

# Gesundheit

## Ratgeber Rücken: Bandscheibenvorfall

### **Ich habe einen Bandscheibenvorfall!**

Zunächst ist das Wichtigste zu klären: ob Ausfallserscheinungen als Störungen der Nerven vorliegen. Hierbei geht es vor allen Dingen um Lähmungen, weniger um Gefühlsstörungen. Eine Lähmung, also ein massiver Kraftverlust im Bein, ist eine sofortige Operationsindikation, ebenso Störungen der Blasenschließfunktion und Mastdarmsstörungen, alles andere behandelt man konservativ. Und diese konservativen Möglichkeiten sollten absolut alle ausgereizt werden!

### **Unser Experte**



Dr. Ulrich Nüchterlein  
Facharzt für Orthopädie und Chirurgie  
Akupunktur und Sportmedizin  
[www.dr-nuechterlein.de](http://www.dr-nuechterlein.de)

### **Welche Möglichkeiten gibt es, die Bandscheibe zu behandeln?**

90% aller Bandscheibenvorfälle sind ohne Operation behandelbar. Die Therapie besteht aus Schonung, jedoch keine Bettruhe mehr, wie früher! In der Akutphase auch Schmerzmittel und eventuell muskelentspannende Medikamente. So verhindert man, dass sich Schmerz und Muskelverspannung gegenseitig aufschaukeln. Ein Physiotherapeut kann dem Betroffenen Hilfe für den Alltag geben und gemeinsam mit ihm schmerzarme Bewegungsmuster einüben, oft empfiehlt sich gleich die Durchführung einer ambulanten oder stationären Rehabilitationsmaßnahme. Es ist immer möglich, dass sich die Beschwerden von selbst bessern oder auch verschwinden, weil der Gallertkern der Bandscheibe schrumpft - vorhersagen lässt sich das aber leider nicht! Langfristig gilt dann aber: Man muss die Bandscheiben durch ein gut trainiertes Muskelkorsett entlasten, da hilft nur regelmäßiges Training.

### **Wenn die konservative Therapie nicht ausreicht oder versagt?**

Eine immer noch wenig bekannte, aber hervorragend funktionierende Möglichkeit ist die **hyperosmolare Dehydratation** mit einer Kochsalzpülung. Der Patient erhält

eine kleine Spritze in den Lendenwirbelbereich. Im Inneren der Spritze ist ein kleiner Schlauch, mittels den der Wirbelkanal mit einer Kochsalzflüssigkeit gespült wird. Damit schrumpft die wasserhaltige Bandscheibe, der Druck auf die Nervenwurzel verschwindet. Recht gut und wirksam sind auch **computertomographisch gesteuerte Injektionstechniken** an die Nervenwurzel, um den Schmerzreiz zu bekämpfen. Im weitern Sinne zählt hierzu auch die **Hitzesondentherapie**, bei in örtlicher Betäubung eine dünne Wärmsonde an den Faserring der Bandscheibe vorgeschoben wird um damit die Schmerzleitung an dieser Stelle zu unterbinden.

### **Welche operativen Möglichkeiten gibt es?**

Nur eine kleine Minderheit benötigt eine Operation, die Risiken einer Vernarbung des Wirbelkanales sind immer noch völlig unkalkulierbar, der Schmerz kann ebenso groß sein wie vor der Operation. Die klassischen Bandscheibenoperationen entfernen große Teile des Bandscheibengewebes, selten ist danach das Einsetzen einer Bandscheibenprothese oder gar eine Versteifung benachbarter Wirbelkörper aufgrund einer Instabilität zweier Wirbelkörper notwendig! ■