

**ERLEICHTERT**  
Heidemarie Beck fährt wieder gerne Fahrrad. Sie stärkt mit viel Sport ihren Rücken



# Nie mehr Rückenschmerzen „Endlich kann ich mich wieder frei bewegen“

Jeder zehnte Krankheitstag geht auf das Konto von Rückenleiden. Heidemarie Beck musste sich bei vielen alltäglichen Dingen einschränken. Bis eine neue Therapie ihr die Schmerzen nahm

**S**ie war eigentlich immer in Bewegung: Im Sommer ging's zum Radeln oder Nordic Walken. Im Winter lief sie gerne Ski. Doch irgendwann ging es nicht mehr! Eine falsche Bewegung – und der Schmerz zog wie ein Blitz ins Kreuz, strahlte bis ins Knie aus. Irgendwann musste Heidemarie Beck (55) sich immer mehr einschränken. „Mein linker Oberschenkel fühlte sich oft taub an“, erzählt die Sachbearbeiterin aus München. „Krankengymnastik, Massagen, Schmerzmittel halfen nur kurz. Das war schlimm!“

**Die Ursache: Verschleiß!**

Wie ihr ergeht es hierzulande rund 800.000 Menschen jährlich. Bei Heidemarie Beck war ein Bandscheibenvorfall schuld. Der Arzt röntgte und untersuchte mit Magnetwellen die Wirbelsäule. Im Bereich der Lende war eine Bandscheibe stark abgenutzt und zu dünn. „Statt zehn Millimeter war sie nur noch 1,5 Millimeter hoch“, erzählt sie. Die Bandscheibe konnte ihre Aufgabe nicht mehr erfüllen: Normalerweise puffert sie Erschütterungen und Stöße

ab. Das verhindert, dass die Wirbelsäule aufeinanderreiben. Oft schmerzt man nichts, wenn die Bandscheibe nach und nach verschleißt, dann passt sich das umliegende Gewebe an. Doch bei Heidemarie fand die abgenutzte Bandscheibe keinen Halt mehr. Sie verrutschte und drückte auf den Nerv. Das tat weh.

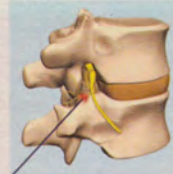


**NORDIC WALKING**  
macht Heidemarie Beck fast jeden Tag

## Kaputte Bandscheibe? Das sind die Lösungen

**Hitzesonde schaltet Schmerzen ab**

Eine 0,4 Millimeter dünne Sonde wird zur schmerzenden Stelle geführt (örtlich betäubt). Hitze verödet die Nerven, der Schmerz ist weg. OP-Dauer 30 Minuten. Man kann danach aufstehen.



**Neue Bandscheibe ersetzt die alte**

Sind die Bandscheiben stark verschliffen, kann man sie durch künstliche ersetzen (Vollnarkose, mehrstündige OP). Einen Tag später kann man die Wirbelsäule belasten.



Fotos: Bildmaschine, Diagnostik, Fujitsu-Siemens, Jägl, Picture Press, Praxisklinik, Dr. Schneiderhan (8)



**AUF 4 SEITEN**



**BESPRECHUNG**  
Der Arzt erklärt Heidemarie Beck, was bei der Operation gemacht wird

**Hilfe brachte eine neue Bandscheibe**

Je nach Art der Rückenschmerzen entscheidet der Arzt, welche Behandlung die richtige ist. „Weil bei mir keine herkömmliche Therapie half, empfahl man mir eine Bandscheibenprothese“, erzählt Heidemarie Beck. Eine solche Operation kommt erst dann infrage, wenn Hitzezone, Mikrolaser oder Katheter (siehe unten) nicht wirksam sind. Die Krankenkassen übernehmen die Kosten. Der Vorteil: Die Beweglichkeit der Wirbelsäule bleibt bei dieser Methode vollständig erhalten, da die Prothese die Aufgaben der Bandscheibe übernimmt.

**Schmerzfrei in vier Wochen**

Der Neurochirurg Dr. Samer Ismail von der Praxisklinik Dr. Schneiderhan, München, erläutert den Eingriff: „Unter Vollnarkose haben wir bei Frau Beck einen etwa zehn Zentimeter breiten Schnitt im unteren Bauchraum gemacht. Das schont die Rückenmuskulatur. Die zerschlissene Bandscheibe wurde entfernt und die Titan-Prothese eingesetzt. Die Größe wird genau angepasst, und zwar so, dass die Nerven genug Platz haben.“ Schon drei Stunden später konnte Heidemarie Beck wieder aufstehen. In den ersten vier Wochen musste sie ein Korsett tragen und sich schonen. „Dann konnte ich wieder alles machen“, schwärmt sie.

**Wir sitzen meist zu viel und falsch**

Meist kommen Rückenschmerzen von Fehlhaltungen. Falsches oder zu viel Sitzen, auch Stress und zu wenig Bewegung – all das hinterlässt Spuren. „Die Muskeln verhungern, die Knochen werden porös, die Bandscheiben brüchig, die Wirbelgelenke rosten“, erklärt der Orthopäde Bernd Reinhardt aus dem bayerischen Bad Aibling. Schon bei Kindern fängt es an. Während noch vor 30 Jahren Bewegung und Herumtollen im Freien eine Selbstverständlichkeit war, sitzen Kinder heute oft untätig vor dem Fernseher oder am Computer. „Das ist im Erwachsenenleben nicht anders. Dabei ist Bewegung das Allerwichtigste, um Rückenschmerzen vorzubeugen“, weiß der bekannte Buchautor („Ohne Rückenschmerzen bis ins hohe Alter“, Knaur, 2007, 16,95 Euro).

**Die beste Vorbeugung: aktiv sein!**

Es gibt spezielle Rückenurse, in denen die Muskulatur und die Körperhaltung trainiert werden. Zum Teil werden sie von der Krankenkasse bezahlt. Dass Sport gut ist, weiß auch Heidemarie Beck. Nordic Walking stärkt die Rumpfmuskeln, Schwimmen die Rückenmuskeln. „Heute bin ich wieder schmerzfrei und mache jeden Tag meinen Sport“, freut sie sich.

Bitte umblättern

**WIE SIE SCHMERZEN VERMEIDEN KÖNNEN**

**Mit starkem Rücken durch den Tag**

**Im Bett**



Eine gute Matratze ist weder zu hart noch zu weich. Sie sollte sich der Körperform anpassen und den Rücken stützen. Das Kissen ebenfalls. Über die Seite aufstehen und die Wirbelsäule erst mal kräftig dehnen.

**Im Haushalt**

Wasserkisten, Einkaufstaschen oder das Enkelkind – etwas Schweres besser immer nur mit gestrecktem Rücken heben. Gehen Sie in die Knie und führen Sie die Last eng am Körper hoch. Das geht auf die Dauer zwar in die Kniegelenke, schont aber Bandscheiben und Rücken.



**Beim Sitzen**



Die beste Sitzposition ist immer die nächste. Mal den Rücken durchstrecken, mal hängen lassen – jede Abwechslung ist gut. Dynamisches Sitzen verbessert die Durchblutung und beugt Verspannungen vor. Beine aber nicht überkreuzen!

**Vor dem Fernseher**

Lümmeln ist wichtig. Doch sollte man nicht stundenlang reglos in den Polstern verharren. Ideal ist eine liegende Position, in der der Kopf gut abgestützt ist. Wechseln Sie auch öfter mal die Seiten, stehen Sie zwischendurch auf und laufen Sie herum, zum Beispiel in den Werbepausen.



**Beim Autofahren**



Vor langen Fahrten mit Staugefahr sollten Sie Ihren Sitz gut einstellen. Die Sitzauflage fällt ideal etwas zu den Beinen ab, die Rückenlehne ist leicht nach hinten geneigt. Wichtig auch: ein guter Abstand zu Pedalen und Lenkrad. Öfter Pausen einlegen und sich strecken!

**Besten Therapien:**

**Schmerzmittel per Katheter**

Über einen sehr dünnen Wirbelsäulenkatheter werden Medikamente verabreicht, die sofort die Schmerzen lindern. 40-minütige OP, örtliche Betäubung, kein Schnitt.



**Mikrokanal für kleine Schnitte**

Ein schmales Röhrchen dient als Kanal, in den der Arzt Schneidegeräte einführt. So entfernt er Gewebe, z. B. bei eingeklemmtem Nerv. Vollnarkose, aber nur kleiner Einstich nötig.



**Laser schrumpft Bandscheibenkern**

Per Laser wird die verrutschte Bandscheibe geschrumpft, der Druck auf den Nerv verschwindet (leichte, sogenannte Schlafnarkose, 45 Minuten). Krankengymnastik nach zwei Wochen.



**Letzte Rettung: Versteifung**

Die defekte Bandscheibe (Lenden-, Halswirbelsäule) wird entfernt und durch ein Hightech-Implantat ersetzt. Die Wirbelkörper fixiert der Arzt mit Schrauben. Vollnarkose. Einen Tag später kann man mit Korsett aufstehen. Im operierten Abschnitt ist die Bewegung eingeschränkt.