



Das Medizin-Journal von
Münchener Merkur und tz

Das hilft bei Rückenschmerz

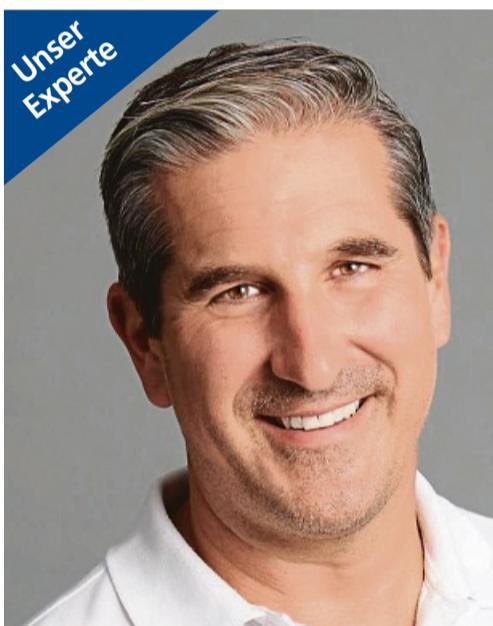
Alles über Diagnostik und Therapie

Rückenschmerzen betreffen fast jeden irgendwann im Leben. Erweisen sich die Schmerzen als hartnäckig, schränken sie die Lebensqualität stark ein. In unserem großen Gesundheitsmagazin erklären Top-Ärzte aus München und aus der Region effektive Behandlungsmöglichkeiten.

Anzeigensorerveröffentlichung

20. November 2025

Was Top-Ärzte raten



**Dr. Felix
Söller**

Orthopädisches Versorgungszentrum /
MVZ im Helios
Helene-Weber-Allee 19, 80637 München
Telefon: 089 / 159 27 70
E-Mail: info@mvz-im-helios.de
www.mvz-im-helios.de

► Konservativ statt operativ

Ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule geht fast immer mit ausstrahlenden Schmerzen einher: „Der vorgefaltete Gallertkern drückt auf das Rückenmark und die dort austretenden Nerven. Deshalb werden die Schmerzen meist von neurologischen Symptomen wie Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen in einem Bein begleitet“, erklärt Dr. Felix Söller vom Orthopädischen Versorgungszentrum (MVZ) im Helios. Der erfahrene Orthopäde hat sich u. a. auf konservative und minimalinvasive Behandlungsstrategien für Rückenpatienten spezialisiert und dazu auch ein Ratgeberbuch mit dem Titel „Rücken ohne Schmerz“ verfasst (Humboldt-Verlag). Sofern nicht klare OP-Gründe, etwa ein Blasenfunktionsverlust, vorliegen, sollten, wie Dr. Söller betont, zunächst alle konservativen Behandlungsmethoden ausgeschöpft werden. Der Rückenspezialist setzt dabei auf eine Kombination verschiedener Verfahren – je nach Ort und Größe des Bandscheibenvorfalls und abhängig davon, welche Nervenwurzeln in welcher Intensität entzündet sind. Im Idealfall genügt bereits die Einnahme von Medikamenten zur Schmerzlinderung und Lockerung von verhärteten Muskeln sowie eine Physiotherapie. „Eine weitere Option ist die Streck- bzw. Dekompressionstherapie mit SpineMED® zur mechanischen Entlastung der bedrängten Strukturen“, sagt Dr. Söller.

► PRT und Schmerzkatheter

Bei einer ausgeprägten Nervenkompression kann die minimalinvasive PRT-Injektionstherapie helfen. „Mit dieser Nervenwurzelbehandlung verfolgen wir zwei Behandlungsziele: eine sofortige Linderung der Schmerzen sowie eine Schrumpfung des ausgetretenen Bandscheibengewebes für den langfristigen Behandlungserfolg“, erklärt der Rückenexperte. Eine weitere bewährte minimalinvasive Methode ist der Einsatz eines epiduralen Schmerzkatheters: „Gerade für Patienten, bei denen eine Bandscheiben-OP im Raum steht, kann das Verfahren eine Alternative sein.“

► Genaue Analyse ist wichtig

Auch die Bandscheiben der Halswirbelsäule können verschleissen. „Leider wird dieser Schmerzgrund oft übersehen. Bis sich die vermeintlichen muskulären Schmerzen in Arm oder Schulterblatt dann als Beschwerden entpuppen, die gar nicht von Muskelverspannungen, sondern von der Halswirbelsäule erzeugt werden“, weiß Dr. Söller. Häufig ist eine bedrängte fünfte oder sechste Nervenwurzel der Auslöser. „Sofern keine neurologischen Ausfälle bestehen, spricht das Beschwerdebild meist gut auf konservative Maßnahmen wie eine röntgengesteuerte Nervenwurzelinfektion durch lokale Injektionen von Entzündungshemmern und Schmerzmitteln an“, sagt Dr. Söller. Aber auch die radiale Stoßwellentherapie, Cryofos-Kältetherapie und/oder rPMS können helfen. „Bei vielen Patienten verbessern sich die Symptome innerhalb der ersten sechs bis acht Wochen, ohne dass eine Operation durchgeführt werden muss.“ schae

- Wie konservative Behandlungen hartnäckige Beschwerden lindern
- Wie Patienten dank schonender OP-Techniken wieder fit werden



Dr. Dipl. Spowiss. Richard Ibrahim

Präsident der DGS, Leiter des DGS-Landeszentrums Bayern, Praxisklinik Dr. Ibrahim & Kollegen Willy-Brand-Platz 5, 81829 München
Telefon: 089 / 54 57 97 65
E-Mail: info@dribrahim.de
www.dribrahim.de; www.clinic-dr-decker.de

► Chronischer Schmerz

Ein Schmerz wird dann als chronisch bezeichnet, wenn er seit mindestens sechs Monaten besteht. Chronische Rücken-, Kopf- und Gelenkschmerzen vermindern unsere Lebensqualität. Besonders stark insbesondere dann, wenn der Schmerz nicht nur das eigene Leben beeinträchtigt, sondern auch das des gesamten Umfelds. In seiner hoch spezialisierten Praxisklinik bieten Dr. Richard Ibrahim und sein Expertenteam verschiedene Schmerztherapieformen an, sowohl ambulant im Landeszentrum der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin in Riem als auch stationär in der Klinik Dr. Decker.

► Schmerzexperte

Als Präsident der Deutschen Gesellschaft für Schmerzmedizin (DGS), der größten wissenschaftlichen Schmerzgesellschaft Europas, bieten Dr. Ibrahim und sein Team ein großes Spektrum an Therapieoptionen an, um die Lebensqualität, die Funktionalität und auch die Schlafqualität zu verbessern. Zudem verfasst Dr. Ibrahim weitreichende, praktische Leitlinien für nahezu alle Bereiche der Schmerzmedizin.

► Schmerz-Diagnostik

Eine zielgerichtete individuelle Diagnostik ist die Grundlage für eine erfolgreiche Behandlung. Anhand der durchgeführten körperlichen Untersuchung sowie der bildgebenden Diagnostik (Röntgen, MRT und CT) wird entschieden welche Behandlung die beste ist. Aufgrund der Komplexität der meisten Erkrankungen sind in vielen Fällen auch fachübergreifende Untersuchungen notwendig (Neurologie, Psychiatrie, Psychologie, Neurochirurgie). Die Behandlungen können sowohl ambulant in der Praxis als auch stationär in der Klinik Dr. Decker erfolgen. Im Schmerzzentrum München Riem erfolgt zudem ein Zweitmeinungsverfahren (IVR), welches die Notwendigkeit von Operationen überprüfen soll.

► Stationäre Schmerztherapie

Das Behandlungsspektrum von Dr. Ibrahim umfasst auch verschiedene, minimalinvasive und mikrochirurgische Schmerztherapie Verfahren. Besonders im Bereich der neuromodulativen Schmerztherapie ist Dr. Ibrahim hoch spezialisiert. Die stationären Behandlungen erfolgen in der renommierten Schwabinger Klinik, Doktor Decker einer Klinik mit familiärer Atmosphäre und modernster technologischer Ausstattung.

► Ambulante Therapie

Im ambulanten Bereich erfolgen sowohl konservative als auch minimal invasive Behandlungen in Form von bildwandlergestützten Wirbelsäulen-Injektionen, Gelenk-Injektionen, Infusionen, Eigenblut-Behandlungen, Radiofrequenz-Therapien, Stoßwellen-Therapie und falls notwendig natürlich auch die Einleitung einer adäquaten medikamentösen Schmerztherapie. Immer öfter wird auch mit Cannabinoiden behandelt, umfangreiche Studien zu Cannabinoiden werden ebenfalls durchgeführt.



Dr. Michael Wiendl

ORTHOPÄDIE im Werkhaus Murnau
Kemmelallee 8
82418 Murnau
Telefon: 08841 / 628 03 33
Email: mail@orthopaedie-im-werkhaus.de
www.orthopaedie-im-werkhaus.de

► Vielfältige Diagnosemethoden

Die Behandlung von Rückenschmerzen gehört zu den Schwerpunkten der Privatpraxis des Orthopäden Dr. Michael Wiendl. Am Anfang stehen stets das ausführliche Gespräch und eine gründliche Untersuchung zur Abklärung der Schmerzursache. Falls notwendig, vermittelt Dr. Wiendl auch eine Kernspintomografie. Zudem bietet er seinen Patienten auch selten angewendete Diagnoseverfahren wie die strahlungsfreie 4D-Wirbelsäulenvermessung an. Der Körper wird von Lichtstrahlen vermessen, um Fehlhaltungen, Verkrümmungen oder Differenzen der Beinlänge aufzudecken. Mit der Elektromyografie (EMG-Diagnostik) werden über Klebeelektroden auf der Haut Muskelspannungen dargestellt und mögliche Schmerzursachen gefunden.

► Gezieltes Muskeltraining

Mit einem weiteren hochentwickelten Trainings- und Diagnosegerät vermisst Dr. Wiendl exakt die Kraft der tief liegenden Rückenmuskulatur. Damit wird ein objektives Kräfteprofil der innen liegenden Muskulatur in allen Bewegungsrichtungen erstellt. Anhand dieser Werte werden dann ebenfalls an demselben Gerät genau diese schwach ausgebildeten Muskeln gezielt trainiert. Muskeldysbalancen können nämlich Fehlhaltungen und damit Schmerzen verursachen. Durch die integrierte Biofeedback-Steuerung lernt der Patient, Muskelareale gezielt anzusteuern und zu kontrollieren. Bei akuten Fällen wie z. B. einem Bandscheibenvorfall mit Nervenschäden oder einer Fraktur ist eine OP manchmal unumgänglich. Den allermeisten Patienten aber kann Dr. Wiendl ohne Spritzen und OP helfen: „Oftmals stecken nämlich Haltungsprobleme hinter den Schmerzen“, weiß der erfahrene Orthopäde. Um diese zu lindern, setzt Dr. Wiendl anfangs auch mal gezielt Schmerzmittel und spezifische Injektionsverfahren ein. Sein Hauptaugenmerk liegt aber auf der Behandlung der Ursachen – z. B. durch die Verbesserung der Haltungsmotorik und das gezielte Training schwacher Muskulatur.

► Spannung abbauen

Die spezielle Traktionsliege verschafft Patienten durch sanfte Dehnung Linderung bei komprimierten Nerven, schmerhaften Wirbelgelenken und verspannten Muskeln. Zum Praxis-Team gehört auch die erfahrene, ganzheitlich arbeitende Physiotherapeutin Isabel Meißner (M. Sc.). Sie führt u. a. die gezielte gerätegestützte Trainingstherapie durch, leitet zu Eigenübungen an und beherrscht manuelle Therapie und Lymphdrainage. Zum breiten Spektrum der konservativen Methoden gehören auch die Triggerpunktbehandlung mit Stoßwellentherapie und die repetitive periphere Magnetstimulation. Dr. Wiendl beherrscht zudem die Akupunktur. Patienten mit Beschwerden am Bewegungsapparat kann er häufig mit sensomotorischen, besonders dünnen Schuhinlagen helfen. Neurophysiologische Reize steuern beim Laufen die Fuß- und Beinmuskeln direkt an. In der Folge richtet der Muskel den Fuß aktiv auf und korrigiert so falsche Bewegungsmuster.



Dr. Felix Söller

Orthopädisches Versorgungszentrum /
MVZ im Helios
Helene-Weber-Allee 19, 80637 München
Telefon: 089 / 159 27 70
E-Mail: info@mvz-im-helios.de
www.mvz-im-helios.de

► Konservativ statt operativ

Ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule geht fast immer mit ausstrahlenden Schmerzen einher: „Der vorgefallene Gallerkern drückt auf das Rückenmark und die dort austretenden Nerven. Deshalb werden die Schmerzen meist von neurologischen Symptomen wie Gefühlsstörungen oder Lähmungserscheinungen in einem Bein begleitet“, erklärt Dr. Felix Söller vom Orthopädischen Versorgungszentrum (MVZ) im Helios. Der erfahrene Orthopäde hat sich u. a. auf konservative und minimalinvasive Behandlungsstrategien für Rückenpatienten spezialisiert und dazu auch ein Ratgeberbuch mit dem Titel „Rücken ohne Schmerz“ verfasst (Humboldt-Verlag). Sofern nicht klare OP-Gründe, etwa ein Blasenfunktionsverlust, vorliegen, sollten, wie Dr. Söller betont, zunächst alle konservativen Behandlungsmethoden ausgeschöpft werden. Der Rückenspezialist setzt dabei auf eine Kombination verschiedener Verfahren – je nach Ort und Größe des Bandscheibenvorfalls und abhängig davon, welche Nervenwurzeln in welcher Intensität entzündet sind. Im Idealfall genügt bereits die Einnahme von Medikamenten zur Schmerzlinderung und Lockerung von verhärteten Muskeln sowie eine Physiotherapie. „Eine weitere Option ist die Streck- bzw. Dekompressionstherapie mit SpineMED® zur mechanischen Entlastung der bedrängten Strukturen“, sagt Dr. Söller.

► PRT und Schmerzkatheter

Bei einer ausgeprägten Nervenkompression kann die minimalinvasive PRT-Injektionstherapie helfen. „Mit dieser Nervenwurzelbehandlung verfolgen wir zwei Behandlungsziele: eine sofortige Linderung der Schmerzen sowie eine Schrumpfung des ausgetretenen Bandscheibengewebes für den langfristigen Behandlungserfolg“, erklärt der Rückenexperte. Eine weitere bewährte minimalinvasive Methode ist der Einsatz eines epiduralen Schmerzkatheters: „Gerade für Patienten, bei denen eine Bandscheiben-OP im Raum steht, kann das Verfahren eine Alternative sein.“

► Genaue Analyse ist wichtig

Auch die Bandscheiben der Halswirbelsäule können verschleissen. „Leider wird dieser Schmerzgrund oft übersehen. Bis sich die vermeintlichen muskulären Schmerzen in Arm oder Schulterblatt dann als Beschwerden entpuppen, die gar nicht von Muskellverspannungen, sondern von der Halswirbelsäule erzeugt werden“, weiß Dr. Söller. Häufig ist eine bedrängte fünfte oder sechste Nervenwurzel der Auslöser. „Sofern keine neurologischen Ausfälle bestehen, spricht das Beschwerdebild meist gut auf konservative Maßnahmen wie eine röntgengesteuerte Nervenwurzelinfektion durch lokale Injektionen von Entzündungshemmern und Schmerzmitteln an“, sagt Dr. Söller. Aber auch die radiale Stoßwellentherapie, Cryofos-Kältetherapie und/oder rPMS können helfen. „Bei vielen Patienten verbessern sich die Symptome innerhalb der ersten sechs bis acht Wochen, ohne dass eine Operation durchgeführt werden muss.“ schae



Dr. Michael Schubert

Apex Spine Center
Dachauer Str. 124 A
80637 München
Telefon: 089 / 15 00 166 - 0
E-Mail: info@apex-spine.de
www.apex-spine.de

► Endoskopische Höchstleistung

Dr. Michael Schubert ist weltweit einer der führenden und routiniertesten endoskopischen Wirbelsäulen-Operateure. Er hat mit den von ihm weiterentwickelten Instrumenten und OP-Verfahren in den letzten 25 Jahren über 13 000 Bandscheiben-Operationen mit einem höchst komplexen und für die Patientin bzw. den Patienten äußerst schonenden endoskopischen Verfahren durchgeführt. Dabei schiebt er ein Röhrchen mit wenigen Millimetern Durchmesser durch einen winzigen Einstich bis in den Wirbelkanal. Durch dieses Endoskop bringt er feine Instrumente an die Bandscheibe. Die OP benötigt eine nur 0,6 Zentimeter lange Stichinzision und dauert ca. 30 bis 45 Minuten. Eine Vollnarkose ist unnötig. Die OP wird ähnlich wie bei einer Darmspiegelung in einem Dämmerschlafverfahren durchgeführt. Dr. Michael Schubert hat auch viele Spitzensportler, u. a. Welt- und Olympiasieger auf diese schockende Weise erfolgreich operiert. Die Vorteile: keine Vollnarkose und so gut wie keinerlei Vernarbung! Der Patient kann in der Regel eine Stunde nach dem Eingriff schmerzfrei umhergehen. Auch Physiotherapie oder gar ein stationärer Reha-Aufenthalt ist nicht notwendig. Dr. Schubert meistert die OP an der Lendenwirbelsäule und der Halswirbelsäule.

► OP für die Schmerzlinderung

Beschwerden an der Halswirbelsäule (HWS) sollte man nicht auf die leichte Schulter nehmen. Nackenschmerzen, die in den Arm ausstrahlen, Taubheitsgefühl in den Fingern oder sogar Schwindel können Alarmzeichen für ein ernstes Problem sein. Auch wenn die Diagnostik freilich nicht ganz einfach ist: „Die Ursachen der Beschwerden können vielfältig sein. Auch eine Wirbelkörper-Instabilität oder eine Wirbelsäulenverkrümmung ist denkbar“, erklärt Dr. Schuberts Kollege Dr. Armin Helmreich. Deshalb ist eine sorgfältige und gewissenhafte Diagnostik unumgänglich. Der renommierte Wirbelsäulen-Chirurg verfügt über 25 Jahre Erfahrung am OP-Tisch. Er gilt als Mann für die schwierigen Eingriffe – insbesondere an der Halswirbelsäule. Sein zweiter Schwerpunkt: minimalinvasive Techniken mithilfe eines so genannten Trokars – einer Art OP-Hölle.

► Wirbelsäulenzentrum

Gemeinsam mit seinen neurochirurgischen Partnern wird im international bekannten Wirbelsäulenzentrum am Olympiapark Patienten aus aller Welt mit umfassenden Diagnosen und individuell abgestimmten Behandlungskonzepten von Rückenschmerzen, Nackenschmerzen und Wirbelsäulenerkrankungen erfolgreich geholfen. Die renommierten Experten beherrschen höchst komplexe OP-Techniken, bei denen neben dem exzellenten OP-Erfolg die umfassende Schonung des Patienten im Zentrum stehen. Der renommierte Wirbelsäulen-Chirurg ist geübt auch bei schwierigen Eingriffen, insbesondere an der Halswirbelsäule oder bei sogenannten Revisionseingriffen. Vor einer anstehenden OP wird das gesamte Spektrum an konservativen Behandlungsmöglichkeiten zunächst immer ausgeschöpft.