

ENDLICH NEUE THERAPIEN!

Rücken ohne Schmerzen

EXPERTEN
BEANTWORTEN
DIE WICHTIGSTEN
FRAGEN



Dr. Felix Söller ist Facharzt für Orthopädie im Medizinischen Versorgungszentrum im Helios in München

Das Kreuz bekommt in unserem Alltag kaum eine Pause – Schreibtischarbeit, körperliche Belastungen, Stehen. Kein Wunder, dass der Rücken sich mit schmerzhaften Signalen meldet, wenn er nicht mehr kann. Dr. Felix Söller (www.mvz-im-helios.de) erklärt, was für Beschwerden am häufigsten entstehen, und mit welchen schonenden Methoden man sie loswird.

? Welche Probleme treten oft auf?

► Schmerzen im unteren Rücken kommen etwa doppelt so häufig vor wie im oberen. Sie werden durch kleine Reizungen an den Muskeln oder Sehnen oder auch an den kleinen Wirbelgelenken erzeugt. Auch Bandscheibenvorfälle und die damit zusammenhängenden Nervenreizungen sorgen oft für Beschwerden.

Bandscheibenvorfall: Der Kern tritt aus und drückt auf den Nerv

damit direkt eine abschwellende Wirkung zu erzielen.

? Was sorgt für Entlastung?

► Die konservative Dekompressionstherapie der Wirbelsäule mit SpineMED hat sich bewährt. Dabei liegt der Patient auf einer Spezialliege. Über ein computergesteuertes Biofeedback-System werden die Bandscheiben entlastet (ab ca. 70 Euro pro Sitzung, Kasse zahlt nicht). So erhalten sie wieder ausreichend Sauerstoff, Nährstoffe und Flüssigkeit – für eine verbesserte Regeneration.

? Was kann ich bei einem Vorfall machen?

► Ist die Nervenwurzel beteiligt, benötigt man schnellstmöglich entzündungshemmende Medikamente und Schmerzblocker. Teilweise kann vom Arzt auch Kortison eingesetzt werden, um

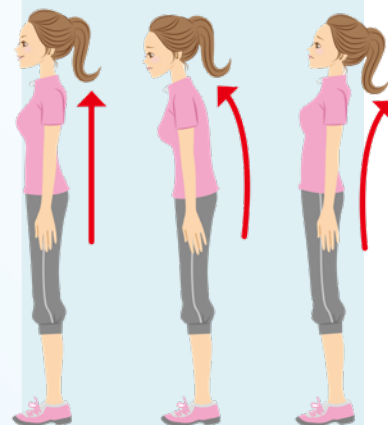
? Welche Therapie gibt es bei schweren Befunden?

► Bei ausgeprägten Vorfällen hilft die minimalinvasive CT-gesteuerte Nervenwurzelbehandlung (PRT). Dabei werden schmerzlindernde Präparate gezielt unter CT-Bildkontrolle gespritzt.

? Welche Sportarten eignen sich bei Schmerzen?

► Rückenprobleme sind vielschichtig: Hier ist Sport in jeder Form bis ins hohe Alter ein absolutes Muss. Besonders geeignet sind Ausdauersportarten mit fließenden Bewegungen wie Schwimmen, Tanzen. Übungen für eine starke, stabile Mitte bieten auch Rückenschulen oder spezielle Programme. Oft werden diese von den Kassen angeboten oder finanziell gefördert.

Schlechte Haltung als Risikofaktor



► Die häufigste Ursache für Schmerzen ist eine Fehlhaltung (z. B. Rundrücken, Hohlkreuz). Dabei werden die Muskeln, Gelenke und Bandscheiben überlastet. Gezieltes Rückentraining durch Krankengymnastik hilft, gegenzusteuern.

Übungen wie der Seitstütz stärken die Körpermitte. Jeweils zehn bis 60 Sekunden halten