



Kraft für den Rücken:
Yoga-Übungen
wie das Dreieck
dehnen die
Lendenwirbel-
säule

Autsch, mein Rücken!

Es zieht im Kreuz? Vorsicht, die Diagnose „Bandscheibenvorfall“ hören oft schon 30- oder 40-Jährige. Operiert wird nur noch selten, stattdessen helfen jetzt ambulante Behandlungsmethoden – sanft und unkompliziert

Endlich Feierabend, ab ins Fitnessstudio! Doch statt sich wie geplant beim Step-Aerobic auszupowern, landete Insa Bergmann (31) in der Notaufnahme. Kein Sportunfall: Als sie ihre Turnschuhe zubinden wollte, bekam die Versicherungsfachangestellte aus Düsseldorf einen Bandscheibenvorfall. „Es knackte, und ich konnte mich einfach nicht mehr aufrichten, weil es wahnsinnig wehtat“, erinnert sie sich.

An Rückenproblemen leiden zunehmend auch jüngere Deutsche. „Wir sitzen zu viel und bewegen uns zu wenig“, so bringt Dr. Peter Krause die Ursachen auf den Punkt. Der Mediziner arbeitet in der Orthopädischen Schmerz-Therapie München. Im Wartezimmer der Praxis sitzen nicht etwa nur Senioren: „Bandscheibenvorfälle sind kein Altersproblem, sondern treffen meistens Menschen zwischen 25 und 45 Jahren.“ Wer morgens vom

Frühstückstisch bis zu seinem Auto geht, dann acht Stunden am Schreibtisch hockt und sich auch abends nur ins Auto und wieder raus schwingt, hat ein besonders großes Risiko. Aber es erwischt auch Fitness-Fans. Zum Beispiel Gesa Thiessen (34): Als Sportlehrerin kann sie sich über mangelnde Bewegung nicht beschweren. Trotzdem laboriert sie seit Wochen an einem Bandscheibenvorfall herum, den sie sich beim Staubsaugen zuzog. „War mir total peinlich, vor dem Arzt stand ich wie ein Weichei da.“

Viele schieben Bandscheibenprobleme auf Übergewicht – tatsächlich eine häufige Ursache, aber nicht die einzige: Susanne Reiters passt locker in Größe 38. Trotzdem musste die Abteilungsleiterin schon zweimal an der Bandscheibe operiert werden. „Mein Arzt tippt jetzt auf psychische Ursachen“, sagt sie. Das hat sie ins Grübeln über ihre Doppelbelastung ge-

bracht. Denn auch die Seele kann einem in den Rücken fallen – wer schwerwiegende Probleme oder viel Verantwortung mit sich herum-schleppt, spürt das oft im Kreuz.

Ein falscher Dreh – und es ist passiert

Insgesamt 23 Bandscheiben sitzen als Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln des Rückgrats. Jede besteht aus einem festen äußeren Ring, der einen weichen Kern umschließt. Bei dauernder Fehlbelastung, etwa durch falsche Haltung oder zu schwache Muskulatur, oder durch genetische Veranlagung kann der Außenring spröde werden. Dann genügt eine falsche Bewegung, und der Kern rutscht aus seiner Halterung. Drückt er auf einen Nerv, löst das oft gemeine Schmerzen, in seltenen Fällen sogar Taubheitsgefühle oder Lähmungen in den Beinen aus. ▶

Sport, aber richtig

Meistens, also in etwa 70 Prozent der Fälle, verschieben sich die Bandscheiben am unteren Ende der Lendenwirbelsäule, der Rest betrifft fast ausschließlich die Halswirbelsäule. Vorfälle im Bereich der Brustwirbelsäule sind sehr selten, weil hier die Rippen stützen.

Operiert wird nur noch in schweren Fällen

Die Ärzte setzen zunächst auf herkömmliche Behandlungsmethoden: Bettruhe, entzündungs- und schmerzhemmende Medikamente, später Krankengymnastik. Oft werden inzwischen Akupunktur oder Elektrostimulation verschrieben. Immerhin verschwinden die Beschwerden bei rund 80 Prozent aller Patienten innerhalb von drei Wochen, weil der Körper das ausgetretene Gewebe nach und nach abbaut. Andernfalls wird operiert – heutzutage fast immer mit schonenden ambulanten Verfahren. Vier dieser Methoden:

■ **Perkutane Nukleotomie:** Per Endoskop wird die Bandscheibenmasse, die auf einen Nerv drückt, mit einer winzigen Zange entfernt.

■ **Laser-Nukleotomie:** Der Laserstrahl schafft im Inneren der Bandscheibe eine Art Vakuum, so dass der äußere Ring „zurückgesaugt“ wird.

■ **Thermo-Sonde:** Ähnlich wie bei der Laser-Methode wird der Ring der Bandscheibe mit einer Hitze-Sonde geschrumpft.

■ Epidurale Schmerztherapie:

Mit einem Katheter werden schmerz- und entzündungshemmende Mittel (gegen die Nervenentzündung) sowie Kochsalzlösung (wirkt abschwellend) direkt an den Ort des Vorfalls geleitet.

Damit es gar nicht erst zu Bandscheibenproblemen kommt, bleiben Sie am besten so viel wie möglich in Bewegung. Abwechslungsreicher, unverbissener Sport hilft nicht nur dem Rücken, sondern auch der Stim-



Vorbeugen: Das nimmt den Druck von den Bandscheiben

BUCHTIPP

„Der Rücken – stark und gesund“

von Johannes-H.

Heilmann, Gräfe

und Unzer, 192

Seiten, 15,90

Euro. Umfas-

sende Hinter-

grundinfos, ein-

fache Übungen

und viele

gute Tipps.



FÜR SIE IM INTERNET

www.bandscheibe.com:

Homepage der Orthopädi-

schen Schmerztherapie

München mit übersichtli-

chem Informationsangebot.

www.lumed.de:

Hier tauschen Betroffene

eigene Erfahrungen und

Ratschläge aus.

mung. Achten Sie darauf, dass Sie beim Training nie ins Hohlkreuz fallen. Das ist Gift für die Wirbelsäule. Auf keinen Fall vergessen: ein paar Extra-Übungen für die Bauchmuskeln. Als direkte Gegenspieler der Rückenmuskulatur sind sie wichtig, um das Rückgrat effektiv zu stützen.

„Bei der Arbeit am Schreibtisch sollten ein höhenverstellbarer Stuhl und ein PC-Monitor in Augenhöhe selbstverständlich sein“, betont Dr. Peter Krause. Räkeln und Strecken sind ausdrücklich erwünscht. Das nimmt den Druck von den Bandscheiben und hält sie elastisch. Und tut einfach gut!

BRITTA JANZEN



FÜR SIE
EXPERTE

PETER KRAUSE

Der 37-
Jährige ist
Orthopäde
in München