine Kurzzeittherapie, wobei das Mittel wenige Male an den entzündeten Nerv gegeben wird. Nebenwirkungen sind sehr selten.

### MINIMAL INVASIVE THERAPIEN

Über kleine Einstiche in den Rücken wird nach lokaler Betäubung und unter Kontrolle durch Röntgen oder Computertomographie eine dünne Laserfaser in die Bandscheibe eingeführt. Dieser

**Bandscheiben-Mikrolaser** verdampft das überstehende Gewebe und entlastet so den Nerv, der weiche Kern der Bandscheibe verhärtet (Kosten: 1 500 – 2 000 Euro). Eine **endoskopische Operation** ist etwas aufwändiger und dient genauso dazu, unter Sicht überstehendes Gewebe zu entfernen, oft noch kombiniert mit anderen Verfahren (2 000 – 3 000 Euro). Die **Thermokoagulation** schaltet den Schmerz durch Verödung der schmerz erzeugenden Nerven aus. Die Wärmesonde wird direkt an das Wirbelgelenk gebracht (500 – 1 000 Euro). Private Kassen übernehmen meist die Kosten für minimal-invasive Behandlungen, die gesetzlichen Kassen nur auf Anfrage in Einzelfällen.

### ANTI-TNF-METHODE

Die relativ neue Anti-TNF-Methode mit körpereigenen entzündungshemmenden Stoffen (TNF = Tumor-Nekrose-Faktor) gibt Hoffnung für bestimmte Fälle. Aus dem eigenen Blut werden entzündungshemmende Stoffe produziert und in Gelenke oder an Nervenwurzeln gebracht. Prof. Peter Wehling (Düsseldorf) ist hier Pionier, Dr. Schwickal und seine Kollegen in München arbeiten ebenfalls erfolgreich damit. Kosten: 900 Euro für das Labor plus die ärztlichen Leistungen (Kassen tragen meist nur Letztere).

## Drei Operationen unter Vollnarkose

### ENTFERNEN DES VORFALLS

Wird immer seltener gemacht.

### KÜNSTLICHE BANDSCHEIBE

Nur sinnvoll, wenn benachbarte Bandscheiben und Gelenke noch intakt sind. Positiv: Die künstliche Bandscheibe behält eine Restbeweglichkeit, eine Versteifung ist später noch möglich.

### VERSTEIFUNG

Die Beweglichkeit wird z. B. mit Knochenspänen unterbunden. Diese Operation wird seltener durchgeführt, weil man auf die natürliche Versteifung einer defekten Bandscheibe im Alter (etwa ab 55) setzt.

## Operation schützt nicht vor Schmerzen

Interview mit Dr. Jürgen Schwickal von der Praxisgemeinschaft „Orthopädische Schmerztherapie“ in München (siehe unter [www.bandscheibe.com](http://www.bandscheibe.com))

### Muss ein Bandscheiben-Vorfall weh tun?

Dr. Schwickal: Nicht immer. Geht die Entzündung zurück, lassen die Schmerzen meist nach – selbst wenn der Vorfall bleibt.

### Schützt eine Operation, bei der die Bandscheibe entfernt wird, vor weiteren Vorfällen?

Dr. Schwickal: Leider nein. Die Bandscheibe wird selten komplett entfernt, Anteile des Stoßdämpfers bleiben meistens drin. Und wenn sich an der Belastung für die Wirbelsäule nichts ändert, kann es zu einem erneuten Vorfall kommen. Die Fehlbelastung geht auch auf die Nachbar-Bandscheiben über, die genauso defekt werden können, und es können weitere Vorfällen auftreten.

### Woher kommen Schmerzen an der operierten Bandscheibe?

Dr. Schwickal: Die Operation kann gut durchgeführt und der Erfolg trotzdem schlecht sein. Die Vernarben, die den Nerv umwachsen, verursachen Beschwerden. Das kann sogar schlimmer sein als vorher.

### Wie lassen sich Beschwerden erklären, obwohl die Bandscheiben behandelt und in Ordnung sind?

Dr. Schwickal: Das hängt meistens damit zusammen, dass die Schmerzen längst chronisch geworden sind, bevor ein Patient zum Arzt kam. Trotz erfolgreicher Behandlung tut es weiter weh, weil das Gehirn die Schmerzen gespeichert hat, wie beim Phantomschmerz nach einer Amputation.

### Wann ist eine offene Bandscheiben-Operation wirklich nötig?

Dr. Schwickal: Eigentlich nur, wenn es zu Gefühlsstörungen oder Lähmungen an Armen oder Beinen kommt, bzw. wenn die Funktionen von Blase und Darm beeinträchtigt sind. Die Operation verhindert einen dauerhaften Nervenschaden.

