

GESUND & LEBEN

IN WIEN

www.aekwien.at



DIE KRAFT DES WASSERS

Erholung für Körper
und Seele

RAUS AUS DER SCHULDENFALLE

Tipps, wie Sie jetzt
den Neustart schaffen

MEINE GESUNDHEIT IM SOMMER

Fünf Experten verraten,
was Sie jetzt beachten sollten

BARBARA KARLICH

ORF-Talkerin über Lehren
aus der Coronakrise

5 FAKTEN ZUM BANDSCHEIBENVORFALL

Probleme mit den Bandscheiben können sich vielfältig äußern, ebenso steht eine Vielzahl an Therapien zur Verfügung. **GESUND & LEBEN** hat die wichtigsten Fakten und erklärt, warum eine Operation nie der erste Behandlungsschritt sein sollte.



Vieles hört man über Bandscheibenvorfälle, aber im Detail wissen nur wenige Menschen darüber Bescheid. Oder könnten Sie aus dem Effeff beantworten, welche Aufgaben die Bandscheiben in unserem Körper übernehmen, was man unter einem Bandscheibenvorfall überhaupt versteht und wie er sich nun tatsächlich bemerkbar macht? Und wie sieht es nun eigentlich mit einer Operation aus – ja oder nein? **GESUND & LEBEN** hat die wichtigsten Fakten und Tipps.

FAKT 1: DIE BANDSCHEIBE FÄLLT TATSÄCHLICH „VOR“

Die Bandscheiben liegen zwischen den Wirbelkörpern der Wirbelsäule, insgesamt gibt es davon 23: sechs in der Halswirbelsäule, zwölf in der Brust- und fünf in der Lendenwirbelsäule. Jede einzelne Bandscheibe wirkt wie ein Stoßdämpfer, sie verbindet die Wirbel flexibel miteinander und sorgt für Beweglichkeit. „Die Bandscheibe besteht aus einem zwiebel-schalenförmigen Faserring und einem weichen Gallertkern“, erklärt der Wiener Neurochirurg Dr. Nazem Atassi. „Im Laufe des Lebens nutzen sie sich nicht nur ab, sie trocknen auch aus, weshalb Risse im Ring entstehen können, wodurch der Gallertkern sich nach außen drückt. Diese Vorwölbung ist die Vorstufe zum Bandscheibenvorfall.“ Durchbricht der Gallertkern komplett den Faserring, fällt er also „vor“, spricht man von einem Bandscheibenvorfall. „Circa die Hälfte der Bevölkerung hat Vorwölbungen beziehungsweise gar einen Bandscheibenvorfall, ohne es zu wissen. Denn diese müssen nicht automatisch Schmerzen verursachen!“, betont der Facharzt. Umgekehrt kann aber auch bereits eine Vorwölbung zu Beschwerden führen.

FAKT 2: HÄUFIGSTE URSACHE IST MANGELNDE BEWEGUNG

60 Prozent aller Bandscheibenvorfälle finden sich im Bereich der Lendenwirbelsäule. „Diese ist aufgrund ihrer Lage am meisten im Alltag belastet“, erklärt Atassi. Fünf Prozent der Männer erleiden mindestens einmal in ihrem Leben einen Bandscheibenvorfall,

bei den Frauen sind es hingegen nur 2,5 Prozent. Meistens tritt er zwischen dem 45. und 55. Lebensjahr auf. „Die häufigsten Ursachen sind neben dem Alter allen voran mangelnde Bewegung in Kombination mit Übergewicht und einer einseitigen Haltung“, so Atassi. Häufiges Sitzen in gekrümmter Haltung oder regelmäßiges Schleppen von schweren Gewichten tun der Wirbelsäule ebenfalls nicht gut. In seltenen Fällen kann auch ein Unfall oder eine schwere Verletzung solch einen Gewebefall nach sich ziehen.

FAKT 3: TAUBHEITSGEFÜHLE KÖNNEN EIN SYMPTOM SEIN

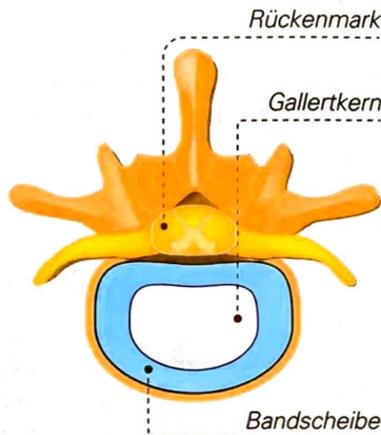
Ein Bandscheibenvorfall kann schleichend beginnen oder akut zu Beschwerden führen. Die Art und Intensität der Symptome richten sich danach, wo der Bandscheibenvorfall lokalisiert ist, ob Nerven beteiligt sind und ob es zu einer Entzündung kommt. „Leidet man mindestens sechs Wochen an wiederkehrenden Rückenschmerzen, sollte man an einen Bandscheibenvorfall denken“, so Atassi. Nimmt der Bandscheibenvorfall zu, können die Schmerzen auch in Arme und/oder Beine ausstrahlen. „Das ist dann der Fall, wenn die Bandscheibe auf einen entsprechenden Nerv drückt und dieser eingeklemmt wird.“ Bei sehr schweren Formen von Bandscheibenvorfällen, spricht: wenn der Nerv bereits sehr irritiert ist, kann es zu Taubheitsgefühlen oder Muskelschwäche beziehungsweise Lähmungserscheinungen kommen. „Drückt die Bandscheibe auf gleich mehrere Nerven, kann sich dies sogar in starken Koordinationsstörungen bemerkbar machen: Betroffene weisen eine Gangunsicherheit auf oder können nicht mehr mit Gabel und Messer essen oder einen Hemdknopf schließen.“ Tritt der Bandscheibenvorfall sehr plötzlich auf, zeigt sich dies mit einem einschließenden Schmerz, nicht selten beim Heben oder Bücken.

FAKT 4: OPERATION IST NIE DER ERSTE SCHRITT

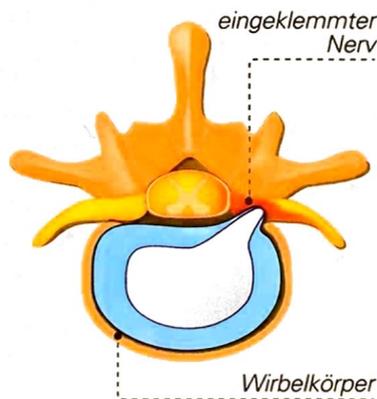
„Ein Bandscheibenvorfall heilt häufig von selbst aus, man muss jedoch Geduld haben“, gibt Atassi zu bedenken. Bei starken Schmerzen sollte man einige Tage das Bett hüten, dabei auf dem Rücken liegen und die Beine hochlagern, so der Experte. „Während dieser Zeit ist die Einnahme von Schmerzmitteln ratsam, da diese nicht nur die Beschwerden lindern, sondern auch entzündungshemmend wirken.“ In der

AUFBAU EINER BANDSCHEIBE

NORMALE BANDSCHEIBE



BANDSCHEIBENVORFALL



QUELLEN: MEDLEXIKON, NEUROCHIRURGIE DR. PARTZ



Dr. Nazem Atassi,
Wiener Neurochirurg

Akutphase empfiehlt sich ein regelmäßiger Spaziergang, eine Physiotherapie sollte erst danach begonnen beziehungsweise fortgesetzt werden. „Diese ist sehr wichtig, um die Wirbelsäule wieder langsam an eine Belastung zu gewöhnen!“

Auch Wärmerapien wie Wärmepolster, Wärmeflaschen oder Wärmepflaster wirken schmerzlindernd, da diese für eine Entkrampfung der Muskeln sorgen. „Ein Bandscheibenvorfall ist nichts Lebensbedrohliches, eine OP sollte also niemals der erste Schritt sein!“, betont Atassi. Doch: „Ist nach drei bis sechs Monaten die konservative Therapie ausgeschöpft, aber noch Schmerzen vorhanden und die Diagnose eines Bandscheibenvorfalles gesichert, ist unbedingt eine Operation in Betracht zu ziehen!“ Treten Lähmungserscheinungen, Taubheitsgefühle oder Beschwerden an Blase oder Darm auf, sollte man schon früher operieren. Bei dem Eingriff wird unter Vollnarkose mittels einem kleinen Schnitt an entsprechender Stelle ein Teil der Bandscheibe entfernt, der gegen die Nervenstränge drückt. So wird der Nerv wieder entlastet. „Ist das Hauptsymptom der Beinschmerz, führt eine OP in 90 Prozent der Fälle zu absoluter Beschwerdefreiheit“, so der Neurochirurg. „Bei einem reinen Rückenschmerz ist die Erfolgsquote niedriger, da hier meist noch andere Faktoren als der Bandscheibenvorfall mitspielen.“

FAKT 5: BEWEGUNG BEUGT VOR

Nach einer Operation liegt die Gefahr, dass ein Bandscheibenvorfall an derselben Stelle erneut auftritt, bei unter 15 Prozent, berichtet Atassi. Nach der Zeit

der postoperativen Genesung von vier bis sechs Wochen ist es wichtig, die Physiotherapie, die aus einem Mix aus Rückenschule, Krafttraining und Dehn- und Entspannungsübungen bestehen sollte, wieder aufzunehmen – bestenfalls im Rahmen einer mehrwöchigen Reha. „Generell sind viel Bewegung und Sport die wichtigste Prävention, wenn es um Bandscheibenvorfälle geht“, betont Atassi. Das bedeutet aber auch, sich richtig zu bewegen! „Achten Sie beim Heben von schweren Dingen darauf, dass die Kraft aus den Beinen anstatt aus dem Rücken kommt. Kleine Kinder machen es instinktiv richtig!“ Vermeiden Sie es unbedingt, zu heben und sich gleichzeitig zu drehen. Zudem rät der Arzt abschließend: „Überheben Sie sich nicht! Jeder sollte seine Grenzen kennen.“

MANFRED HUBERT ■