



Das Medizin-Journal von
Münchner Merkur und tz

Hilfe für Ihren Rücken

Die besten Strategien gegen Schmerzen

Rückenschmerzen können die Lebensqualität stark einschränken, die Patienten tragen oft lange Leidensgeschichten mit sich herum. Doch dieses Schicksal ist nicht in Stein gemeißelt – im Gegenteil: Die moderne Spitzenmedizin kennt eine Fülle von Therapien, um Beschwerden rund um die Wirbelsäule in den Griff zu bekommen. In unserem großen Medizin-Journal erklären 18 Spezialisten die besten Strategien gegen Schmerzen.

Was Top-Ärzte raten

Dr.
Heider



Dr.
Schneiderhan



Dr. Dr.
Fuetsch



Prof.
Bauermeister



Prof.
Meyer



Prof.
Schmitt-Sody



Dr.
Söller



Dr.
Ardeshiri



Dr.
Groll



Dr.
Gebhardt



Dr.
Wiendl



Dr.
Hadi



Dr.
Ibrahim



Dr.
Vocko



Dr.
Ismail



Dr.
Schubert



Dr.
Helmbrecht



Heiner
Bolay



- ▶ Konservative Therapien und moderne OP-Techniken
- ▶ Alles über Bandscheibenvorfälle, Stenosen und Wirbelgleiten
- ▶ Wie Sie nach Ihrer OP schnell wieder auf die Beine kommen



Dr. Felix Söller

Medizinisches Versorgungszentrum
im Helios (MVZ)
Helene-Weber-Allee 19, 80637 München
Telefon: 089/15 92 77-0
www.mvz-im-helios.de
E-Mail: info@drsoeller.de

► Eigenblut gegen Entzündung

Ein natürliches Medikament, das aus dem eigenen Körper stammt und praktisch nebenwirkungsfrei ist: Die ACP-Therapie – im Volksmund Eigenblutbehandlung genannt – gewinnt auch an der Wirbelsäule immer mehr an Bedeutung. „Dabei nutzen wir die heilenden Bestandteile des Blutes, genauer gesagt des Blutplasmas. Es enthält Wachstums- und Regenerationsfaktoren, die den Selbstheilungsprozess ankurbeln“, erklärt Dr. Felix Söller vom MVZ im Helios. Der erfahrene Orthopäde hat sich u. a. auf konservative und minimalinvasive Behandlungsstrategien für Rückenpatienten spezialisiert, dazu bereits ein Ratgeberbuch mit dem Titel „Rücken ohne Schmerz“ verfasst (Humboldt-Verlag, 19,99 Euro). Die Eigenbluttherapie setzt er sehr erfolgreich ein, um Entzündungsprozesse an Nervenwurzeln oder Facettengelenken zu bekämpfen oder um ramponierte Bandscheiben sozusagen wieder aufzupäppeln – in der Fachsprache spricht man von einer Revitalisierung des Bandscheibenkerns. Der Hintergrund: Im Laufe des Lebens verliert die Bandscheibe an Elastizität und Höhe, kann mitunter ihre Pufferfunktion zwischen den Wirbelkörpern nicht mehr erfüllen. Schlimmstenfalls durchbricht der gallertartige Kern den äußeren Faserring und drückt auf Nervenwurzeln – der berühmte Bandscheibenvorfall. „Wenn dieser degenerative Prozess im Bandscheibenkern noch nicht zu stark fortgeschritten ist, lässt er sich mit einer Eigenbluttherapie oft eindämmen“, erklärt Dr. Söller.

► Hohe Sicherheitsstandards

Dazu nimmt der Mediziner Blut ab. Dieses wird in einer Spezialzentrifuge bearbeitet, die das Plasma herauslöst. Anschließend wird es in hochkonzentrierter Form unter Röntgenkontrolle an die Wirbelsäule gespritzt. „Die Therapie wird etwa drei- bis viermal im Abstand von etwa zwei Wochen angewendet“, so Dr. Söller weiter. Jeder Termin dauert etwa eine Viertelstunde. Abgesehen von einem sehr geringen Infektions- und Nachblutungsrisiko drohen keine Komplikationen.

► Hilfe bei Facettensyndrom

Neben den Bandscheiben nutzen sich oft auch die kleinen Facettengelenke ab, es entstehen Entzündungsprozesse. Bei diesem sogenannten Facettensyndrom kann Dr. Söller mit einem schonenden, minimalinvasiven Eingriff helfen. Dabei werden die Nervenstränge, die die Facettengelenke versorgen und heftige Schmerzen verursachen können, endoskopisch verödet. Unter Röntgenkontrolle wird eine Nadel punktgenau gelegt und im Inneren eine Hitzesonde eingeführt. Sie erreicht 85 Grad und schaltet die Schmerzfasern praktisch aus. „Zudem bietet die endoskopische Technik die Möglichkeit, den Bereich um die Facettengelenke etwas zu weiten und zu entlasten“, erklärt Dr. Söller. Die Eingriffe nimmt er in der Airport-Clinic am Flughafen vor. Nach zwei Nächten dürfen die Patienten bereits nach Hause, nach einigen Tagen können sie in der Regel wieder arbeiten, nach ein bis zwei Wochen auch Sport treiben. bez



Dr. Ivo Vocko

M | SPINE Neurochirurgie München
Menzinger Straße 14
80638 München
Telefon: 0 89/18 91 43 91
www.muenchen-neurochirurg.de
E-Mail: info@m-spine.de

► Chronische Rückenschmerzen

Rückenschmerzen sind – nach den Atemwegsbeschwerden – der zweithäufigste Grund für einen Arztbesuch und damit eines der größten Gesundheitsprobleme der Industrienationen. Sie betreffen im Laufe eines Jahres bis zu 75 Prozent der erwachsenen Bevölkerung. Beeinflusst sind sie manchmal durch Risikofaktoren wie Übergewicht, eine nicht trainierte Muskulatur, Bewegungsmangel oder Stress. „Ziehen sich die Schmerzen am Rücken über mehr als zwölf Wochen hin, sprechen wir von einer Chronifizierung. Solch lang anhaltende Schmerzen beeinträchtigen die Lebensqualität massiv und ziehen häufig weitere Probleme in anderen Körperbereichen nach sich“, erklärt Dr. Ivo Vocko. Der Münchner Mediziner hat in diesem Jahre die hochmodern eingerichtete Praxis M | SPINE Neurochirurgie München in Nymphenburg eröffnet. Er würde sich wünschen, dass Menschen mit Rückenbeschwerden schnell den Weg zu einem Neurochirurgen finden.

► Digitalisierte Analyse

Klar, oft ist der Hausarzt die erste Anlaufstation, wenn es im Rücken unangenehm zwick und der Leidensdruck wächst. Auf den Neurochirurgen kommt nicht jeder gleich – dabei könnte das im Einzelfall viel Leid ersparen. Wo immer es medizinisch vertretbar ist, empfiehlt auch Dr. Vocko zuerst konservative Therapien – wie die Behandlung mit Spritzen. Dazu zählen beispielsweise schmerzstillende Infiltrationen in die Facettengelenke, Spritzen mit Hyaluronsäure, Eigenplasma oder sogar Botox-Injektionen zur Entspannung der Muskulatur. Doch bei einigen Befunden kann der chirurgische Eingriff unumgänglich sein. Dr. Vocko setzt als Spezialist für spinale Chirurgie auf Hightech und Digitalisierung. „Die Technik der minimalinvasiven Wirbelsäulenchirurgie hat sich in den letzten Jahren extrem weiterentwickelt und wird beispielsweise bei einem Bandscheibenvorfall oder einer Spinalkanalstenose angewendet“, berichtet der Experte.

► Verschiedene Verfahren

Dabei stehen mehrere Verfahren zur Auswahl. Die minimal-invasive mikrochirurgische Wirbelsäulenchirurgie etwa hat ihren Namen daher, dass der Operateur mit einer Sehhilfe arbeitet, die den zu operierenden Bereich stark vergrößert. „Dadurch lassen sich auch besonders kleine und feine Strukturen erkennen und operieren“, so Dr. Vocko. Bei der minimalinvasiven endoskopischen Wirbelsäulenchirurgie hingegen führt er ein Endoskop ein. „Dieses besteht aus einem flexiblen Gummischlauch oder einem Metallrohr mit Lichtquelle, Linse und Kamera, sodass es ein sehr differenziertes Bild liefert“, beschreibt Dr. Vocko das Verfahren. Als erfahrener Operateur kann er zudem alle Instrumente, die für den minimalinvasiven endoskopischen Eingriff benötigt werden, über spezielle Arbeitskanäle in das Endoskop eingeführt. „So kann ich beispielsweise eine vorgefallene Bandscheibe mit einer kleinen Zange schonend aus der Wirbelsäule entfernen.“ hoz



Dr. Alexander Groll

Facharzt für Orthopädie
Lindenschmitzstr. 44
81371 München
Telefon: 089/74 63 67 14
www.dr-groll.de
E-Mail: praxis@dr-groll.de

► Ein Arzt mit großer Erfahrung

Rückenschmerzen, Verspannungen, Migräne oder Schwindel – die Ursache für diese Beschwerden sind häufig Blockaden der Wirbelsäule oder Gelenkfehlstellungen, die zu Funktionsstörungen des Bewegungsapparates führen, weiß Dr. Alexander Groll. Der hochangesehene Orthopäde mit seiner Praxis am Münchner Harras gilt als Koryphäe im Bereich manueller Therapie. Seit fast 25 Jahren geht der Facharzt für Orthopädie, Physikalische Therapie und Notfallmediziner den Ursachen für die Schmerzen seiner Patienten auf den Grund. Sein Ziel: So wenig operative Interventionen wie möglich, aber so viel wie nötig.

► Spezialgebiet Atlas-Therapie

Neben der konservativen Orthopädie und Sportmedizin ist die Atlas-Therapie, die nur wenige Ärzte in Deutschland anbieten, sein Spezialgebiet. „Der erste Halswirbel, besser bekannt als Atlas, ist eine der empfindlichsten Stellen im menschlichen Körper. Solange der Kopf optimal zentriert mit dem Atlas in Verbindung steht, ist die Wirbelsäule stabil und ausbalanciert und alles ist im Lot. Verlagert sich jedoch das Gewicht des Kopfes aus dem Zentrum, führt dies zu statischen Veränderungen“, erklärt Dr. Groll, der auch Gründungsmitglied der Deutschen Gesellschaft für Chirotherapie und Osteopathie ist. Im Gegensatz zu anderen Teilen der Wirbelsäule wird der Atlas durch spezielle Bandstrukturen stabilisiert. Überlastungen, Verletzungen oder Verschleiß können diese jedoch nachhaltig beeinträchtigen. Die Folgen sind Atlas-Fehlstellungen. Und die reichen von Instabilitäten über Migräne bis hin zu Kiefergelenksbeschwerden.“ Der Atlas-Bereich ist aber auch Schaltstelle zum vegetativen Nervensystem. Statisches Ungleichgewicht kann den wichtigen Informationsfluss empfindlich stören.

► Den Körper in Balance bringen

„Ohne genaue Kenntnis der Ursache gibt es keine erfolgreiche Therapie“, so der Orthopäde. Deshalb werden vorab alle Beschwerden vorab umfassend diagnostisch abgeklärt. Anhand spezieller Röntgenaufnahmen kann auch die exakte Position des Atlas ermittelt werden. Auf dieser Grundlage errechnet dann ein Computerprogramm die Werte für die Atlas-Therapie. Anschließend wird die Fehlstellung mit einem speziell dafür entwickelten Gerät mit pulsierenden Longitudinalwellen (= Ultraschallwellen) behoben. Im Unterschied zur manuellen Atlas-Therapie, bei der der Atlas mit einem einzigen harten Impuls durch den Therapeuten zurechtgerückt wird, werden hier viele kleine Impulse computergesteuert auf den Atlas gegeben. So erhält der Atlas von außen die Information, in welche Richtung er sich bewegen soll. Die Therapie stößt eine Kettenreaktion bei Muskeln, Sehnen, Bändern und Reflexen an, und der Körper erarbeitet sich so wieder die richtige Position und Grundspannung. „In der Regel benötigt man 14 bis 20 Sitzungen, manchmal weniger“, erklärt der Orthopäde. „Die meisten Patienten sind dann mindestens ein halbes Jahr schmerzfrei, andere sogar dauerhaft.“ yww

81

Prozent

der Deutschen hatten in den letzten Monaten schon mal Rückenschmerzen. Ein Drittel klagt sogar über häufige Beschwerden.