

„Bandscheibenvorfall – und nun?“

Muss **operiert** werden? Das ist die größte Angst der meisten Betroffenen. Unser Experte gibt **Entwarnung**

Nein von zehn Bandscheibenvorfälle bilden sich von alleine zurück. Ohne OP“, sagt der Bonner Orthopäde und Bandscheiben-Experte Dr. Michael Buhr vom Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON). Doch wie wird er dann behandelt? Wie erkennt man, dass der Rückenschmerz diesmal ein Bandscheibenvorfall ist? Und wann geht es doch nicht ohne den Chirurgen?

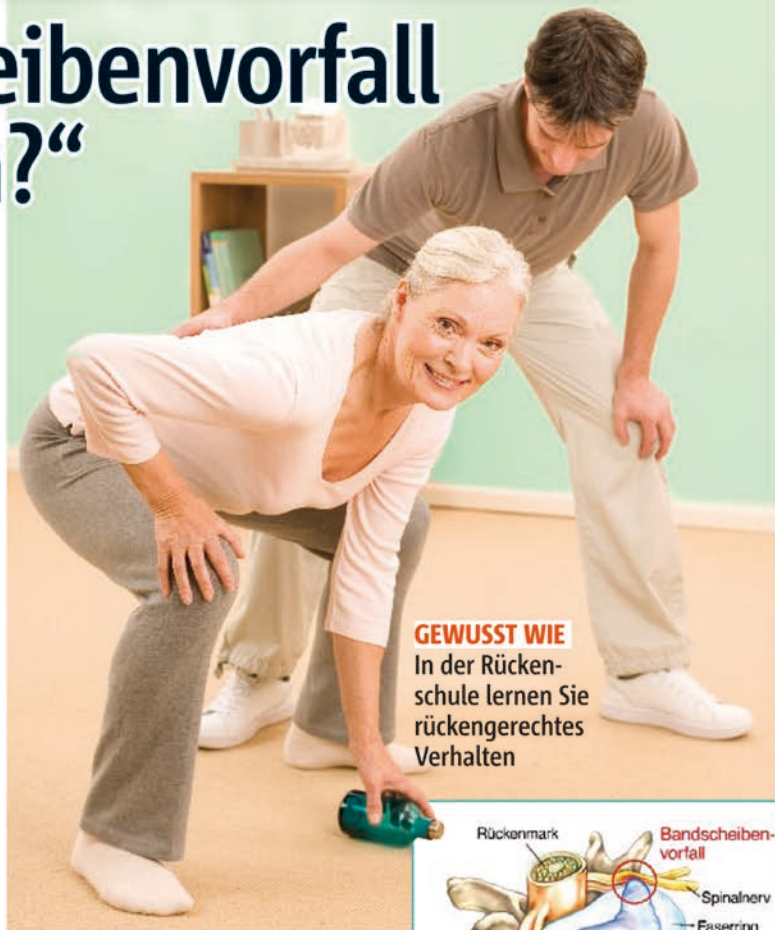
UNSER EXPERTE



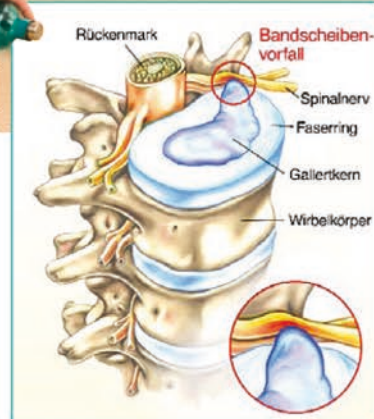
Dr. med. Michael Buhr
Facharzt für Orthopädie
aus Bonn

● Erkennen

Acht von zehn Deutschen haben – mehr oder weniger regelmäßig – Rückenschmerzen. Trotzdem sollten Sie die Beschwerden hinterfragen: Sind sie ungewöhnlich stark? Strahlen sie ins Bein oder in den Fuß aus? Verstärken sich die Schmerzen beim Niesen, Husten oder Pressen? Typischerweise tritt ein Bandscheibenvorfall (Fachbegriff „Prolaps“) bei Bück- und Drehbewegungen auf. War das bei Ihnen der Fall? Auch einfache Selbsttests helfen Ihnen, einzuschätzen, ob ein Nerv in Bedrängnis ist: Machen Sie Kniebeugen (halten Sie sich dabei unbedingt an einem Tisch oder Türrahmen fest). Fällt Ihnen das Hochkommen rechts und links gleich leicht? Gehen Sie zehn Mal auf die Zehenspitzen und lassen Sie die Fersen wieder absinken. Sind beide Beine gleich stark? Versuchen Sie, auf den Fersen



GEWUSST WIE
In der Rücken-
schule lernen Sie
rückengerechtes
Verhalten



BEIM BANDSCHEIBENVORFALL tritt Gallert aus dem Bandscheibeninneren aus und drückt auf den Nerv

● Richtig behandeln

Schmerzen werden medikamentös gelindert. Durch Stufenbettlagerung (Rückenlage, Unterschenkel auf einen Stuhl, Knie 90 Grad gebeugt) und Physiotherapie drängen sogar Lähmungen zurück. Bleibt der Nerv jedoch unter Druck, muss das ausgetretene Bandscheibengallert (s. Grafik) operativ entfernt werden. Notsignale dafür: Sie können plötzlich nicht mehr Wasser lassen und es fällt Ihnen schwer, Stuhlgang zurückzuhalten.

DR. MAIKE MARCKWORDT

● Einschätzen

Der Orthopäde wird Sie ausführlich befragen, körperlich untersuchen und dabei Ihre Nervenreaktionen und Reflexe testen. Das verrät dem Arzt, auf welcher Höhe der Wirbelsäule der Vorfall sitzt. Bildgebende Verfahren wie Röntgen und „Kernspin“ (MRT) zeigen dann das genaue Ausmaß.

UNSER EXPERTE

Praxis Dr. Michael Buhr
Trierer Straße 70-72, 53115 Bonn
Telefon: 0228-201440

Fragen Sie uns.
Wir antworten auf Ihre Fragen:



www.dononline.de
ds@dononline.de