

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Zivilisationskrankheiten. Langes Sitzen, falsche Belastung, Bewegungsarmut und Übergewicht steigern die Risiken, dass die Wirbelsäule Beschwerden macht. Rund 400 Zuhörer kamen am Donnerstagabend zum Gesundheitstag der Universitätsklinikums und des SCHWÄBISCHEN TAGBLATTS ins Sparkassen Carré: Fachärzte und Therapeuten informierten, was bei Bandscheibenleiden hilft und wie man vorbeugen kann. Auf dieser Seite finden Sie die wichtigsten Fragen und Antworten.

## Was sind die häufigsten Ursachen für Rückenschmerzen?

Die Ursachen sind so vielfältig, dass man bei 95 Prozent der Patienten die Ursache gar nicht genau herausfinden kann. Die Wirbelsäule ist komplex aufgebaut: Da gibt es neben den Wirbelkörpern Bänder, Nerven und Nervenwurzeln, Muskulatur, Facettengelenke. Mit Physiotherapie und entzündungshemmenden Mitteln kann man bei den allermeisten Patienten erreichen, dass die Schmerzen nach wenigen Wochen wieder nachlassen.

## Welche Bereiche im Rücken machen besonders häufig Probleme?

Häufig betroffen sind die Lenden- und die Halswirbelsäule. Die Wirbelsäule ist natürlicherweise gekrümmt und an diesen Stellen geht die Krümmung in eine Gegenkrümmung über, die Belastung für die Wirbelsäule ist dort besonders groß.

## Wie entsteht ein Bandscheibenvorfall?

Die Bandscheibe ist eine Art Puffer zwischen den Wirbelkörpern. Sie besteht im Inneren aus einer Gallertmasse, die von einem Faserring umgeben ist. Wenn diese Gallertmasse in den Faserring ausgebeult ist, spricht man von einer Protrusion, die aber oft keine Beschwerden macht. Wenn der Faserring ausreißt, kann Gallertmasse austreten und auf die Nervenwurzeln drücken – ein Bandscheibenvorfall (Prolaps). Das ist sehr viel häufiger der Fall, als man denkt. Würde man bei allen Menschen über 50 Jahren eine Kernspintomographie von der Wirbelsäule machen, würde man bei mehr als der Hälfte Bandscheibenvorfälle finden. Die allermeisten machen gar keine Beschwerden. Mitunter bilden sie sich auch ganz von selbst zurück.

## Wann sollte man einen Bandscheibenvorfall operieren?

Das hängt davon ab, welche Beschwerden er macht. Wenn er die Nerven derart quetscht, dass der Patient zum Beispiel die Blase und den Stuhlgang nicht mehr kontrollieren kann – man spricht da vom Kaudasyndrom – dann ist eine Operation notwendig. Ebenso, wenn der Patient deutliche Lähmungserscheinungen hat, zum Beispiel den Fuß nicht mehr anheben kann oder das Bein beim Gehen stark nachzieht. Bei einer Bandscheibenoperation werden die gequetschten Nerven freigelegt, sodass diese sich wieder erholen können. Bei vielen Band-



Aktive Pause beim Gesundheitstag – Physiotherapeut Morten Meyer leitete das Publikum an: die Hände im Nacken verschränken und in eine Streckbewegung gehen. Die Ellenbogen ziehen schräg nach außen und geben damit die Richtung vor. So wird die Brustwirbelsäule gegen die alltägliche Beanspruchung (siehe unten) gestreckt und aufgerichtet, die Brustmuskulatur aufgedehnt. Die Übung eignet sich hervorragend fürs Büro, am besten stündlich! Bilder: Metz

# In Bewegung bleiben: Es geht um Lebensqualität

**Gesundheitstag** Rückenschmerzen könnten vielfältige Ursachen haben. Um sie zu lindern, müssen Orthopäden, Chirurgen und Physiotherapeuten zusammen mit dem Patienten herausfinden, was hilft. Nicht immer ist das eine Bandscheibenoperation.

scheibenvorfällen kann man aber mit konservativer Therapie, also mit Physio- und Schmerztherapie, gute Ergebnisse erzielen.

## Was ist unter Facettengelenksarthrose zu verstehen?

Die Wirbelbogengelenke (Facetten) sind bewegliche Verbindungen der Wirbel, die im Laufe des Lebens verschleifen können. Viele Patienten leiden unter so genannter Facettengelenksarthrose; diese Entzündungen können Schmerzen verursachen.

## Kann Physiotherapie auch bei einer Spinalstenose helfen?

Unter einer Spinalstenose versteht man eine meist knöcherne Verengung des Wirbelkanals. Die darin geführten Nerven und Blutgefäße können deshalb unter Belastung gedrückt oder gequetscht werden. Das kann Schmerzen bereiten. Abhilfe schafft da meist nur eine Operation: Ein knöchern verengtes Rohr kann kein Physiotherapeut der Welt freibüben.

## Zu welchem Arzt gehe ich, wenn ich Rückenschmerzen habe?

Erster Ansprechpartner ist der Hausarzt. Oft helfen Physiotherapie und bei Bedarf Schmerzmittel,

dass die Rückenschmerzen nachlassen. Sollte es nach einigen Wochen keine Besserung geben, ist der niedergelassene Orthopäde gefragt – meist reicht zur weitergehenden Diagnose ein Röntgenbild aus. Wenn die oben genannten konservativen Therapien nicht helfen, wird der Facharzt den Patienten an die Klinik überweisen, wo über weitere Diagnose- und Therapiemöglichkeiten gesprochen wird.

## Was versteht man unter lokaler Infiltration?

Wenn Schmerzmittel wie Ibuprofen oder Novalgin, die als Tabletten oder Tropfen eingenommen werden, nicht helfen, ist die nächste Stufe die lokale Infiltration. Dabei werden Schmerzmittel und Entzündungshemmer wie etwa Kortison in die betroffenen Bereiche direkt an der Wirbelsäule gespritzt, also etwa an die Facettengelenke der Wirbelsäule.

Bei mir wurde vor drei Wochen ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert. Ich bin eigentlich ein sehr sportlicher Typ, gehe gerne Schwimmen und Radfahren, und habe nun Angst, dass ich dauerhaft in meinem Leben eingeschränkt bin.

Diese Angst brauchen Sie nicht zu haben. Die Wahrscheinlichkeit ist sehr groß, dass Sie alles, was Sie gerne machen, auch weiterhin machen können. Es gibt keine Sportart, von der an sich abzuraten ist. Bei der Therapie geht es ja auch darum, die Lebensqualität zu erhalten.

## Sollte ich mich bei Rückenschmerzen schonen? Ist Sport dann schädlich?

Es ist sehr wichtig, dass Sie trotz Rückenschmerzen in Bewegung bleiben! Am schädlichsten ist es, wenn Sie Muskulatur abbauen, dann können sich die Beschwerden verschlimmern. Lieber Schmerzmittel nehmen und bewegungsfähig bleiben.

## Kann ein Training im Fitnessstudio helfen?

Im Fitnessstudio werden bestimmte Muskelgruppen ganz gezielt trainiert und gedehnt. Neben Ausdauersport ist ein gut angeleitetes Training im Fitnessstudio auf jeden Fall zu empfehlen.

## Helfen Akupunktur oder Osteopathie?

Beides kann helfen, muss es aber nicht. Die Osteopathie ist hierzu lande noch weniger bekannt. Dar-

unter versteht man eine Form der manuellen Therapie, die versucht, muskuläre und energetische Blockaden im Körper zu lösen und über Druck- und Zugtechniken allein mit den Händen Funktionsstörungen am Bewegungssystem und den inneren Organen zu therapieren.

## Bei mir wurde ein Bandscheibenvorfall operiert. Trotzdem habe ich immer noch Schmerzen. Wie kann das sein?

Eine Bandscheibenoperation ist leider keine Garantie dafür, dass die Schmerzen anschließend gänzlich verschwunden sind. Das hängt auch von der Größe des Vorfalls ab. Vielleicht muss man auch nochmal diagnostizieren, woher die Schmerzen jetzt rühren. Es kann sein, dass sie eine Ursache haben, die bei der Operation gar nicht adressiert wurde.

## Ich habe seit einem Vierteljahr Probleme mit der Achillesferse. Und seit zehn Tagen Rückenschmerzen. Kann es da einen Zusammenhang geben?

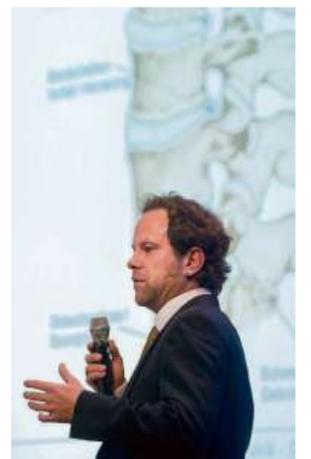
Das ist gut möglich. Schonhaltung und ungleicher Schritt können den Rücken in Mitleidenschaft ziehen.



Die Referenten des Abends: Prof. Nikolaus Wülker, Ärtzlicher Direktor der Orthopädischen Uni-Klinik Tübingen



Dr. Christian Walker, Oberarzt an der Orthopädischen Uni-Klinik



Dr. Marco Gesicki, niedergelassener Facharzt für Orthopädie

## Wo kann ich eine Zweitmeinung zur Therapieempfehlung meines Arztes einholen?

Die Orthopädische Universitätsklinik Tübingen hat ein Servicetelefon, über das Sie einen Termin koordinieren können: Telefon 070 71/298 60 33. Die Deutsche Wirbelsäulengesellschaft (DWG) hat auf ihrer Internetseite ein Portal, das Wirbelsäulen-Spezialisten für Zweitmeinungen vermittelt: [www.dwg.org](http://www.dwg.org)

Redaktion: Angelika Bachmann



Wer sich in dieser Sitzhaltung wiedererkennt, stellt seinen Rücken auf eine Belastungsprobe: Brust- und Lendenwirbelsäule sind stark gekrümmt.

Bei der aufgerichteten Haltung sind die Beine annähernd rechtwinklig. Den Rücken unterstützt hier ein Kissen an der Lendenwirbelsäule. Bilder: UKT

# Mit Sport Fehlhaltungen entgegenwirken

**Prävention** Wer Rückenschmerzen vorbeugen will, sollte seine Stabilität trainieren.

Tübingen. Wise kann man Rückenschmerzen vorbeugen? Morten Meyer, Teamleiter Orthopädie am Therapiezentrum des Uni-Klinikums Tübingen, rät:



Morten Meyer

• **Regelmäßige Bewegung** senkt das Risiko von Bandscheibenbeschwerden. Studien zeigen: Erwachsene sitzen im Schnitt 11,5 Stunden, Grundschul Kinder 9 Stunden am Tag. Therapeuten empfehlen mindestens 150 Minuten moderates Belastungstraining pro Woche und zwei Trainings-

einheiten zur Kräftigung der Muskulatur. Bei Älteren sollte noch das Training der Balance und des Gleichgewichts hinzukommen.

• **Stabilitätstraining** hilft, die Belastung der Wirbelsäule zu mindern. Das sind insbesondere Übungen zur Stärkung der tiefen Bauchmuskulatur und der tiefen Rückenmuskulatur sowie des Beckenbodens.

• **Welche Sportarten sind empfehlenswert?** Grundsätzlich ist alles zu empfehlen, was einen in Bewegung bringt! Etwa Ausdauersportarten wie Joggen oder Schwimmen. Yoga, Pilates oder Klettern fördern Kraft und Beweglichkeit. Gut sind Übungen,

die Muskulatur und Wirbelsäule gegenläufig zu alltäglichen Fehlstellungen dehnen und kräftigen.

• **Das Training soll Spaß machen.** Nur wer Spaß an der Bewegung hat, trainiert auch regelmäßig. Wer sich übernimmt, ist dagegen schnell frustriert. Deshalb sollte man sich nicht überfordern, sondern Dauer, Intensität und Frequenz langsam steigern.

• **Auf den Körper hören:** Wer trainiert merkt schnell, was ihm gut tut. Wer bereits Rückenprobleme hat, sollte sich von leichten Schmerzen beim Training nicht abhalten lassen. Wer achtsam ist, merkt, wo es gravierend wird und was er lassen sollte. Sollten sich Schmerzen durch das Training

wider Erwarten anhaltend verschlimmern, ist es ratsam, einen Arzt oder Physiotherapeuten zu konsultieren.

• **Den Arbeitsplatz checken:** Wer viel sitzt, sollte überprüfen: Stimmt die Sitzhaltung? Die Höhe des Schreibtisches und des Stuhls? Lordossekissen (siehe Bild) geben der Lendenwirbelsäule eine Unterstützung und helfen bei der Aufrichtung. In der aufgerichteten Haltung ruht der Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Wer den Kopf ständig etwa in Richtung Computerbildschirm vorreckt, hat eine starke Krümmung in der Brustwirbelsäule – an solchen Belastungsstellen treten dann häufig Beschwerden auf.