



Ich habe öfter Rückenschmerzen - ist das gefährlich?

Gelegentliche Probleme mit der Wirbelsäule liegen oft nur an verspannten Muskeln. Das ist harmlos. Es kann aber auch ein Bandscheibenvorfall sein

Es zieht, es drückt, es zwickt: Nahezu jedem tut schon einmal der Rücken weh. „Oft liegen hier nur Muskelverspannungen vor, die sich leicht lindern lassen und rasch wieder vergehen“, beruhigt Neurochirurg Dr. Samer Ismail aus München. Der Rücken-Spezialist war zuletzt leitender Oberarzt der Neurochirurgischen Klinik des Carl-Thiem-Klinikums Cottbus, bevor er das Wirbelzentrum in Bayern gründete.

„Wenn die Beschwerden allerdings besonders stark auftreten oder länger anhalten und wenn es zu Taubheitsgefühlen oder Lähmungen kommt, sollten Sie unbedingt einen Arzt aufsuchen. Der kann feststellen, ob es sich um einen Bandscheibenvorfall oder um andere Bandscheibenschmerzen handelt und die richtigen Therapien einleiten.“

► **Ursachen.** Langes Sitzen, schweres Heben und falsche Belastungen üben viel Druck auf die Bandscheiben aus. Dr. Ismail: „Der sie umgebende feste Faserring kann dann einreißen, das Bandscheibengewebe quillt hervor und drückt auf die empfindlichen Nervenwurzeln.“ Oft haben sich die Bandscheiben auch abgenutzt. Dann werden sie dünner, verlieren ihre Pufferfunktion und die benachbarten Wirbel werden bei jeder Bewegung übermäßig stark belastet.

► **Symptome.** Dadurch entstehen heftige Rückenschmerzen. Bei einem Vorfall können sie auch in Arme oder Beine ausstrahlen. Bei Bewegungen oder Belastungen verschlimmern sie sich. Bei einer Abnutzung tut die Wirbelsäule immer weh.

► **Diagnose.** Der Arzt lässt sich die Symptome genau schildern und führt eine ausgiebige körperliche Untersuchung durch. „Mit zusätzlichen neurologischen Tests können wir überprüfen, ob Nerven eingeklemmt

Das rät der Arzt

Hunderttausend Berliner leiden unter Bandscheibenschmerzen, jeden Tag. Oft wird eine Operation empfohlen. Doch es gibt auch andere gute Methoden. Minimal-invasive Verfahren können einen größeren Eingriff oft vermeiden.



Dr. med. Samer Ismail ist niedergelassener Neurochirurg

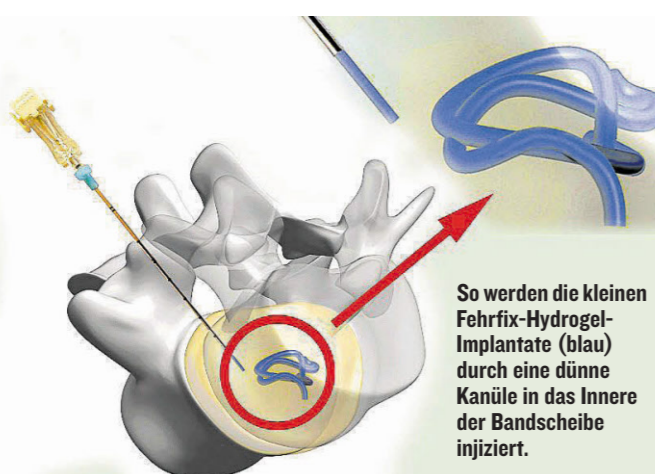
► **Katheter** Unter Röntgenkontrolle schiebt der Arzt eine dünne Sonde über eine Kanüle bis zur schmerzenden Nervenwurzel vor. Dann spritzt er durch diesen Katheter örtlich wirkende Betäubungsmittel, verdünntes Kortison gegen die Entzündung, Kochsalzlösung gegen die Schwellung und ein Enzympräparat, das Verklebungen löst.

Die Bandscheibe schrumpft, der Druck auf den Nerv lässt nach, Entzündungen bilden sich zurück, Schmerzen verschwinden.

► **Laser** Bei manchen Bandscheibenvorfällen kann der Arzt eine Mikro-

laser-Sonde direkt in das Bandscheibengewebe einführen, die das Bandscheibengewebe verdampft.

► **Radiowellen** Manchmal ist es gar nicht die Bandscheibe, die die Schmerzen verursacht. Dann kann eine Arthrose der kleinen Wirbelgelenke vorliegen. Hier kann der Arzt die schmerzleitenden Nervenfasern mit einer dünnen Radiofrequenz-Sonde ausschalten.



So werden die kleinen Fehrfix-Hydrogel-Implantate (blau) durch eine dünne Kanüle in das Innere der Bandscheibe injiziert.

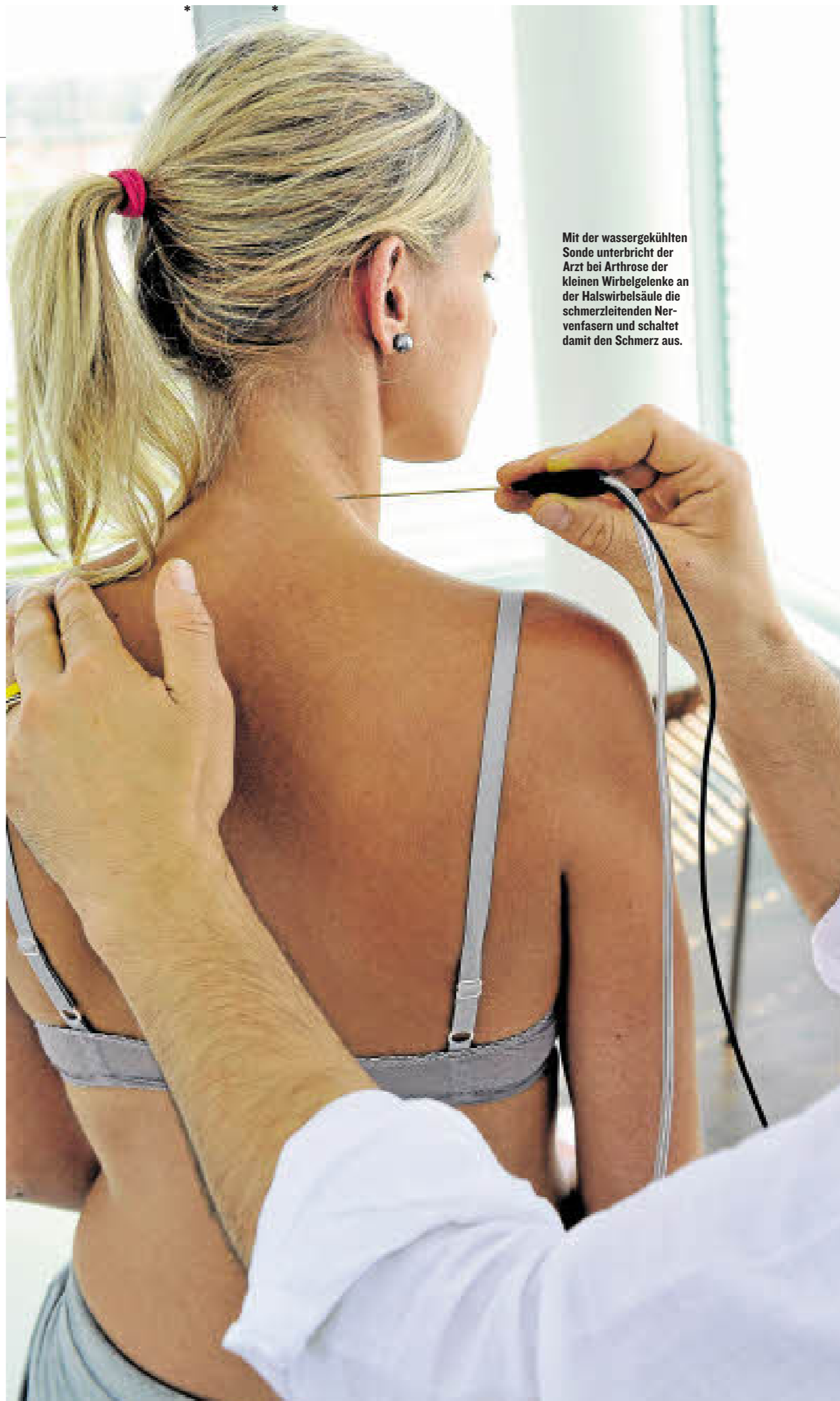
sind“, erklärt Dr. Ismail. Eine Computer- oder Kernspintomografie macht etwa vorliegende Bandscheibenvorfälle dann deutlich sichtbar.

► **Therapie.** „Im Gegensatz zu früher können wir heute durch neue Methoden nahezu allen Patienten tatsächlich und wirksam helfen“, sagt Dr. Ismail. „Bei Rückenschmerzen beginnen wir mit konservativen Maßnahmen. Dazu gehören zum Beispiel Schmerzmittel, Injektionen und Physiotherapie. Wenn das auch nach mehreren Wochen keine spürbare Besserung bringt, kommen bei einem Bandscheibenvorfall die minimal-invasiven Techniken wie Laser oder Wirbelsäulenkatheter zum Einsatz. Nur in schweren Fällen oder wenn auch die neuen Katheterverfahren keine Entlastung bringen, muss operiert werden. Dann allerdings möglichst schonend mit endoskopischen oder mikrochirurgischen Techniken.“

► **Eingriff.** Für eine sofortige Operation gibt es nur drei Gründe: Wenn Lähmungen in den Beinen, an Blase oder Darm auftreten und der Patient Stuhl und Urin nicht mehr halten kann.

► **Implantate.** Liegt ein Bandscheibenschleiß vor, raten viele Ärzte zu einer Versteifungs-Operation der Wirbelsäule. Dr. Ismail: Das ist jedoch oft gar nicht nötig. Denn wir können heute ohne OP kleine Implantate aus Hydrogel in die degenerierten Bandscheiben injizieren. Sie sehen so ähnlich aus wie dünne rohe Spaghetti. In der Bandscheibe saugen sie sich mit Wasser aus dem umgebenden Gewebe voll und quellen auf das Zehnfache ihres Volumens auf. Dadurch richtet sich die Bandscheibe wieder auf, der Schmerz vergeht.“

Eine Serie von Michael Timm, Medizin-Journalist und Gesundheitsexperte



Mit der wassergekühlten Sonde unterbricht der Arzt bei Arthrose der kleinen Wirbelgelenke an der Halswirbelsäule die schmerzleitenden Nervenfasern und schaltet damit den Schmerz aus.

Das können Sie selbst tun

Mit einfachen Grundlagen können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen.

► **Versuchen Sie**, tagsüber ein Drittel Ihrer Zeit im Sitzen, ein Drittel im Stehen und ein Drittel im Gehen zu verbringen.

► **Theraband.** Übungen mit speziellen Gummibändern stärken Nacken-, Rumpf- und Wirbelsäulenmuskulatur. Lassen Sie sich von einem Physiotherapeuten zeigen, welche Übungen für Sie besonders geeignet sind.

► **Sport.** Gut sind Rückenschwimmen, Laufen auf weichem Boden und Wandern. Für ältere Menschen reicht bereits ein halbstündiger Spaziergang.

► **Sitzposition.** Halten Sie Kopf und Rücken möglichst gerade. Ober- und Unterschenkel stehen in einem 90-Grad-Winkel zueinander, die Fußsohlen berühren vollständig den Boden. Kippen Sie das Becken



Die Lumbamed-plus-Bandage verstärkt die Lendenwirbelsäule

leicht nach vorne
► **Physiotherapie.** Verhärtete Muskeln werden gedehnt, Gelenke wieder beweglich gemacht. Krankengymnastik aktiviert Muskelaufbau und kräftigt die Muskulatur.

Top-Ärzte und -Kliniken für Rückenschmerzen

► **PD Dr. Hans-Josef Erli**
Prof. Christian Woiciechowsky

Klinik für Rückenmedizin
Vivantes Humboldt-Klinikum; Am Nordgraben 2
13509 Berlin-Reinickendorf
Tel.: (030) 130 12 43 21

14482 Potsdam
Tel.: (0331) 740 97 00
www.orthopaedikum-potsdam.de

► **Dr. Samer Ismail**
Wirbelsäulenzentrum
München-Ost
Münchener Str. 14
85540 Haar b. München
Tel. (089) 45 45 45-14
www.oz-mo.de

► **Prof. Peter Vajkoczy**
Charité Benjamin Franklin
Hindenburgdamm 30
12200 Berlin-Steglitz
und Charité Virchow-Klinikum
Augustenburger Platz 1
13353 Berlin-Wedding
Tel. (030) 450 66 04 09
<http://neurochirurgie.charite.de>

► **Prof. Michael Putzier**
Charité Campus Mitte
Luisenstr. 13-16
10117 Berlin-Mitte
Tel. (030) 450 51 50 44
www.wirbelsaeule-charite.de

► **Prof. Christian Woiciechowsky**
Rückenzentrum Berlin (Privatpraxis)
Tautenzienstr. 7 b/c
10789 Berlin-Charlottenburg
Tel.: (030) 26 39 64 80
www.kreuzschmerzen.org

► **Dr. Axel Reinhardt**
Klinikum Ernst von Bergmann
Charlottenstraße 72
14467 Potsdam
Tel.: (0331) 241-354 52
www.klinikumevb.de

► **Dr. Oleg Wolf**
Breite Str. 46/47
13187 Berlin-Pankow
Tel.: (030) 47 49 71 80
www.vertebral.de

► **Dr. Karsten Ritter-Lang**
Orthopädie
Karl-Liebknecht-Str. 21-22

► **Dr. Frank Zeilinger**
Wirbelsäulenzentrum
Kieler Str. 1, 12163 Berlin-Steglitz
Tel.: (030) 79 74 27 50
www.gwz-steglitz.de

Fotos: Timm