

## Wenn die Bandscheibe auf den Nerv geht

Rückenschmerzen mit und ohne Ausstrahlung in das Bein oder in den Arm sind sehr häufig und können als „Volkskrankheit“ bezeichnet werden. Man geht davon aus, dass etwa 35% der Bundesbürger derzeit unter mehr oder weniger starken Rückenschmerzen leiden. Bei einem Bandscheibenvorfall wölbt sich der Kern oder rutscht ganz heraus. Trifft er dabei auf einen an der Wirbelsäule liegenden Nerv, entsteht Schmerz.



### Keine „einfache“ Diagnose

Bandscheibenschäden oder ein enger Wirbelkanal können zu einer Vielzahl unterschiedlicher Rückenschmerzen führen. Rückenschmerzen sind aber nicht nur auf organische Ursachen zurückzuführen. Auch psychosomatische und soziale Faktoren (z. B. Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie) spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sind, so vielfältig sind auch die Behandlungsmethoden.

### Die Bandscheiben leben von Bewegung

Bleibt die Bewegung aus, schreitet der Verschleiß unausweichlich voran – unabhängig von anderen Therapien. Um das zu verhindern, sollte man den Rücken mit Sport und Gymnastik fit halten. „Am besten eignen sich Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf“, rät Dr. med. Theodoros Theodoridis, Facharzt für Orthopädie. Wird der Nerv bei einem Rückengeplagten stark gedrückt, stehen dann als erste Maßnahmen schmerzstillende Therapien auf dem Plan. „Dabei werden unter anderem entzündungshemmende Substanzen und lokale Betäubungsmittel an den Ort des „Geschehens“ gespritzt. Eine routinemäßige Durchführung dieser Spritzen mit Röntgenstrahlung, wie z. B. unter CT Kontrolle sollte vermieden werden“, so Dr. Theodoridis.

### Bei Lähmungserscheinungen wird operiert

Wird der Nerv so stark gedrückt, dass Lähmungen

auftreten, die Patienten Füße oder Hände nicht mehr richtig bewegen können, womöglich Störungen im Mastdarm oder in der Blase auftreten, dann ist eine Operation erforderlich, manchmal sogar sofort. Dr. Theodoridis: „Heutzutage gibt es eine Vielfalt an Therapien. Laser, Hitze oder Enzymtherapie. Als „goldener Standard“ gilt immer noch die Entlastung der Nervenwurzel durch Entfernung von Bandscheibengewebe bzw. Erweiterung des Wirbelkanals bei Spinalkanalstenose unter mikroskopischer Kontrolle.

### Endlich wieder schmerzfrei

Rückenschule kann helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden. Bewegungstherapie senkt ebenfalls das Risiko. Sehr wichtig für einen gesunden Rücken sind aber auch ein zufriedenes Arbeitsklima, eine ausgeglichene Persönlichkeit und eine positive Lebenseinstellung. „Eine Operation sollte wenn möglich vermieden werden. Und das schafft man in über 90% der Fälle“, sagt Dr. Theodoridis.

Seine Empfehlung: Be„weg“en Sie den Schmerz!

**Orthopädische Privatpraxis**  
**Dr. med. Theodoros Theodoridis**  
 Facharzt für Orthopädie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie

Viktoriastr. 66–70, 44787 Bochum  
 Tel. 0234-3389878  
 Fax 0234-3389867  
[www.dr-theodoridis.de](http://www.dr-theodoridis.de)