

Die besten Tipps und Informationen für Ihr Wohlbefinden

Alternativen zur Bandscheiben-OP!

Neue Erkenntnis: Die meisten Operationen müssten gar nicht sein – Es gibt weitaus bessere Methoden

Heftige, oft in die Arme oder Beine ausstrahlende Rückenschmerzen stellen typische Symptome eines Bandscheibenvorfalles dar. Betroffene werden zudem meist von Gefühlsstörungen oder Lähmungen in einzelnen Muskelgruppen heimgesucht. Den letzten Ausweg aus der Leidenssituation, so denken viele Rückengeplagte, stellt eine Operation dar. Doch das ist falsch. Entgegen aller Befürchtungen droht nur in wenigen Fällen eine Operation, wie der Orthopäde Dr. Ramin Nazemi weiß.

Statt OP: erst Schonung und Medikamente, dann Training

„80 Prozent aller Bandscheibenoperationen sind medizinisch unbegründet. Mithilfe einer fundierten, konservativen Therapie können diese Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule meist geheilt werden“, sagt Dr. Nazemi. So genügt es oft, den Rücken etwa zwei Wochen zu schonen und mit entsprechenden Medikamenten temporär die Beschwerden zu lindern. Anschließend, wenn die Schmerzen abgeklungen sind, empfehlen Orthopäden zur Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur eine gezielte Bewegungstherapie. Ausgesuchte Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung stel-

Aktiv sein! Bei der Physiotherapie und in Rücken-Fit-Kursen wird der Rücken gezielt gekräftigt

len die Beweglichkeit im Rücken wieder her. Wärmebehandlungen, Elektrotherapie und andere physikalische Anwendungen schaffen zusätzliche Linderung. „Sinnvoll kombiniert, tragen diese orthopädischen Maßnahmen in vielen Fällen dazu bei, Bandscheiben wieder Wasser und Vitalstoffe zuzuführen und ihnen ihre Elastizität zurückzugeben“, so Dr. Nazemi.

Keine Besserung? Zusätzliche Maßnahmen einleiten!

Bringen diese Therapiebausteine keine Besserung, kommen spezielle Spritzen zum Einsatz. Diese lindern Schmerzen, lassen die betroffenen Nerven abschwellen und das

geschädigte Bandscheibengewebe austrocknen. Lassen die Schmerzen weiterhin nicht nach oder zeigen die betroffenen Nerven dauerhafte Beeinträchtigungen durch Taubheitsgefühle oder Muskelschwäche muss dann aber doch operiert werden.

Bewegung ist das beste Mittel zur Vorbeugung

Wer einen Bandscheibenvorfall sowie eine OP verhindern möchte, sollte sich vor allem bewegen! Denn regelmäßige und optimale Be- und Entlastung der Bandscheiben durch Aktivität erhält ihre Elastizität. Der Aufbau von Muskulatur durch gezielte Übungen schützt die Wirbel-

säule zudem wie ein körpereigenes Korsett und entlastet strapazierte Bandscheiben. Auch Entspannungstechniken verbessern langfristig die Rückengesundheit, indem sie verkrampfte Muskeln lockern und zur Schmerzlinderung beitragen. Durch diese Maßnahmen lassen sich auch die Schmerzen alterungsbedingter Verschleißerscheinungen mildern.



Dr. Ramin Nazemi ist Orthopäde in Essen und Vorstandsmitglied des Ärztenetzwerkes orthonet-NRW

So entsteht ein Bandscheibenvorfall

Die Bandscheiben liegen wie ein Polster zwischen den knöchernen Wirbeln der Wirbelsäule. Wirkt zu viel Druck auf den äußeren Faserring einer Bandscheibe ein, etwa durch zu schweres Tragen, einen Unfall oder altersbedingte Verschleißerscheinungen, kann der Faserring platzen und der gallertartige, weiche Kern, auch Nukleus genannt (rot), austreten und in den Wirbelkanal rutschen. Mediziner sprechen dann vom Bandscheibenvorfall.