

WECHSELWIRKUNG Wer sich viel bewegt, stärkt seinen Rücken – und kann sich weiterhin schmerzfrei bewegen



Wirbelgleiten Ist das schlimm?

UNSER EXPERTE



**Dr. med.
Volker Schlicht**
Facharzt für Orthopädie
aus Bonn

Mein Arzt sagt immer, bei Rückenschmerzen soll man sich bewegen!“, rieten ihre Freundinnen. Also biss die 67-jährige Erika Z. die Zähne zusammen und ging täglich mehrfach spazieren. Dabei wurden die Schmerzen jedoch immer schlimmer. Erst, wenn die ehemalige Chefsekretärin zuhause erschöpft in den Sessel sank, ließen die Beschwerden nach. Sogar beim Bücken wurden die Schmerzen weniger. „Das ist ganz typisch für Wirbelgleiten“, erklärt Dr. Volker Schlicht vom Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON), dem Sie nächsten Mittwoch auch am Telefon Ihre Fragen zum Thema Wirbelgleiten und Rückenschmerzen stellen können.

Bei wiederkehrenden Rückenschmerzen sollten Sie beim Arzt nach der Ursache suchen lassen. Bei Erika Z. aus Königswinter lautete die Diagnose: Wirbelgleiten

Was ist das?

Beim Wirbelgleiten (Fachbegriff Spondylolisthesis) ist die Wirbelsäule instabil. Normalerweise stehen die einzelnen Wirbel passgenau übereinander – wie ein Turm aus Bauklötzen. Beim Wirbelgleiten verrutscht der obere Teil des „Turms“ etwas, meist nach vorne. Ein Wirbel (der Gleitwirbel) steht nun nicht mehr exakt auf dem unter ihm, sondern ragt hervor. Gefährlich ist dieses aus der Reihe tanzen meist nicht. Aber es kann zum Einklemmen von Nerven und starken Schmerzen führen. „In den meisten Fällen ist die Ursache des Wirbelgleitens eine verschleißbedingte Lockerung der zwischen den Wirbeln liegenden Bandscheiben“, so Dr.

Schlicht. „Es gibt aber auch angeborene Formen.“ Im Gegensatz zum Bandscheibenvorfall oder Hexenschuss treten die Beschwerden nicht plötzlich auf, sondern entwickeln sich meist schleichend.

Was hilft?

Das wichtigste ist der Muskelaufbau – durch Physiotherapie und gezieltes Krafttraining – um die Wirbelsäule zu stabilisieren. Dabei helfen auch rumpfstabilisierende Bandagen. Gegen die akuten Beschwerden helfen schmerz- und entzündungshemmende Injektionen – am besten unter Röntgenkontrolle. Nur im Extremfall, wenn es zu schweren Lähmungen kommt, ist eine Operation nötig und sinnvoll.

Dr. Maike Marckwordt

UNSER EXPERTE

Dr. Volker Schlicht
Trierer Straße 70-72, 53115 Bonn
Telefon: 0228-201440

Fotos: Mauritius (1)

