

DAS THEMA: Rückenschmerzen

INFO

Daten & Fakten

◆ **Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie** des Marien-Hospitals Marl wird geleitet von Chefarzt Priv.-Doz Dr. med. Marc Röllinghoff. Sekretariat: Anke Burneleit ☎ 02365 / 911-422 Telefax: 02365 911 417 E-Mail: a.burneleit@kkrn.d

◆ **Der Fachbereich Unfallchirurgie** ist von den Berufsgenossenschaften zur Behandlung von Arbeitsunfällen zugelassen. Unfall- und Sportverletzungen werden konservativ und operativ mit höchster Qualität nach dem aktuellen Stand der modernen Unfallchirurgie versorgt.

◆ **Als neuen Schwerpunkt** bietet das Marien-Hospital die **Therapie von Wirbelsäulenerkrankungen** an. Bei der von der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft zertifizierten Wirbelsäulenchirurgie steht immer der einzelne Patient mit seinen individuellen Beschwerden und Bedürfnissen im Mittelpunkt.

◆ **Sprechstunden:** Allgemeine unfallchirurgische und orthopädische Sprechstunde: Mo-Fr, 12-14 Uhr, chirurgische Ambulanz, EG

◆ **Wirbelsäulensprechstunde, Privatsprechstunde, Zweitmeinungssprechstunde:** Di, Do 8.30-11.30 Uhr, Chirurgische Ambulanz EG

◆ **BG Sprechstunde:** Nach telefonischer Voranmeldung über das Sekretariat.

◆ **Gelenksprechstunde:** Schulter, Ellenbogen, Hand: Di 14-15 Uhr Hüfte, Knie, Fuß: Do 14-15 Uhr; chirurgische Ambulanz

◆ **Das Marien-Hospital Marl** ist Teil des Katholischen Klinikums Ruhrgebiet Nord (KKRN), der größten Klinikgesellschaft im nördlichen Ruhrgebiet. Unter diesem Dach befinden sich außerdem das Gertrudis-Hospital Westerholt, das St. Elisabeth-Krankenhaus Dorsten sowie das St. Sixtus-Hospital in Haltern am See. Das KKRN verfügt über 24 Fachabteilungen mit ca. 1000 Klinikbetten. Rund 2650 Mitarbeiter – darunter rund 245 Ärzte – versorgen jährlich mehr als 37.500 stationäre Patienten.

◆ **Kontakt:** Marien-Hospital Hervester Straße 57 45768 Marl, ☎ 0 23 65 / 911-0, E-Mail: Marl@KKRN.de

@ www.kkrn.de

BEI UNS IM NETZ

Sprechstunde verpasst?

Haben Sie eine Abendsprechstunde verpasst? Oder interessiert Sie ein medizinisches Thema erst jetzt, das in der Vergangenheit Thema einer Abendsprechstunde des MEDIENHAUSES BAUER war? Oder sind Sie auf der Suche nach den richtigen Kontakten und medizinischen Abteilungen zu Ihrem speziellen Gesundheitsthema? Kein Problem: Auf unseren Internetseiten finden Sie die Berichterstattung über alle Abendsprechstunden!

@ www.gesund-im-vest.de



Volles Haus bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer im Marler Marien-Hospital: Rückenschmerzen standen auf dem Programm des Vortragsabends mit den Fachmedizinern der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie und damit eine Volkskrankheit, die fast jeden betrifft.

—FOTOS: THOMAS NOWACZYK (4)

Bewegung – auch wenn's wehtut

Akute Rückenschmerzen: Ursachen und Behandlung

VON HEIDI MEIER

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. 70 bis 85 Prozent der Erwachsenen haben zumindest einmal im Leben darunter gelitten oder sind ständig davon beeinträchtigt. So war der volle Saal bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer zu eben diesem Thema am vergangenen Montag im Marler Marienhospital denn auch nicht überraschend.

Von der Halswirbelsäule bis zum Steißbein kann jeder Bereich betroffen sein. Mit hinzugechnet wird außerdem das Iliosakralgelenk (ISG oder Kreuz-Darmbein-Gelenk), das im unteren Rücken über das Kreuzbein die bewegliche Verbindung von Wirbelsäule und Becken herstellt.

Neben den Wirbeln sind es die Verbindungen zwischen ihnen, die Probleme machen können: Bandscheiben, Facettengelenke, der Spinalkanal, tief liegende und oberflächliche Muskeln und Bänder bilden vielschichtige Strukturen, die den aufrechten



Dr. Stefan Krefeld.

ten Gang ermöglichen, gleichwohl anfällig für Defekte durch unsere bewegungsarme Lebensweise sind.

Mediziner unterscheiden dabei akute Rückenschmerzen, die nicht länger als sechs Wochen andauern, von subakuten Rückenschmerzen, die zwischen sechs und zwölf Wochen plagen, und sprechen erst ab einer Leidenszeit von mehr als drei Monaten vom chronischen Verlauf. Entsprechend unterschiedlich ist die Behandlung.

Ursachen für akute Rückenschmerzen gibt es viele. An erster Stelle, so Dr. Stefan Krefeld, Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Marler Marien-Hospital, stehen jedoch Muskelverspannungen durch Fehlhaltungen, einseitige Belastung, Übergewicht, starke Beanspruchung z. B. bei der Arbeit, aber auch Stress. Hinzukommen Gelenkblockaden, Wirbelbrüche, Wirbelgleiten, selten auch Entzündungen sowie Bandscheibenvorfälle, die wiederum ihre Ursache in Fehlbelastungen, schwerer körperlicher Arbeit oder rheumatischen Erkrankungen haben können. Und: Rückenschmerzen müssen nicht zwingend vom Rücken ausgehen. Auch Nierenerkrankungen oder Hüftprobleme können beispielsweise dahinter stecken.

Vorrangiges Ziel jeder ärztlichen Untersuchung bei akut auftretenden Rückenschmerzen, so Dr. Krefeld, müsse es sein, schwerwiegende Ursachen wie Brüche, Nervenschäden, Tumore oder Entzündungen auszuschließen. Hausarzt oder Orthopäde versuchen das zunächst

über ein ausführliches Gespräch sowie körperliche Untersuchungen.

„Fehlen Hinweise auf solche Ursachen, die sofortiger Behandlung bedürfen, ist eine Röntgenuntersuchung nicht zwingend nötig“, betonte Krefeld. Erst, wenn die Schmerzen länger als sechs Wochen andauern, sollte man die Möglichkeiten der

Aktivität und Schmerzmittel

Diagnose per Röntgen, Computertomografie oder MRT nutzen.

Das A und O der Behandlung akuter Rückenschmerzen sei Bewegung – auch wenn's wehtut. Krefeld verwies auf Studien, die eindeutig belegten, dass normale Alltagsaktivität die Heilung beschleunigt. Bettruhe hingegen könne die Beschwerden eher verschlimmern.

So seien denn auch alle therapeutischen Maßnahmen, die die Passivität des Patienten unterstützen, eher kontraproduktiv. Krankengymnastik nutze nur, wenn eine spezifische Ursache wie

z. B. ein Bandscheibenvorfall bekannt ist, manuelle Therapie helfe, Blockaden zu beseitigen, nutze bei unspezifischen Rückenschmerzen aber nicht. Ebenso Elektrotherapie und auch Akupunktur bringen keinen Vorteil bei unspezifischen, akuten Rückenschmerzen.

Empfehlen konnte Dr. Krefeld hingegen Wärmetherapie und Fango bei Verspannungen sowie Entspannungstechniken. Und eben Bewegung und Muskeltraining.

Zur Linderung der Schmerzen stünden darüber hinaus diverse Medikamente von Paracetamol über Ibuprofen bis hin zu schwachen Opiaten wie Tilidin zur Verfügung, deren Nebenwirkungen und teilweise Beeinträchtigung der Fahrtüchtigkeit jedoch besonderer Aufmerksamkeit bedürfen. Auch eine therapeutische Lokalanästhesie, bei der schmerzlindernde und entzündungshemmende Medikamente an den Ausgangspunkt der Schmerzen gespritzt werden, seien möglich. Was nicht infrage kommt bei unspezifischen akuten Rückenschmerzen, so Krefeld, ist eine Operation.

Verschleiß: Bandscheibe meist ohne OP

(-hm-) „Ein Verschleiß der Wirbelsäule hat nicht zwangsläufig chronische Schmerzen zur Folge.“ Das konstatierte Priv.-Doz. Dr. Marc Röllinghoff, neuer Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie am Marler Marien-Hospital, bei unserer Abendsprechstunde.

Der Klassiker unter den Verschleißerkrankungen der Wirbelsäule ist sicherlich der Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule, der äußerst schmerzhaft sein kann, aber nicht muss. 80 bis 90 Prozent davon, so Dr. Röllinghoff, könnten mit konservativen Methoden behandelt werden.

Wenn die nicht helfen, seien mikrochirurgische Operationsverfahren der Goldstandard. Über einen kleinen Schnitt am Rücken wird dabei ein kleines Loch in den Knochen gefräst, um die vorgefallene Bandscheibe herauszunehmen. Auch regelrechte Schlüssellochverfahren kämen zum Einsatz, hätten aber ihre Grenzen.

Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule, die Nackenschmerzen verursachen, manchmal mit Ausstrahlung in den Arm, könnten je nach Befund mit Medikamenten behandelt werden, die an die schmerzende Stelle gespritzt werden. Andernfalls käme auch eine Versteifung der Halswirbelsäule infrage.

Auch Bandscheibenprothesen stünden zur Verfügung. Geeignet seien sie aber nur, wenn die Wirbelsäule keinen weiteren Verschleiß aufweist – eine Option eher für junge Patienten, mit der die Nachbarsegmente vor Verschleiß geschützt werden.



Dr. Marc Röllinghoff.

Verengung des Wirbelkanals

(-hm-) Schmerzen im Rücken mit Ausstrahlung in die Beine, das Laufen fällt schwer und Rad fahren ist, wegen der vorgebeugten Haltung, oft leichter. All das sind Symptome einer Spinalkanalstenose, einer Verengung des Wirbelkanals, die ebenfalls zu den Verschleißleiden, meist der Lendenwirbelsäule, gehört.

Wie Priv.-Doz. Dr. Marc Röllinghoff bei unserer Abendsprechstunde ausführte, gibt es diverse konservative Behandlungsmethoden wie Schmerzmittel oder das Tragen eines speziellen Mieders, die aber nur auf Zeit helfen. Röllinghoff: „Wenn die Einengung über 50 Prozent beträgt, ist eine Operation diesen Maßnahmen deutlich überlegen, da der Kanal danach wieder frei ist und die Beine wieder funktionieren.“

Wirbelgleiten

(-hm-) Nach kurzer Gehstrecke fühlt es sich an, als ob der Rücken bricht – nach Dr. Marc Röllinghoff ein deutliches Zeichen für Wirbelgleiten. Ein Wirbel tanzt sozusagen aus der Reihe und muss befestigt werden. Laut Röllinghoff hilft da nur eine operative Versteifung des entsprechenden Segments.

Wenn Wirbelkörper brechen

Osteoporose-Risiko bekämpfen

(-hm-) Ernst wird's beim Thema Rückenschmerzen, wenn Wirbelkörper gebrochen sind. Häufig passiert das bei Stürzen aus großer Höhe oder bei Verkehrsunfällen, aber auch bei Stürzen aus geringer Höhe und durch Tumore oder Entzündungen kann es dazu kommen. Ebenso, wenn die Knochensubstanz durch Osteoporose sehr gelitten hat.

Bei der Abendsprechstunde des Medienhauses Bauer schilderte Dr. Andreas Dembek, leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie des Marler Marien-Hospitals, die medizinischen Möglichkeiten der Diagnose und Behandlung.

Körperliche Untersuchungen seien mit größter Vorsicht durchzuführen, besonders bei Unfallopfern, um die Lage nicht noch zu verschlimmern. Röntgenunter-

suchungen müssten dann Aufschluss über Ort und Ausmaß der Verletzungen geben, und wenn die nicht eindeutig sind, auch eine Computertomografie. Außerdem gehört eine neurologische Untersuchung dazu.

In den meisten Fällen sei eine konservative Behandlung von Wirbelbrüchen nicht möglich. Nur Frakturen, die stabil sind und keine großen Schmerzen verursachen, können mit Hilfsmitteln stabilisiert und ruhiggestellt werden, damit der Bruch ausheilt. Im Bereich der Halswirbelsäule kann das eine Halskrause oder ein spezielles Fixiergestell sein, das den ganzen Kopf mit einbezieht, im Bereich von Brust- und Lendenwirbelsäule stehen spezielle, korsettartige Orthesen zur Verfügung.

Ist der Bruch eines Wirbels instabil, muss hingegen ope-



Dr. Andreas Dembek.

riert werden. Ebenso bei neurologischen Schäden, keilförmig deformierten Wirbelkörpern, starken Schmerzen und Begleitverletzungen sowie bei Wirbelkörpern, deren Höhe um mehr als ein Drittel gemindert ist.

In minimalinvasiven Operationsverfahren kann dann

eine Kanüle an den gebrochenen Wirbelkörper gebracht werden, über die Zement eingespritzt wird, um ihn zu stabilisieren. Manchmal sind ganze Segmente der Wirbelsäule betroffen, sodass zusätzlich ein stabilisierendes Gestänge eingebracht werden muss. Und bei besonders schweren Fällen wird der Wirbelkörper ersetzt und gleichzeitig ein versteifendes Gestänge angeschraubt.

Um solche Ausmaße von Wirbelkörperbrüchen zu vermeiden, riet Dr. Dembeck älteren Frauen und Männern dringend dazu, die Möglichkeit, an Osteoporose zu erkranken, im Blick zu haben und sich darauf untersuchen zu lassen. Und allen, die schon wissen, dass dieser Prozess, der die Knochen porös macht, in ihnen arbeitet, zu einer konsequenten Osteoporosetherapie.

INFO

Zur Vorbeugung

(-hm-) Sechs Säulen eines gesunden Rückens stellte Dr. Stefan Krefeld bei der Abendsprechstunde vor:

- ◆ Information,
- ◆ Rücken schonende Gestaltung des Arbeitsplatzes,
- ◆ Vermeidung einseitiger Belastung im Alltag und beim Sport,
- ◆ Stärkung der Rumpfmuskulatur (Bauch, Rücken, Schultern),
- ◆ Normalgewicht anstreben (Dr. Krefeld: Auch Untergewicht ist schädlich für den Rücken),
- ◆ körperliche Bewegung und Aktivität (Dr. Krefeld: „Das ist das allerwichtigste!“).

Seine Tipps zur Vorbeugung von Rückenschmerzen: Muskulatur stärken, Ausdauer trainieren, für Entspannung sorgen und fit bleiben.