

Was man über Rückenbeschwerden wissen sollte

21.01.2008, 09:32 | Gesundheit & Medizin

Pressemitteilung von: *Praxis Dr. med. Schneiderhan und Kollegen*

München im Januar 2008 - Mittlerweile gelten Schmerzen an der Wirbelsäule als die Volkskrankheit Nummer eins. Jeder dritte Deutsche leidet darunter. Akute oder chronische Rückenprobleme machen den Alltag zur Qual und schränken das tägliche Leben der Betroffenen stark ein. Dabei trifft es junge und alte Menschen gleichermaßen. Dr. med. Reinhard Schneiderhan, Wirbelsäulenspezialist und Orthopäde aus München, beantwortet die wichtigsten Fragen zum Thema Rückenschmerzen.

Wie ist die Wirbelsäule aufgebaut?

34 Wirbel, 23 Bandscheiben, unzählige Muskeln sowie Sehnen und Bänder sorgen für einen einzigartigen Aufbau unserer Wirbelsäule. Sie bilden ein Gerüst, welches dem Menschen seinen aufrechten Gang und Seitwärts- oder Drehbewegungen ermöglicht. Neben Stabilität sorgt die Wirbelsäule für Elastizität und Flexibilität. Zwischen den einzelnen Wirbeln liegen die Bandscheiben. Als eine Art „geleegefüllte“ Stoßdämpfer und Abstandhalter sorgen sie dafür, dass sich das Rückgrat biegt, dehnt und zusammenstaucht. Ohne diese Fugenelemente wäre unser Rücken absolut steif und würde einem Besenstiel gleichen.

Wie entstehen Schmerzen im Rücken?

Zwischen Stress im Büro und Familie finden viele Menschen nicht genug Zeit für ausreichend Bewegung. In der Folge baut die Rückenmuskulatur, welche Oberkörper und Wirbelsäule stabilisiert, ab. Belastungen übertragen sich direkt auf die sensiblen Bestandteile des Rückens und es kommt zu Schmerzen. Auch Menschen, die sich durch Sport zu viel bewegen, klagen über Beschwerden. Sie muten sich in nur wenigen Trainingseinheiten zu viel zu. Gerade untrainierte Personen sollten darauf achten, ihren Rücken nicht überzustrapazieren. Auch psychischer Stress wirkt sich negativ auf den Körper aus. Seelische Probleme führen zu Verspannungen der Muskulatur. Nicht selten verselbständigen sich Schmerzen und gehen in chronische Beschwerden über.

Wann muss ich zum Arzt?

Treten folgende Symptome auf, sollten Patienten einen Facharzt konsultieren: An erster Stelle stehen starke Bewegungseinschränkungen, die beispielsweise Bücken oder Kopfdrehen unmöglich machen. Auch Beschwerden, die sich kontinuierlich verstärken und mit Fieber einhergehen, gehören in ärztliche Behandlung. Ebenso deuten Kribbeln, Taubheitsgefühl oder Lähmungserscheinungen in den Beinen oder akute Gangunsicherheit auf einen Bandscheibenvorfall hin.

Was passiert bei einem Hexenschuss?

Durch einen stechenden Schmerz, gefolgt von Bewegungssperre, zeichnet sich ein Hexenschuss aus. Viele Betroffene setzen dieses Phänomen mit einem Bandscheibenvorfall gleich. Dies ist jedoch nicht der Fall. Vielmehr stellen Reizungen von Nervenfasern an der Wirbelsäule den Grund für einen Hexenschuss dar. Häufig trägt Verschleiß der Wirbelgelenke oder Osteoporose zur Entstehung der Schmerzen bei. Hier helfen oft konservative Maßnahmen. Physiotherapie und Krankengymnastik aktivieren durch praktische Übungen die Selbstheilungskräfte des Körpers und stärken die Rückenmuskulatur. Spezielle Medikamente erzielen vorübergehend eine schmerzlindernde Wirkung.

Wie entsteht ein Bandscheibenvorfall?

Bei einem Bandscheibenvorfall verlagert sich der weiche Gallertkern. Dabei tritt die geleeartige Masse aus und drückt auf die Rückenmarksnerven. Gerade 30- bis 40-Jährige leiden unter den Schmerzen. Hier kommt die minimalinvasive Wirbelsäulenkathetertechnik in Betracht. Unter örtlicher Betäubung platzieren Ärzte eine Spezialkanüle direkt an die schmerzende Nervenwurzel und injizieren eine Medikamentenkombination. Dadurch schrumpft das Gewebe und engt keine Nervenbahnen mehr ein.

Was tun bei degenerierten Bandscheiben?

Bei Menschen mit degenerierter beziehungsweise vollständig verschlissener Bandscheibe an Lenden- und Halswirbelsäule hilft die Mikrolasertherapie. Unter Bildwandlerkontrolle und Kontrastmittelgabe leitet eine dünne Mikronadel Laserstrahlen zielgenau in die schmerzende Stelle. In der Folge schrumpft das Gewebe, sodass der Druck von Nervenwurzeln verschwindet. Eine Alternative stellt die Bandscheibenprothese dar. Nach Entfernen der kompletten Bandscheibe verankert der Arzt das künstliche Gelenk exakt zwischen den Wirbelkörpern der Hals- und Lendenwirbelsäule. Daraufhin wächst es fest mit der Knochensubstanz zusammen.

Kann man abgenutzte Bandscheiben reparieren?

Mit der Bandscheibenzelltransplantation steht seit Kurzem eine neue Möglichkeit zur Behandlung von Bandscheibenbeschwerden zur Verfügung. Ärzte entnehmen Gewebe mit gesunden Zellen, vermehren diese in einem Fachlabor und injizieren sie anschließend in die Bandscheibe. Hier vermehren sie sich weiter und bringen den Puffer wieder auf die ursprüngliche Höhe und Funktionalität.

Welche neurochirurgischen Verfahren werden angewendet?

Wenn minimalinvasive Methoden nicht helfen, versprechen neurochirurgische Operationsverfahren Schmerzfreiheit. Beispielsweise platzieren Experten ohne Öffnung des Wirbelkanals unter Vollnarkose eine Hohlschraube, den sogenannten Mikro-Trokar, an den betroffenen Bereich. Anschließend entfernen sie mithilfe feinsten Instrumente das Bandscheibengewebe. Bei der Schaufensterkrankheit erweist sich das MAXXSPINE-Verfahren ebenfalls als schonend und sicher. Auch ohne den Spinalkanal zu öffnen, platziert der Spezialist ein kleines Kunststoffimplantat genau zwischen den Dornfortsätzen zweier Wirbel. Daraufhin spreizen sich die Wirbel und Druck auf Nerven nimmt ab.

Wie kann man vorbeugen?

Zum Schutz vor zukünftigen Beschwerden bietet sich ein „rückengerechtes“ Verhalten im Alltag an. Als oberste Regel gilt: viel bewegen. Hier hilft schon ein regelmäßiger Spaziergang von etwa 20 Minuten. Gerade bei Menschen mit sitzenden Berufen bildet sich die Rücken- und Bauchmuskulatur zurück. Ausgleichssportarten wie Schwimmen oder Radfahren beugen Problemen vor. Zusätzlich unterstützen Kräftigungsübungen den Muskelaufbau. Bestehen bereits Beschwerden, sollten Betroffene keine Schonhaltungen einnehmen, da diese Rückenprobleme nur unnötig in die Länge ziehen. Beim Heben schwerer Lasten gilt es, eine richtige Haltung einzunehmen. „Befolgen Menschen mit Rückenleiden diese Tipps, stellen Beschwerden an Hals- und Lendenwirbelsäule zukünftig kein Problem mehr dar“, sagt Dr. Schneiderhan abschließend.

Weitere Informationen unter www.orthopaede.com

Portrait

Die Praxisklinik Dr. Schneiderhan und Kollegen hat sich auf die Behandlung von Wirbelsäulen-Erkrankungen spezialisiert. Im Mittelpunkt steht ein interdisziplinäres Diagnose- und Therapiekonzept, welches durch Fachärzte aus Orthopädie, Neurochirurgie, Chirotherapie und Anästhesie umgesetzt wird. Rückenbeschwerden behandeln die Experten mit modernsten Methoden, wie minimalinvasive Verfahren. Mit über 10.000 Wirbelsäulenkatheter-, 8.000 Bandscheibenlaser- und 12.000 Hitzesondentherapien gehören sie zu den erfahrensten Spezialisten Deutschlands. Seit kurzem bietet die Praxisklinik diese Verfahren – sofern eine stationäre Behandlung medizinisch begründet ist – auch für Kassenpatienten auf Krankenschein an.

Dr. med. Reinhard Schneiderhan, Leiter der Praxisklinik, ist Wirbelsäulenspezialist und Orthopäde. 2000 wurde er von der deutschen Wirbelsäulenliga e.V. zum Präsidenten ernannt. Neben der Mitgliedschaft in vielen internationalen Fachgesellschaften führt er die Bezeichnung Algesiologe (Schmerztherapeut) mit Anerkennung der Deutschen

Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.

News-ID: 183038 • Views: 147 (Stand: 21.04.2026)

Link zur Pressemitteilung:

<https://www.openpr.de/news/183038/Was-man-ueber-Rueckenbeschwerden-wissen-sollte.html>