



## **Bandscheibenvorfall**

Wenn die Hexe Sie (er)schießt ...

Schneller passiert, als man denkt. Eine unbedachte Drehbewegung beim Hineinhieven des Sprudelkastens in den Kofferraum, beinahe ausgerutscht auf eisigem Gehweg oder auch nur eine Spur zu lang in der kühlenden Zugluft der Gartenwirtschaft gegessen. Wenn es den Rücken erwischt, fesseln Schmerzen selbst den stärksten Mann ans Bett, und das mitunter für Wochen. Was kann unseren Rücken derart schachmatt setzen?

### *Ein kompliziertes Zusammenspiel.*

Muskeln, Sehnen, Nerven, Wirbelknochen und Bandscheiben bilden in unserem Rücken ein komplex miteinander verknüpftes Stützsystem. Ohne Wirbelsäule wäre unser Körper weder in der Lage aufrecht zu gehen, noch überhaupt gezielte und koordinierte Bewegungen auszuführen. Gerät nun die Ausgewogenheit dieser körperlichen Statik durch (chronische) Fehlhaltungen, mangelhaft ausgebildete Muskulatur, Verkühlung, Überdehnung oder kräftemäßige Überbeanspruchung aus dem Lot, so kann die Muskulatur mit Verkrampfung, akuter oder chronischer Nervenreizung reagieren. Und im schlimmsten Fall gerät bei nachhaltiger Schwächung des Rückens das normale Stabilitätsgefüge von Knochen und Bandscheiben aus den Fugen. Es kommt zu einer gefährlichen Verletzung Ihrer Wirbelsäule: einem Bandscheibenvorfall.

### *Schmerzen warnen.*

Nicht jeder Rückenschmerz deutet dabei gleich auf einen akuten Vorfall hin, aber ernst nehmen sollten Sie alles, aber auch wirklich alles, was weh tut. Denn eine der hervorragenden Eigenschaften Ihres Rückens ist in diesem Fall seine Fähigkeit, sich auf Schmerz und Verspannungsgefühle einzustellen und darauf mit Schon- und Vermeidungshaltungen zu reagieren: Er versucht, schmerzvolle Bewegungen durch muskuläre Überspannung und Haltungsvarianten auszugleichen. So muss der Betroffene gar nicht einmal unmittelbar mitbekommen, dass er in puncto Körperhaltung etwas falsch macht. Auf Dauer können unbewusste Verkrampfungen deshalb Haltungfehler begünstigen und verstärken, so dass sich schließlich aus einer zunächst nicht weiter beachteten Fehlhaltung ein viel ernsthafteres gesundheitliches Problem ergibt.

### *Oft nur eine Frage der Zeit.*

Ein Bandscheibenvorfall fällt demnach nicht vom Himmel, sondern hat in der Regel seine Vorboten. Und die gilt es zu erkennen. Rückenschmerzen, die sich unbegründet häufen, immer öfter auftretende Hexenschüsse, unerklärliches Kribbeln in den Beinen, „eingeschlafene“ Gliedmaßen, die nicht durch das allseits bekannte „falsch gelegen...“ verursacht scheinen, ein brennender Schmerz in der Wirbelsäulengegend und von dort aus deutlich ausstrahlende Schmerzen mitunter bis in die Finger oder die Zehen. Auch eine eingeschränkte Beweglichkeit der Gliedmaßen oder des Hüftbereiches, unerklärliches Stolpern über die eigenen Füße und immer schwerer werdende Beine können erste Anzeichen eines entstehenden Vorfalls sein. Im akuten Krankheitsfall zeigen sich ein fortschreitender Kontrollverlust beim Barfußgehen auf den Fersen oder Zehenspitzen sowie außen- oder innenseitige Lähmungserscheinungen in den Gliedmaßen.

### *Die „Stoßdämpfer“ machen schlapp.*

Bandscheiben liegen zwischen jedem Wirbel des Rückgrats. Da sollen sie in erster Linie Stöße abfedern, die Gelenkigkeit und Flexibilität der Wirbelsäule gewährleisten sowie darüber hinaus das verschleißende Aufeinanderreiben der beweglichen Wirbelknochen verhindern. Deshalb besteht eine Bandscheibe aus einem kissenartigen, ringförmigen Netz von Bindegewebe, das gefüllt mit einer elastischen Gallertmasse locker zwischen den einzelnen Wirbelknochen liegt. Stabil wird diese geniale Federungskonstruktion erst durch einen dichten Mantel aus Muskeln und Bändern drum herum. Sind diese zu schwach oder durch die genannten Beeinträchtigungen nicht mehr funktionstüchtig, können eine oder auch mehrere Bandscheiben hervorquellen und auf das umliegende Gewebe oder gar einen aus dem Wirbelkanal austretenden Nerv drücken. In schwerwiegenden Fällen platzt sogar die Bindegewebshülle der betroffenen Bandscheibe und ihre Gallertmasse tritt in den Wirbelkanal, in dem sich das Rückenmark befindet, oder seitlich aus. Eine solche Bandscheibe ist dann unwiederbringlich zerstört und die Folgen machen nicht selten einen operativen Eingriff unumgänglich.

### *Operation oder „konservative“ Therapie?*

Entscheidend für den Weg der Behandlung ist heute in erster Linie der neurologische Befund, d.h. die Frage, inwieweit Nerven durch einen Bandscheibenvorfall beeinträchtigt oder sogar geschädigt werden. Mittlerweile gibt es sehr unterschiedliche und auf die jeweilige Situation des Patienten abgestimmte Operationsmethoden, die heutzutage nur einen kurzen Krankenhausaufenthalt erfordern und relativ schnell eine Wiedereingliederung in den (Berufs-) Alltag gewährleisten. Aber: Jeder chirurgische Eingriff beinhaltet Risiken wie zum Beispiel eine unerwünschte Narbenbildung und dadurch bedingte erneute Schmerzkomplikationen. In der Regel wird deshalb im Interesse des Patienten so weit wie möglich versucht, eine Operation zu umgehen und eine Behebung des Vorfalls und seiner Folgen mit Krankengymnastik, eigeninitiativer Haltungsschulung und gezielter Schmerztherapie auf den Weg zu bringen. Dieser Weg ist lang, so viel steht fest. Und was jeder Betroffene vor allem braucht, ist Ausdauer und Konsequenz, denn eine Heilung geschieht in diesem Fall keinesfalls durch Medikamente und Ruhe allein, sondern durch konsequente Arbeit am eigenen Körper.

### *Ja, ja. Turnen, ich weiß ...*

Gymnastik? Tägliche Bewegung? Gezielter Sport? Rückenschule? Auch wenn es unangenehm und zeitaufwendig klingt, genau das könnte es sein, was Ihnen schon in gesunden Zeiten Schlimmeres und vor allem Schmerzhafteres erspart. Denn Vorfälle sind in den seltensten Fällen Schicksal. Sie sind vermeidbar, wenn man weiß, wodurch sie entstehen. Ein angemessen beanspruchter Rücken, eine sinnvoll und gezielt trainierte Rückenmuskulatur, richtiges und vor allem bewusstes Sitzen zu Hause und am Arbeitsplatz, die Vermeidung einseitiger Belastungen, richtiges Heben von Lasten und eine dem Körper entsprechende Haltung beim Autofahren wird die Gesundheit und Stabilität Ihres Rückens unterstützen. Es sind Möglichkeiten, Ihr Rückgrat im persönlichen Alltag in Schwung und Bewegung zu halten, und damit elastisch und intakt.

### *Und noch etwas: Ihr Rücken – ein Thermometer für Stress.*

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Und eigentlich könnte sich – so paradox es klingt – jeder, der sie verspürt, in einer Hinsicht darüber freuen. Denn Ihr Rücken meldet sich, wenn sich etwas ändern muss. Manchmal ist es mit einem anderen Stuhl oder einer veränderten Positionierung des Computerbildschirms am Arbeitsplatz getan. Manch anderer wird sich möglicherweise auf die Suche nach psychischen Überbelastungen oder unverarbeiteten Konflikten begeben müssen, um „den Rücken frei“ zu haben für einen Alltag ohne Beschwerden. Die Ursachen wollen mit Sorgfalt entschlüsselt werden.

### *Sie werden staunen, wie viele Leute schon etwas tun.*

Wenn Sie Probleme mit dem Rücken haben oder weitergehende Informationen, z.B. zu den Möglichkeiten einer gezielten Rückenschule suchen, wenden Sie sich bitte an Ihren Arzt. Sie werden staunen, wie viele Leute schon vorbeugend etwas tun!