

DAS THEMA: Telefonaktion "Rückenschmerzen"

STICHWORT

Wirbelsäule

(-hm-) Sie ist schon ein kleines Wunderwerk, unsere Wirbelsäule: 24 aufeinander getürmte Wirbel, dazwischen 26 Bandscheiben, bestehend aus Faserringen, die einen Gelkern umschließen und so die Stöße und die enorme Krafteinwirkung abpolstern, das Ganze gestützt von Muskeln und Bändern, halten uns aufrecht. Dass besagte Polster so vielen Menschen ab etwa 30 Jahren Probleme vor allem in der Lendenwirbelsäule machen, das ist der Preis für den aufrechten Gang des Wirbeltiers Mensch. Ob Blauwale, Giraffen oder Mäuse, sie alle haben gleich viele Wirbel und Bandscheiben. Bandscheibenvorfälle kennen sie nicht. Ihr Gewicht verteilt sich halt gleichmäßig.

INFO

Beratung und Kontakt

◆ Die Klinik für Chirurgie, Fachbereich Orthopädie, Unfallchirurgie und Wirbelsäulenchirurgie, am Marien-Hospital Marl wird geleitet von Chefarzt Privatdozent (PD) Dr. med. Marc Röllinghoff.

◆ Sekretariat: Irina Schmidt, ☎ 0 23 65 / 911-25, E-Mail: marl.chirurgie@kkrn.de

◆ Sprechstunden (nach telefonischer Voranmeldung über das Sekretariat)
Wirbelsäulensprechstunde, Privat- und Zweitmeinungssprechstunde: dienstags und donnerstags 8.30 Uhr bis 11.30 Uhr,
Gelenksprechstunde: dienstags 13 bis 14 Uhr,
Allgemeine orthopädische Sprechstunde: montags bis freitags 13 bis 14 Uhr,
Fußsprechstunde: donnerstags 13 bis 14 Uhr,
Allgemeine unfallchirurgische und BG-Sprechstunde: montags bis freitags 12 bis 13 Uhr.

◆ Marien-Hospital Marl, Hervester Straße 57, ☎ 0 23 65 / 911-0
E-Mail: marl@kkrn.de
@ www.kkrn.de

DEMNÄCHST

Fachmediziner für Sie am Telefon

(-hm-) Nach der Corona-Unterbrechung kann das Medienhausbauern nun wieder regelmäßig Gesundheitsveranstaltungen anbieten. Wenn dabei auch die klassischen Abendsprechstunden eher die Ausnahme bleiben, wir bieten ihnen adäquaten Ersatz. Bei regelmäßigen Telefonaktionen können Sie sich zu unterschiedlichsten Gesundheitsfragen von kompetenten Fachmedizinerinnen persönlich beraten lassen. Die nächsten Termine.

• 12. Oktober: Welche Vorsorgeuntersuchungen sind sinnvoll? - Telefonaktion mit Fachmedizinerinnen des Klinikum Vest.

• 22. Oktober: Krebs der Frauen - Telefonaktion mit Fachmedizinerinnen des Prosper-Hospitals Recklinghausen.

5. November: Prostatavergrößerung - Telefonaktion mit Fachmedizinerinnen des Dattener St. Vincenz-Krankenhauses.

Wir werden Sie auf unseren Seiten „Gesund im Vest“ rechtzeitig und ausführlich informieren.



Rückenschmerzen sind ein Volksleiden. Bei unserer Telefonaktion können Sie dazu heute drei Experten befragen.

—FOTO: ARNO BURGI

„Ich habe Rücken“

HEUTE: von 11 bis 13 Uhr Telefonaktion mit den Wirbelsäulenspezialisten des Marler Marien-Hospitals zu Rückenschmerzen, Bandscheibenvorfällen und Problemen mit der Halswirbelsäule.

Von Heidi Meier

„Ich habe Rücken“ - fast schon ein geflügeltes Wort, dieser Satz. Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle sind Volksleiden. Am heutigen Donnerstag, 24. September, sind sie Thema einer Telefonaktion des Medienhauses Bauer mit den Fachmedizinerinnen des Marler Marien-Hospitals. In der Zeit von 11 bis 13 Uhr können Sie mit den Experten persönlich über Ihre Rückenprobleme sprechen.

Eigentlich gibt es zwei Sorten von Rückenschmerzen: spezifische und unspezifische. Die erste geht in Form von Wirbelbrüchen, Bandscheibenvorfällen, spinalen Stenosen, Gleitwirbeln und Ähnlichem tatsächlich von der Wirbelsäule aus.

„Bei dem unspezifischen finden wir keine Ursache in der Wirbelsäule“, erläutert Privatdozent Dr. Marc Röllinghoff, Chefarzt der Chirurgie (Fachbereich Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie) des Marien-Hospitals. „Er kommt über die Muskulatur.“ Und diesen muskulär bedingten Rückenschmerz hätten die allermeisten. Verspannungen, Verkürzungen oder Überdehnungen, Verhärtungen oder Reizungen der Muskulatur durch Fehlbelastungen, aber auch psychosomatische Erkrankungen und Depressionen. „Der menschliche Körper“, so Röllinghoff, „ist eben nicht gebaut für lange einseitige Belastungen.“ Gleichzeitig sei der Rücken quasi ein Seismograf für seelische Belastungen, was schon der Volksmund wisse, wenn er davon spricht, dass jemand schwer zu tragen habe.

Verkümmerte Muskulatur, seelischer Stress, zu wenig Sport als Hauptursachen der meisten Rückenschmerzen - die Behandlung liegt da schon auf der Hand. Und Dr. Röllinghoff mahnt denn auch, längere Zeiten körperlicher Schonung auch bei schmerzhaftem Rücken tunlichst zu vermeiden. Physiotherapie sei zwar ein wichtiger Bestandteil, allerdings zur Haltung- und Bewegungskorrektur, nicht als Dauertherapie. „Da üben Sie besser einen Sport aus, der Ihnen Spaß macht.“

Anders, wenn es um Probleme geht, die direkt von der Wirbelsäule ausgehen, wie zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall. „Ein Bandscheibenvorfall ist das Herausgleiten des Gels durch den Faserring“, erläutert Sebastian Mahr, Oberarzt der Chirurgie (Fachbereich Orthopädie, Unfall- und Wirbelsäulenchirurgie) des Marien-Hospitals. Der Faserring werde zwar mit zunehmendem Alter spröde. Dass der Kern herausrutscht, werde aber durch sehr klassische Ursachen begünstigt: Mangel an Bewegung, langes Sitzen,



Experten am Telefon

Thema: Rückenschmerzen



Sie warten heute bei unserer Telefonaktion auf Ihren Anruf (v. l.): die Wirbelsäulenspezialisten des Marler Marien-Hospitals, Chefarzt PD Dr. Marc Röllinghoff, Oberarzt Dr. Zsolt Ferwagner und Oberarzt Sebastian Mahr.



Belastungsspitzen in körperlich anstrengenden Berufen, aber auch einseitig belastender Sport (besonders Leichtathletik). Auch die erbliche Veranlagung spiele eine gewisse Rolle.

Wenn die Bandscheibe herausschießt, können Nerven eingeklemmt oder abgedrückt werden. Aber: „Der klassische Bandscheibenvorfall“, so Mahr, „macht keine Rückenschmerzen, sondern Beinschmerzen.“ Oder Schmerzen im Arm, wenn er in der Halswirbelsäule passiert. Auch Lähmungserscheinungen, Taubheit oder Kribbeln könnten auftreten. Ein deutlicher Unterschied zum Hexenschuss also, mit dem man einen Bandscheibenvorfall nicht verwechseln dürfe. Schon durch eine körperliche Untersuchung könne der Orthopäde eine ziemlich sichere

Einschätzung der Lage treffen. Auch ein MRT könne dazu beitragen, die Ursache des Übels zu lokalisieren.

Indes: „Schmerzen und Kribbeln im Bein sind kein Grund für eine Operation. 75 Prozent der Bandscheibenvorfälle müssen nicht operiert werden“, betont der Fachmediziner, „sondern könnten mit einer Kombination aus Spritzen und Physiotherapie zumeist erfolgreich behandelt werden.“

Schmerzen behandeln, nicht Röntgenbefunde

In diesem Zusammenhang warnt Wirbelsäulenspezialist Dr. Röllinghoff davor, die Befunde von Röntgen, MRT und Ct überzubewerten. So hätte man in einschlägigen Studien bei 52 Prozent der Untersuchten eine Vorwölbung der Bandscheibe entdeckt, die

schon Röllinghoff, schossen wie Pilze aus dem Boden. Zu empfehlen seien allerdings nur die mit entsprechenden Zertifikaten.

Was aber ist die Alternative? Die Marler Fachmediziner nennen hier die sogenannte Infiltrationstherapie, bei der ein lokales Betäubungsmittel sowie ein entzündungshemmendes, cortisonhaltiges Präparat gezielt an den Bandscheibenvorfall beziehungsweise den betroffenen Nerv gespritzt werden. Der beruhigt sich und schwillt ab. Viele Patienten kämen alle ein bis eineinhalb Jahre zu dieser Behandlung in die Klinik und seien damit zufrieden. Gleichzeitig unterstützen Physiotherapie und Rücken-schulung diesen Prozess.

Für Patienten, deren Gelkern noch genügend Flüssigkeit enthält (in der Regel jüngere Patienten), käme auch eine Nucleoplastik infrage. Dabei wird mit einer Sonde etwas Flüssigkeit abgesaugt, sodass der Gelkern schrumpft und der Nerv entlastet wird.

Überhaupt sei bei Bandscheibenvorfällen eine Operation nur in zehn Prozent der Fälle nötig - und wenn sehr schnell eine Rückenoperation angeboten wird, der solle sich unbedingt eine zweite Meinung einholen. Denn: „Medien sagen immer wieder, es werde zu viel operiert. - Sie haben Recht!“

Und zum Beweis bemüht der Spezialist die Statistik, nach der von 2004 bis 2009 die Zahl der Wirbelversteifungen um sage und schreibe 220 Prozent zugenommen habe, die der Bandscheiben-OPs um immerhin 45 Prozent. Wirbelsäulen-Zentren, Sie unter ☎ 0 23 65 / 107-11 11. Bitte beachten Sie, dass unsere Leitung nur in der Sprechzeit von 11 bis 13 Uhr am heutigen Donnerstag, 24. September, geschaltet ist.

Zertifizierte Wirbelsäulenchirurgie

Besondere Expertise bei Rückenschmerzen

Marl. (-hm-) Die chirurgische Klinik des Marler Marien-Hospitals ist eigens für die hohe Qualität der Wirbelsäulenchirurgie zertifiziert.

Bei Rückenschmerzen, der Volkskrankheit Nummer Eins in Deutschland, bietet sie das gesamte Behandlungsspektrum für die verschiedenen Wirbelsäulenerkrankungen an. Zunächst wird versucht, die Erkrankung konservativ - also ohne Operation - zu behandeln. Zur Therapie gehören dann z. B. Physiotherapie, Ergotherapie, wirbelsäulennahe Injektionen und Schmerztherapie. Eine Ope-

ration soll möglichst vermieden werden.

Doch wenn ein Eingriff an der Wirbelsäule - z. B. bei einem Bandscheibenvorfall mit neurologischen Symptomen - unausweichlich ist, wird möglichst schonend, also minimal invasiv operiert und auch mithilfe eines Operationsmikroskops. Bei einigen Erkrankungen ist es manchmal sinnvoll, chirurgische und konservative Behandlung zu kombinieren. Auch darüber wird mit den Patienten ausführlich gesprochen.

Auch Unfall- und Sportverletzungen behandelt die Kli-

nik konservativ und operativ in hoher Qualität. Zu den Arbeitsschwerpunkten gehören die Chirurgie an Hand und Fuß, Kinderunfälle und die Behandlung größerer Wunden (Weichteildeckung).

Haben sich an Gelenken Verschleißerscheinungen (Arthrose) entwickelt, benötigen die Betroffenen nicht unbedingt sofort ein neues Gelenk (Endoprothetik). Mit kleinen (minimal invasiven) Eingriffen gelingt es oft, die Beschwerden zu lindern und Beweglichkeit wieder herzustellen. Auch die werden in der Klinik für Chirurgie

durchgeführt. Und auch nach Stürzen, bei Knochenbrüchen, Schnittwunden, Verstauchungen oder Arbeitsunfällen gibt es hier fachkundige Behandlung. Unfall- und Sportverletzungen werden individuell konservativ oder operativ nach dem aktuellen Stand der Forschung therapiert.

Der Fachbereich Unfallchirurgie ist von den Berufsgenossenschaften zur Behandlung von Arbeitsunfällen zugelassen. Zudem ist die Abteilung an das Traumanetzwerk Nordwest angeschlossen.



Physiotherapie ist ein wichtiger Baustein in der konservativen - sprich: nichtoperativen - Behandlung von Rückenproblemen. Und die ist nach Meinung der Marler Wirbelsäulenspezialisten auf jeden Fall einer Operation vorzuziehen.

—FOTO: PATRICK PLEUL