

Die 5 schlimmsten Fehler bei einem akuten Bandscheibenvorfall

19.03.2024, 09:17 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *apex spine Center*

Presseagentur: *apex spine Center*



Ein Bandscheibenvorfall zählt zu den häufigsten Rückenproblemen. Man schätzt, dass mehr als ein Viertel aller Erwachsenen über 40 davon betroffen sind. Was sollte man jetzt auf jeden Fall vermeiden?

München, 19.03.2024 - Was man bei Verdacht auf Bandscheibenvorfall auf keinen Fall tun sollte

Rund 20 Prozent aller Menschen erleiden früher oder später einen Bandscheibenvorfall, im Medizin Fachjargon auch als Prolaps LWS oder HWS bekannt. Immer häufiger sind dabei jungen Menschen unter 40 betroffenen, auch wenn die meisten Vorfälle sich im Lebensabschnitt zwischen 40 und 50 ereignen. Gegen die altersbedingte Abnutzung der Bandscheiben kann nur wenig unternommen werden, wohl aber für die Prävention gegen Rückenprobleme, um dem Prolaps möglichst aus dem Weg zu gehen.

Fünf der häufigsten Ursachen sind

Fehler Nr. 1 und 2 - ungeeignetes Training und schlechte Körperhaltung

Zu viel und vor allem falsch ausgeübtes Krafttraining, aber auch eine lang andauernde, sitzende Tätigkeit mit ungeeigneter Haltung wirken sich negativ auf die Bandscheiben aus. Bei Krafttraining ohne fachlich kompetente Anleitung kann sowohl auf Hals- als auch Lendenwirbel zu viel Druck entstehen. Das Gleiche passiert bei überwiegend sitzender Tätigkeit.

Nicht ergonomische Bürostühle, das Vorbeugen zum Bildschirm in krummer Haltung mit gleichzeitig geknicktem Becken schaden der Wirbelsäule. Auch der ständig gesenkte Nacken durch den Dauergebrauch des Handys ist ein weiterer Grund, warum es zum Prolaps kommt.

Fehler Nr. 3 und 4 - Bewegungsmangel und Übergewicht

Diese beiden Ursachen für Rückenprobleme kommen selten allein. Wer sich zu wenig bewegt, hat einen geringeren Kalorienverbrauch und setzt leichter überflüssige Kilos an. Erschwerend kommt dazu, dass der mechanische Druck auf die Bandscheiben durch die Bewegung fehlt. Sie sind auf das Wechselspiel von Belastung und Entlastung angewiesen,

um genügend Nährstoffe zur Aufrechterhaltung ihrer Funktion zu bekommen. Übergewicht belastet die Wirbel zusätzlich, der vorzeitige Verschleiß der Bandscheiben oder ein Prolaps können die Folgen sein.

Fehler Nr. 5 - erste Anzeichen nicht Beachten oder nicht ernst nehmen

Starke Rückenschmerzen sind vielfach ein erstes Anzeichen, aber weitere Symptome wie Beinkribbeln, "eingeschlafene" Füße und Hände, Sensibilitätsstörungen im Armen, Beinen oder dem Gesäß treten mitunter auch auf, ohne dass der Rücken deutlich schmerzt. Wer plötzlich oder häufiger darunter leidet, sollte einen Termin mit dem Spezialisten vereinbaren, selbst dann, wenn die erstmaligen Störungen schnell wieder verschwinden.

Ein Gesundheitscheck und die Beratung durch den Facharzt im Apex Spine Wirbelsäulenzentrum in München dauern nur kurze Zeit. Wird dagegen ein Bandscheibenvorfall ignoriert, besteht die Gefahr von lebenslangen Schädigungen. Unerlässlich ist die Kompetenz der behandelnden Ärzte. Fragwürdige Behandlungen wie etwa die Racz-Methode, von unerfahrenen Ärzten ausgeübt, können schwere Folgen haben.

Handeln statt abwarten - Vorstellung in der Fachklinik

Liegt bereits ein Bandscheibenvorfall vor, ist keine Zeit zu verlieren. Zum einen sind die Schmerzen für Patienten oftmals unerträglich, zum anderen müssen Folgeschäden vermieden werden. Das kompetente und international erfahrene Ärzteteam im Apex Spine Wirbelsäulenzentrum in München gibt der sog. Minimalinvasiven, endoskopischen Bandscheibenoperation den Vorzug, und hat sich darauf seit mehr als 20 Jahren spezialisiert..

Dazu haben sie sich aufgrund internationaler Erfahrungen entscheiden. Die sogenannte Nukleotomie ist eine risikoarme Alternative zur herkömmlichen offenen Bandscheibenoperation. Zahlreiche genesene Patienten können dank dieser Operationsart wieder ohne Rückenprobleme ungestört ihrer Arbeit und ihren Hobbys nachgehen. Informieren Sie sich jetzt darüber, für ein ausführliches Beratungsgespräch stehen Ihnen Ärzte und Fachpersonal zur Verfügung.

Verantwortlicher für diese Pressemitteilung:

apex spine Center
Herr Dr. med. Michael D. Schubert
Dachauerstraße 124A
80637 München
Deutschland

fon ..: 089-15001660
web ..: <http://www.apex-spine.de/>
email : info@apex-spine.com

Das international bekannte Wirbelsäulenzentrum apex spine in München, mit seinem renommierten Team aus Orthopäden, Neurochirurgen, Unfallchirurgen, Physiotherapeuten und Sporttherapeuten hat sich auf die Diagnose und Behandlung von Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Wirbelsäulen-erkrankungen spezialisiert.

Pressekontakt:

apex spine Center
Herr Dr. med. Michael D. Schubert
Dachauerstraße 124A
80637 München

fon ..: 089-15001660

web ...: <http://www.apex-spine.de/>
email : info@apex-spine.com

Portrait

Das international bekannte Wirbelsäulenzentrum apex spine in München, mit seinem renommierten Team aus Orthopäden, Neurochirurgen, Unfallchirurgen, Physiotherapeuten und Sporttherapeuten hat sich auf die Diagnose und Behandlung von Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Wirbelsäulen-erkrankungen spezialisiert.

Pressekontakt

apex spine Center Dachauerstraße 124A
80637 München

Dr. med. Michael D.Schubert

089-15001660

info@apex-spine.com

<http://www.apex-spine.de/>

News-ID: 1259470 • Views: 1001 (Stand: 29.07.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/1259470/Die-5-schlimmsten-Fehler-bei-einem-akuten-Bandscheibenvorfall.html>