

Die Plage mit den Puffern

Bandscheibenvorfälle können heftig schmerzen – Eine Operation ist aber in weniger als zehn Prozent der Fälle notwendig

Bandscheiben sind die Stoßdämpfer unseres Körpers. Sie verteilen Belastungen gleichmäßig auf den Rücken. Manchmal quillt ihr Kern in das umliegende Gewebe des Körpers – ein Bandscheibenvorfall. In der Regel heilt er von selbst oder mit Hilfe konservativer Therapien.

VON STEFANIE KÖHLER

Sie wollte doch bloß ein Bonbonpapier vom Boden aufheben. Wie oft hat sie sich schon gebückt. Und plötzlich war er da, der Hexenschuss. Marita Müller (41) fährt ein stechender Schmerz in den Rücken, noch bevor sie das Bonbonpapier greifen kann. Die Schmerzen strahlen bis in die Beine aus, Müller kann sich kaum mehr bewegen. Sie hat Glück, dass keine Lähmungen auftreten. Einige Untersuchungen später diagnostiziert der Arzt einen Bandscheibenvorfall an der Lendenwirbelsäule. Das ist der untere Teil der Wirbelsäule. Dort versagt die Bandscheibe am häufigsten.

Bandscheiben sind Stoßdämpfer. Die elastischen Puffer liegen zwischen den einzelnen Wirbeln des Rückgrats und verbinden sie miteinander. Wie eine Art Wasserkissen federn sie die Belastungen auf die Wirbelsäule ab und verteilen sie gleichmäßig auf den Rücken. Bandscheiben bestehen aus Bindegewebe und Flüssigkeit, vor allem Wasser. Jede Bandscheibe hat einen weichen Kern, den ein harter Faserring umgibt. Bei einem Bandscheibenvorfall reißt der Ring. Die Bandscheibe verliert Gewebe und Flüssigkeit, die ins umliegende Gewebe fließen. Das ist der Moment, in dem die Bandscheibe vorfällt. Rutscht ihr Inneres nach außen, ohne dass der Faserring reißt, heißt das Bandscheibenvorwölbung. Sie macht weder Schmerzen noch Beschwerden.

Schmerzen entstehen, wenn Teile der Bandscheibe auf einen Nerv oder auf das Rückenmark drücken

Nicht immer quälen Bandscheibenvorfälle die Betroffenen so sehr wie Marita Müller. Erst wenn Teile der Bandscheibe auf einen Nerv oder auf das Rückenmark drücken, entstehen Schmerzen. „Im schlimmsten Fall trennt der Kern sich komplett von der Bandscheibe ab“, sagt Ivo Breitenbacher. Der Facharzt für Orthopädie hat eine Praxis in Sindelfingen (Kreis Böblingen). Mehr als jeder Zweite seiner Patienten kommt wegen Rückenschmerzen.

Rückenleiden sind in Deutschland eine Volkskrankheit. „80 Prozent der Bundesbürger klagen mindestens einmal im Leben über Beschwerden“, sagt Günther Grasse. Er ist Physiotherapeut, Chirotherapeut und Heilpraktiker in München. 27 bis 40 Prozent haben permanent Probleme mit dem Rücken. Bandscheibenvorfälle sind trotzdem selten. An 80 Prozent der Rückenleiden sind die Muskeln schuld. Weil sie verspannt, verhärtet oder entzündet sind. Ein Bandscheibenvorfall ist seltener als eine Bandscheibenvorwölbung, sagt Breitenbacher. Und der kann ganz unterschiedlich verlaufen. Manche Betroffene haben plötzlich Schmerzen, bei anderen entstehen sie schleichend. Manchmal strahlen die Schmerzen in den Bauch, die Arme und die Beine aus, manchmal treten Lähmungen auf.

„Ob jemand einen Vorfall bekommt oder nicht, hängt von der Lebensweise ab“, sagt Grasse. Am wichtigsten ist Bewegung. Wenn Be- und Entlastung sich abwechseln, werden die Bandscheiben mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt. Die Stoßdämpfer bleiben elastisch. Oft ist Verschleiß die Ursache von Vorfällen: Die Bandscheibe altert und trocknet aus. Sie altert aber nicht, weil der Mensch altert. Besonders Bewegungs-



Die Wirbelsäule ist Ausgangspunkt zahlreicher Beschwerden

Foto: Fotolia

mangel, aber auch eine falsche Sitzhaltung oder Übergewicht fördern den Abbau, erklärt Breitenbacher. Risiken, die im 21. Jahrhundert allgegenwärtig sind. Als Folge der Degeneration, wie der Vorgang in der Medizin heißt, steigt der Druck in der Bandscheibe. Das stört den Stoffwechselprozess, der Puffer wird nicht mehr richtig mit Nährstoffen und Flüssigkeit versorgt. Darauf ist er angewiesen, denn er kann sich nicht selbst versorgen. So wird die Bandscheibe dünner, der Faserring wird porös und kann reißen.

Bei wochenlangen Schmerzen oder Lähmungen empfiehlt sich eine Operation

Menschen zwischen 35 und 50 betreffen Bandscheibenprobleme am häufigsten. Später nimmt das Risiko ab, weil die Wirbelsäule verknöchert. Ältere sind zwar in ihrer Bewegung eingeschränkt. Das aber kommt der Stabilität der Wirbelsäule zugute.

Auch die Dauer eines Vorfalls variiert. Er kann Tage oder Jahre dauern. „Wichtig ist eine zeitnahe Behandlung“, sagt Breitenbacher. Die nicht operativen Methoden heißen konservativ. Sie umfassen Krankengymnastik, Massagen, Akupunktur, Spritzen oder Medikamente. Bei Traktionsbehandlungen werden Geräte eingesetzt, die den Druck von der Bandscheibe nehmen. Eine Operation ist der letzte Ausweg, etwa bei wochenlangen Schmerzen oder Lähmungen. „In weniger als zehn Prozent der Fälle ist eine Operation nötig“, sagt Breitenbacher. Patienten müssen also keine Panik haben. „Bis zu 90 Prozent der Vorfälle heilen von selbst oder dank konservativer Therapien.“ Bundesweit wird pro Jahr 70 000-mal operiert. Der Chirurg entfernt das freie Bandscheibenstück, die Lücke vernarbt. Doch nicht jeder Eingriff bringt einen Erfolg. „Die Narben können den Nerv bedrängen“, sagt Grasse. Viele Operationen seien sogar überflüssig.

Bei den konservativen Therapien lindert der Arzt zuerst die Schmerzen. Sobald ein Patient sich wieder einigermaßen bewegen kann, gilt es, in Bewegung zu bleiben. Eine gesunde und kräftige Rückenmuskulatur tut den Bandscheiben und den Nerven gut. Das spürt auch Marita Müller. Eine Operation bleibt ihr erspart. Sport nicht.

Am 15. März ist der Tag der Rückengesundheit. Unter dem Motto „Der Rücken beginnt im Kopf“ gibt es viele Veranstaltungen. www.forum-schmerz.de

Hintergrund

Neue Therapie für Betroffene von Bandscheibenvorfällen: spinale Dekompression

- Hinter dem sperrigen Begriff spinale Dekompression steckt ein Verfahren, das die Bandscheibe von ihrem Innendruck befreit. Zugleich wird sie von ihrem Innendruck entlastet. Die umliegenden Blutgefäße können die Bandscheiben wieder mit Nährstoffen, Flüssigkeit und Sauerstoff versorgen. Das Verfahren eignet sich auch bei anderen Beschwerden der Hals- und Lendenwirbelsäule.
- Eine in Baden-Württemberg neue Therapie verspricht die spinale Dekompression auf einem für den Patienten schmerzfreien und angenehmen Weg. Das in den USA entwickelte Gerät ist der SpineMED-Tisch, auf Deutsch Tisch. Das Verfahren gehört zu den sogenannten Traktionsbehandlungen.
- Ivo Breitenbacher, Facharzt für Orthopädie in Sindelfingen, behandelt seine Patienten seit kurzem mit dem Gerät. Bundesweit stehen zehn davon in Arztpraxen.
- Das Gerät ist eine Art Behandlungsliege. Bei Bandscheibenbeschwerden an der Lendenwirbelsäule wird das Becken mit einem Gurt fixiert. Per Computer wird auf die erkrankte Stelle der Wirbelsäule Kraft ausgeübt – jener Raum zwischen zwei Wirbeln wird gedehnt. Dabei wird die Wirbelsäule wie eine Ziehharmonika auseinander- und zusammengezogen. So lange, bis das Maximum der eingestellten Kraft erreicht ist. Spannt der Patient sich an, verringert das Gerät die Kraft.
- Damit eine bestimmte Bandscheibe exakt behandelt werden kann, winkelt der Arzt den unteren Teil des Beckens per Computer entsprechend an. „So wird die Kraft direkt auf die gewünschte Wirbelsäulenregion übertragen“, sagt Breitenbacher. Bei anderen Therapieverfahren sei das nicht möglich.
- Der SpineMED-Tisch erfüllt vier Funktionen. „Er entlastet die Bandscheibe, das Rücken-

mark, die Wirbelgelenke und die Muskeln“, sagt Breitenbacher. Jedoch gebe es Grenzen. Patienten mit Entzündungen, Lähmungen, Tumoren, Implantaten oder hochgradigen Wirbelgleitungen nützt die Therapie nichts.

Für die effektive Behandlung eines Bandscheibenvorfalles benötigt ein Patient 20 Behandlungen. Eine Sitzung dauert 30 Minuten und kostet 80 Euro. Die gesetzlichen Krankenkassen übernehmen die Kosten nicht. Zwei Behandlungen pro Tag sind möglich. „Nach fünf, sechs Sitzungen spürt der Patient eine Besserung“, sagt Breitenbacher. Lastet auf dem Nerv ein starker Druck, kann der Zustand sich schneller bessern.

Sobald der Patient schmerzfrei ist, muss er Sport machen. Breitenbacher rät, täglich dreimal 15 Minuten am Stück spazieren zu gehen. Übungen, die die Rückenmuskulatur kräftigen, eignen sich ebenfalls. (sk)