

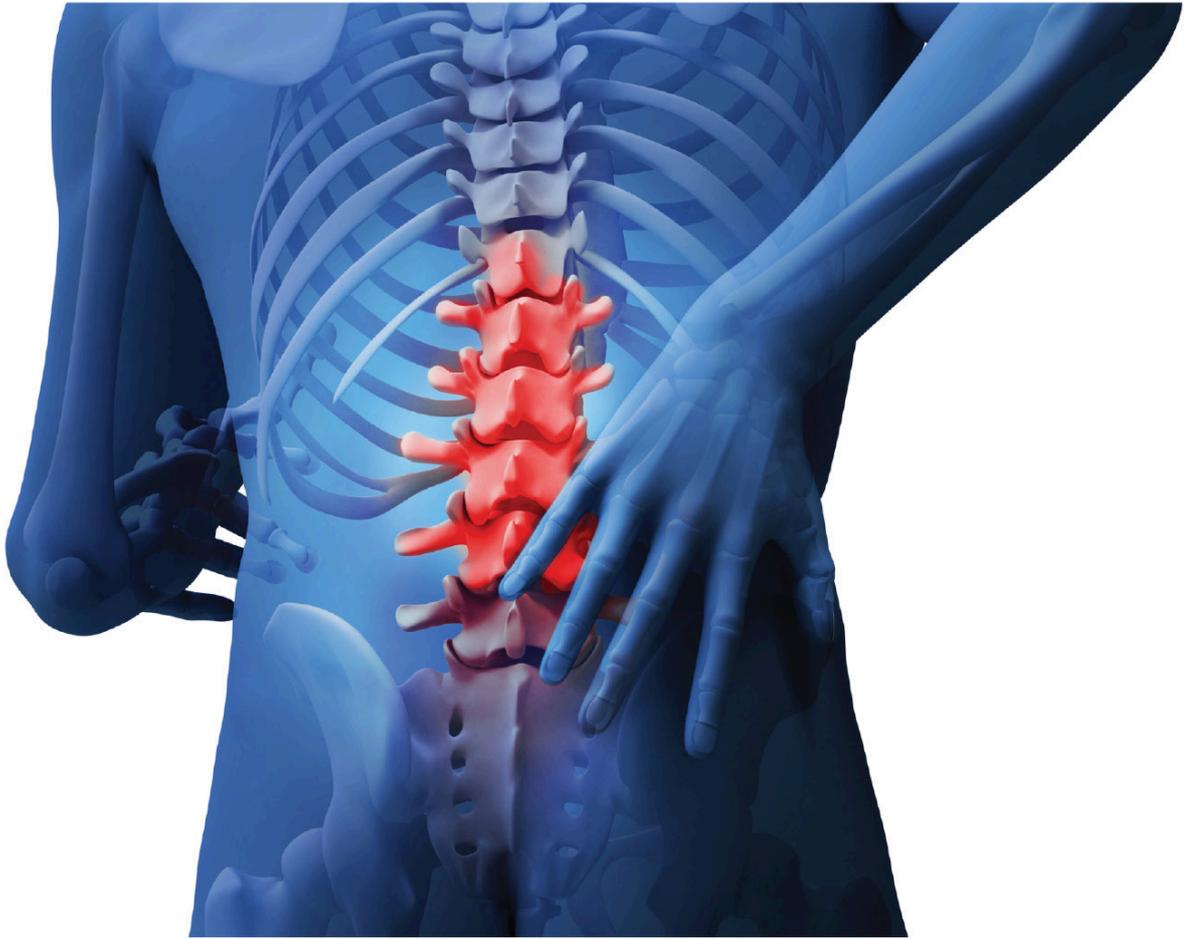
Gesund in BOCHUM

gesund bleiben - gesund werden - gesund pflegen



800
Adressen
rund um die
Gesundheit





Jeder hat mal „Rücken“

Rücken- und Nackenschmerzen sind mal ziehend, mal brennend, mal messerstichartig, mal einmalig, mal chronisch. Man kann sie nicht mit technischen Hilfsmitteln oder mit einer Laboruntersuchung sicher belegen. Sicher ist nur, dass rund 80 Prozent der Bevölkerung mindestens einmal im Laufe ihres Lebens von Rückenschmerzen betroffen sind.

Wirbelsäule–zentrales Achsenorgan

Die Wirbelsäule, als Grundgerüst unseres Körpers, schützt vor allem mit ihrer „schlangenartigen“ Architektur das hochempfindliche Rückenmark und die anliegenden Nervenstrukturen. Infolge ihrer senkrechten anatomischen Form ist sie, im Gegensatz zu der der Vierfüßler, größeren Belastungen ausgesetzt. Die

Bandscheiben, die als Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln dienen, sind enormen Kräften ausgesetzt. Bandscheibenerkrankungen sind deswegen unser Tribut für den aufrechten Gang. Sie treten oft plötzlich auf und strahlen in das Bein oder in den Arm aus. Ursache ist häufig ein Bandscheibenvorfall. Der Kern der Bandscheibe wölbt sich dabei oder

rutscht ganz heraus und bedrängt einen an der Wirbelsäule liegenden Nerv. Dadurch entsteht der akute Schmerz. Dieser hat eine schützende Warnfunktion.

Eindrucksvolle

„Schmerzgeschichten“

Rücken- und Nackenschmerzen treffen den Menschen in einer Lebensphase oft aus heiterem Himmel, in der er mit Krankheiten dieser Art nicht rechnet. Man kann sich kaum bewegen und kriecht auf allen vieren durch die Wohnung. Im Volksmund spricht man vom „Hexenschuss“, der Mediziner definiert es als akute Lumboischialgie oder Lumbago. Damit der akute Schmerz nicht zu einem „Dauergast“ im Rücken wird, ist eine rechtzeitige Behandlung wichtig. Denn je länger Wirbelsäulenbeschwerden bestehen, umso komplexer ist das Krankheitsbild und umso schwieriger die Diagnose und Behandlung.

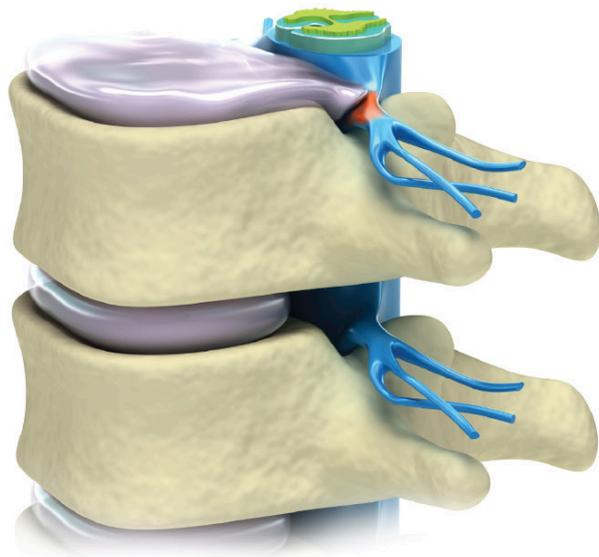
Grundzüge der Behandlung

Wird der Nerv bei einem Rückengeplagten bedrängt, stehen als erste Maßnahmen schmerzstillende Therapien wie Medikamenteneinnahme, Wärmeanwendungen und Physiotherapie auf dem Plan. Führen diese Maßnahmen nicht zum Erfolg, werden unter anderem entzündungshemmende Substanzen und lokale Betäubungsmittel an den Ort des „Geschehens“ gespritzt. „Eine routinemäßige Durchführung dieser Spritzen mit Röntgenstrahlung, wie zum Beispiel unter CT Kontrolle, sollte vermieden werden“, so Dr. Theodoros Theodoridis.

Wird der Nerv so stark bedrängt, dass Lähmungen auftreten, womöglich mit Störungen im Mastdarm oder in der Blase, ist eine Operation erforderlich, manchmal sogar sofort. Heutzutage gibt es eine Vielfalt an Therapien: Laser-, Hitze- oder Enzymtherapie. Dr. Theodoridis: „Als Goldstandard gilt immer noch die chirurgische Entfernung von Band-

Im Notfall wird operiert

Wird der Nerv so stark bedrängt, dass Lähmungen auftreten, womöglich mit Störungen im Mastdarm oder in der Blase, ist eine Operation erforderlich, manchmal sogar sofort. Heutzutage gibt es eine Vielfalt an Therapien: Laser-, Hitze- oder Enzymtherapie. Dr. Theodoridis: „Als Goldstandard gilt immer noch die chirurgische Entfernung von Band-



scheibengewebe beziehungsweise Erweiterung des Wirbelkanals bei Spinalkanalstenose unter mikroskopischer Kontrolle“.

Der Rücken und die Seele

Neben diesen konkreten organischen Ursachen, wie der Bandscheibenvorfall oder der enge Wirbelkanal, spielen oft auch psychosomatische und soziale Faktoren eine wichtige Rolle. Ist man unglücklich, sinkt die Schmerzschwelle. Stress, sei es bei der Arbeit oder in der Familie, aber auch Trauer kann sich oft in Form von Rückenschmerzen äußern.

Entspannung durch Bewegung

Der Rücken sollte mit Sport und Gymnastik fit gehalten werden. „Am besten eignen sich Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf“, rät Dr. Theodoridis. Zur Vermeidung eines Rückfalls nach einer erfolgreichen Rückenbehandlung sollte ein

Haltungs- und Verhaltenstraining (Rückenschule), das mit einer Schulung für richtiges Sitzen, Stehen, Liegen, Heben und Tragen einhergeht, erfolgen. Bewegungstherapie senkt ebenfalls das Risiko. Wichtig sind aber auch ein zufriedenes Arbeitsklima, eine ausgeglichene Persönlichkeit und eine positive Lebenseinstellung. „Eine Operation sollte möglichst vermieden werden, was man in über 90 Prozent der Fälle schafft“, sagt Dr. Theodoridis.

Dr. Theodoros Theodoridis ist Facharzt für Orthopädie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie. Er leitet die Abteilung „Minimalinvasive und Operative Wirbelsäulentherapie“ der Viktoria Klinik Bochum. Seit August 2014 wird er erneut in der FOCUS-Ärzteliste als einer der führenden Rücken- / Schmerzspezialisten aufgeführt.



Dr. Theodoros Theodoridis

Orthopädische Privatpraxis

Dr. med. Theodoros Theodoridis

Facharzt für Orthopädie
Spezielle Orthopädische Chirurgie
Sportmedizin, Chirotherapie

Viktoriastr. 66-70, 44787 Bochum
Tel. 0234-3389878

www.dr-theodoridis.de