

# Bandscheibenvorfall: Alle Maßnahmen auf einen Blick

## Orthopäden kennen viele Alternativen zur Operation

Heftige, oft in Arme oder Beine ausstrahlende Rückenschmerzen stellen typische Symptome eines Bandscheibenvorfalls dar. Meist leiden Betroffene zudem unter Gefühlsstörungen oder Lähmungen einzelner Muskeln. In den meisten Fällen lösen dauerhafte Überlastungen und Fehlbelastungen den Vorfall aus, bei dem die schützende Hülle der Bandscheibe verletzt und Gewebe aus der Bandscheibe herausgedrückt wird. Dieses Gewebe drückt dann auf einen Nerv. Entgegen aller Befürchtungen droht aber nicht immer eine Operation.

„80 Prozent aller Bandscheibenoperationen sind medizinisch unbegründet. Mithilfe einer fundierten, konservativen Therapie können diese Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule meist geheilt werden“, weiß Dr. Ramin Nazemi, praktizierender Orthopäde in Essen und Vorstandsmitglied des Ärztenetzwerks orthonet-NRW. So genügt es oft, den Rücken etwa zwei Wochen zu schonen und mit entsprechenden Medikamenten temporär Beschwerden zu lindern. Anschließend, wenn die Schmerzen abgeklungen sind, empfehlen Orthopäden zur Stärkung von Rücken- und Bauchmuskulatur eine gezielte Bewegungstherapie. Ausgesuchte Übungen zur Lockerung, Dehnung und Kräftigung stellen die Beweglichkeit im Rücken wieder her. Wärmebehandlungen, Elektrotherapie und an-

dere 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.

Bringen diese Therapiebausteine jedoch keine Besserung, kommen spezielle Spritzen unter Bildschirmkontrolle zum Einsatz. Diese lindern Schmerzen, lassen die betroffenen Nerven abschwellen und das geschädigte Bandscheibengewebe austrocknen. Lassen die Schmerzen nicht nach oder zeigen die betroffenen Nerven dauerhafte Beeinträchtigungen, die sich in Taubheitsgefühlen oder Muskelschwäche äußern, muss operiert werden. Bei einer Operation entfernen chirurgisch tätige Orthopäden das geschädigte Bandscheibengewebe, um den schmerzhaften Druck auf Nerven und Rückenmark zu nehmen. Minimal-invasive Methoden werden von den Operateuren am häufigsten eingesetzt. Ihr Vorteil liegt darin, dass sie dank kleinster Operationswerkzeuge kaum Gewebe verletzen und Wunden so schneller verheilen. Diese sanften Verfahren eignen sich zur Therapie akuter und unkomplizierter Bandscheibenvorfälle. Hervorgetretenes Gewebe, das sich über mehrere Wirbelzwischenräume erstreckt oder schon längere Zeit Schmerzen verursacht, erfordert

manchmal eine offene, aufwändigere Operation. „Allerdings schützt ein Eingriff nicht vor einem erneuten Bandscheibenvorfall“, betont Dr. Nazemi. „Schmerzen mögen zwar nachlassen oder gar völlig verschwinden, doch operierte Bandscheiben besitzen nicht mehr ihre ursprüngliche Elastizität. In einigen Fällen treten sogar neue Verschleißerscheinungen in gleicher Wirbelsäulenhöhe auf.“

Für alle, die einen erneuten Vorfall verhindern oder wenigstens einer Operation aus dem Weg gehen möchten, steht Bewegung auf dem Plan. Optimale Be- und Ent-

lastung erhält die Elastizität der Bandscheiben. Konsequenter Muskelaufbau durch sportliche Übungen schützt die Wirbelsäule wie ein körpereigenes Korsett wie ein strapaziertes Korsett und entlastet strapazierte Bandscheiben. Auch Entspannungstechniken verbessern langfristig die Rückengesundheit, indem sie verkrampte Muskeln lockern und zur Schmerzlinderung beitragen. Zwar lassen sich mithilfe dieser Maßnahmen alterungsbedingte Verschleißerscheinungen nicht vermeiden, aber zumindest die schmerzhaften Folgen abmildern. Weitere Informationen unter [www.orthonet-nrw.de](http://www.orthonet-nrw.de)



Stadt **Elsdorf** PARTNERSTÄDTE  
Aix-la-Chapelle (F) Bully-les-Mines (F)

# Rundblick

zugleich Amtsblatt für die Stadt Elsdorf

[www.rundblick-elsdorf.de](http://www.rundblick-elsdorf.de)

[www.rundblick-elsdorf.de](http://www.rundblick-elsdorf.de)