



Herr Doktor, wie lässt sich die Rücken-OP vermeiden?



UNSER EXPERTE

Dr. med. Georg Sellmann

Facharzt für Orthopädie, Nordpark Praxisklinik Mönchengladbach (NRW), und Mitglied im DON

Erst ist es nur mal ein ziehender Schmerz hier, dann ein Zwicken und Zwacken – schließlich werden die Beschwerden zum Dauerbegleiter. Halb Deutschland hat „Rücken“. Was lindert die Schmerzen? Und hilft am Ende vielleicht nur noch eine Operation? Unser Experte Dr. med. Georg Sellmann, Orthopäde in der Mönchengladbacher Nordpark Praxisklinik und Mitglied im Deutschen Orthopädiennetzwerk DON (siehe unten), hat Antworten.

„Bei jeder dritten Wirbelsäulen-OP muss **innen eines Jahres erneut operiert werden**. Dabei gibt es heute sehr viel sanftere Therapien.“

Dr. med. Georg Sellmann

Bewegung ratsam. Auf keinen Fall sollten Betroffene viel sitzen oder liegen und hoffen, dass die Schmerzen von allein wieder verschwinden. Gut sind neben Spaziergängen auch Dehn- und Kräftigungsübungen. Steckt allerdings eine Erkrankung dahinter, etwa der Wirbelkörper, muss das entsprechend behandelt werden.“

jeweils 30 Minuten.“ (Kosten: ca. 50 € pro Sitzung, bislang zahlen nur private Krankenkassen).

Wozu raten Sie Patienten noch?

„Auch eine Änderung des Lebensstils (zum Beispiel regelmäßige Gymnastikübungen machen, eine Gewichtsreduktion bei Übergewicht) kann zum Therapieerfolg beitragen. Oft reicht es aber auch schon aus, kleine Änderungen in den Alltag einzubauen, sich z. B. einfach nur mehr zu bewegen.“

Was hilft bei akuten Rückenschmerzen?

„Wärme, Massagen und auch Schmerzmittel. Stellt sich allerdings innerhalb von zwei, drei

Tagen keine Besserung ein, auf jeden Fall den Arzt aufsuchen. Nicht selten sind Bewegungsmangel, Übergewicht und monotone Fehlbelastungen an den Rückenschmerzen schuld.“

Macht Dehnen eine OP überflüssig?

„Tatsächlich kann eine schonende Dehn-Therapie eine OP überflüssig machen, langfristig von den Schmerzen befreien. Bei der sogenannten SpineMED-Methode, einem computergestützten Verfahren, werden einzelne Abschnitte an der Wirbelsäule gedehnt, sanft und schmerzfrei, etwa an der Lendenwirbelsäule. Der Patient ist währenddessen auf einer Liege fixiert. Dieses Verfahren mindert aber nicht nur die Schmerzen, es trägt auch dazu bei, die Heilungsdauer zu verkürzen. Somit wird der Patient wieder schneller beweglich, etwa bei einem Bandscheibenvorfall ohne Lähmungserscheinungen. In der Regel sind 15-20 Sitzungen drei- bis fünfmal wöchentlich nötig,

Der Nachteil von Schmerzmitteln?

„Sie können zwar für den Moment helfen, aber dadurch verschwindet nicht der eigentliche Auslöser. Sind die Schmerzen unspezifisch, sprich, es lässt sich keine eindeutige Ursache finden, ist



VOLKSLEIDEN
Rückenschmerzen stehen auf Platz 2 der Erkrankungen

Schreiben Sie uns oder rufen Sie an!

Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?

Nutzen Sie die kostenlose Hotline des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)

0800/6 73 84 11,
Mo – Fr von 10 – 15 Uhr

Sie finden es auch unter:
www.dononline.de oder stellen Sie Ihre Fragen an info@dononline.de