



PRÄSENTIERT

18.+ 19. November

Forum Ludwigsburg, 11–18 Uhr, Tagesticket 3 €

gesund & aktiv

Die Gesundheitsmesse



Jetzt informieren
www.lkz.de/events



Expertenrunde: Rückenschmerzen bloß nicht aussitzen

Es handelt sich um eine Volkskrankheit, die die Lebensqualität einschränkt und massive Probleme im Alltag bereitet. Rückenschmerzen haben außerdem das Potenzial, chronisch zu werden und dann nicht mehr so schnell zu verschwinden. Welche Behandlungsmöglichkeiten es gibt, darüber informiert eine Expertenrunde bei der Messe gesund & aktiv.

Rückenschmerzen haben verschiedene Ursachen, informiert Professor Dr. Markus Arand, Chefarzt der Klinik für Unfall-, Wiederherstellungschirurgie und Orthopädie am Klinikum Ludwigsburg und Präsident der Deutschen Wirbelsäulengesellschaft, eine der mitgliederstärksten Fachgesellschaften weltweit.

Er nennt Verletzungen, Abnutzungerscheinungen, Entzündungen und Geschwülste, aber auch Erkrankungen des Rückenmarks. Auch wenn die degenerativen Erkrankungen aufgrund von Abnutzung durch die alternde Bevölkerung zunehmen, müssten immer auch andere mögliche Ursachen geprüft werden. „Der Rückenschmerz ist der zweithäufigste Grund für eine Krankschreibung“, macht Arand deutlich. Auf eine gute Diagnostik kommt es also an, um hier gezielt helfen zu können.

Handelt es sich um einen Bewegungsschmerz oder geht er mehr in die Tiefe? Als Alarmsignale wertet er Gefühlsstörungen in Armen und Beinen ebenso wie Probleme beim Stuhlgang oder Wasserlassen. Dann müsse unverzüglich gehandelt werden. „Sehr häufig sind Bandscheibenvorfälle“, sagt der Chefarzt. Solche Vorwölbungen habe fast jeder im Alter jenseits der 55. „Das sind ganz normale Festigkeitsverluste“, führt er weiter aus.

Der Hintergrund: Bei einem Bandscheibenvorfall wird Gewebe der Bandscheibe zwischen den Wirbelkörpern immer mehr nach außen gedrückt. Beschwerden entstehen dann, wenn die vorgewölbte Bandscheibe oder ausgetretene Gewebe auf eine Nervenwurzel oder einen Nerv drücken. „Wenn keine starken Beschwerden auftreten, ist auch nicht



Gefahr in Verzug, anders sieht das bei Instabilitäten und neurologischen Ausfällen aus“, so Arand. Dann müsse auch eine Operation in Betracht gezogen werden.

Verschiedene Behandlungen möglich

Die heutigen Techniken: Minimalinvasiv mit Endoskop oder in einem offenen Eingriff wird das problematische Gewebe entfernt beziehungsweise eine künstliche Bandscheibe eingesetzt. „Wenn man Implantate einsetzen muss, sind Eingriffe, die in der Nähe des Rückenmarks stattfinden, nicht ungefährlich“, sagt Chefarzt Arand. Er nennt die Vorteile der minimalinvasiven Eingriffe: Sie seien schonender für den Patienten, aber per se nicht harmloser. Deshalb sei die OP auch stets nur das letzte Mittel, um Besserung zu erzielen.

Über die Möglichkeiten der orthopädischen Behandlung von Rückenschmerzen informiert außerdem Dr. Thomas Pfandlsteiner, Oberarzt am Wirbelsäulenzentrum der Orthopädischen Klinik Markgröningen. Er warnt vor allem vor chronischen Schmerzen, die länger als drei bis sechs Monate dauern. Denn dann könne sich ein Schmerzgedächtnis als eigenständige Krankheit bilden, so der Experte jüngst in einem Online-Vortrag der RKH-Kliniken. Seine Devise: Rückenschmerzen viel früher sowie konsequenter behandeln und ernst nehmen. Es brauche in jedem Fall die Schmerzreduzierung etwa durch Medikamente, um wieder beweglich zu werden.

Elektrode zur Schmerzreduzierung

Darüber hinaus stellt er interventionelle Verfahren vor, die an der OKM praktiziert wer-

den. Wie funktionieren diese? Laut Pfandlsteiner wird eine dünne Elektrode auf dem Rückenmark platziert und gibt dort einen schwachen elektrischen Strom ab. Dieses elektrische Signal ist stärker als das Schmerzsignal aus dem Rücken, die Übertragung ans Gehirn wird somit gehemmt.

Die Elektrode könne vom Patienten ausführlich im Alltag getestet werden und der kann dem Experten zufolge auch selbst entscheiden, ob sie dauerhaft implantiert bleiben soll. Pfandlsteiner nennt die Vorteile: Die Beeinflussung von Nervenfunktionen könne wieder rückgängig gemacht werden, alle Effekte seien umkehrbar. Im Gegensatz zu ope-

rativen Verfahren werde weder die Funktion der Nerven noch das Gewebe zerstört oder beeinflusst. Neurostimulation umgehe dabei Probleme bei der Unverträglichkeit von Schmerzmedikamenten, da sie gezielt wirken. Zudem könnten Medikamente reduziert werden, wenn die neue Therapie anspreche. „Wir erreichen damit eine über 70-prozentige Verringerung des Opiatverbrauchs“, betont Pfandlsteiner, der außerdem auf die Möglichkeit der Stimulierung der Muskulatur als zusätzliche Option verweist.

Physiotherapie als konservative Methode

Zu den konservativen Verfahren bei

HEXENSCHUSS, ISCHIAS UND CO.

Als Kreuz- oder Rückenschmerzen werden Schmerzen im Bereich der Lendenwirbelsäule, also zwischen Hüfte und Rippenansatz, bezeichnet. Die Schmerzen sind meist mit Muskelverspannungen, oft auch mit Bewegungseinschränkungen verbunden. Heftige Schmerzen, die aus heiterem Himmel plötzlich ins Kreuz fahren, werden auch Hexenschuss genannt. Manchmal ziehen die Schmerzen in eines oder in beide Beine. Wenn sie bis über das Knie oder in den Fuß ausstrahlen, spricht man umgangssprachlich von Ischias. Die häufigste Ursache dieser „spezifischen“ Form von Rückenschmerzen ist ein Bandscheibenvorfall. Rückenschmerzen und Schmerzen in den Beinen können zwar gleichzeitig auftreten, haben aber nicht unbedingt die gleiche Ursache. Eine Ischialgie ist dann wahrscheinlich, wenn die Schmerzen im Bein stärker sind als im Rücken, entlang einer bestimmten Nervenbahn verlaufen oder mit anderen Beschwerden wie Kribbeln oder einem Taubheitsgefühl einhergehen. (red)

Quelle: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen.

Rückenschmerzen zählt die Physiotherapie. Benjamin Feilmeier, leitender Physiotherapeut von Medikus Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg, behandelt

Menschen mit starken Schmerzen im unteren Rücken oder im Bereich der Halswirbelsäule. Im Visier hat er zunächst Muskulatur und Körperstatik sowie Ungleichgewichte in der Bewegung. Faszientechnik, Massagegriffe und manuelle Therapien helfen, die Muskulatur zu entspannen.

„In einem ersten Schritt schauen wir, dass der Körper wieder funktioniert“, sagt Feilmeier. Wenn das gelingt, folgen Kräftigungs- und Beweglichkeitstraining, um die Besserung auch aufrechtzuerhalten.

Das alles geschieht immer in Kommunikation mit dem behandelnden Arzt. „Ganz individuell und nicht nach Schema F“, macht der Physiotherapeut deutlich. Denn schließlich gelte es, Beschwerden, die sich über Monate und Jahre aufgebaut haben, wieder in den Griff zu bekommen. „Es braucht aber auch viel Eigeninitiative des Patienten“, so Feilmeier.

Seine Empfehlungen: Dehnübungen, langfristiges gezieltes Training und im Alltag möglichst viel bewegen. Das bedeutet: Häufig zu Fuß gehen und Treppe statt Aufzug zu benutzen. „Der technologische Fortschritt hat es den Menschen bequem gemacht, jetzt tragen wir die Folgen“, so Feilmeier. (AB)

DIE EXPERTEN



Prof. Dr. med. Markus Arand
Ärztlicher Direktor in der Klinik für Unfall-, Wiederherstellungschirurgie und Orthopädie



Benjamin Feilmeier
Physiotherapeut, Medikus – Physio & Reha im Gesundheitszentrum Ludwigsburg



Dr. Thomas Pfandlsteiner
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie, Facharzt für Allgemeinmedizin und Oberarzt

EXPERTENRUNDE DER TERMIN

■ **Möglichkeiten und Grenzen der Schulterchirurgie**
Samstag, 18. November 2023
12.30 Uhr, Vortragsraum 2, Silchersaal

Unsere Aussteller

- AOK
- Bemer Repräsentanz Renate + Erich Baas
- BodyStreet
- BodyTalk Fitness
- brainLight
- Coaching, Beratung und Training, Claudia Kost und Simone Bosch
- Christiane Unger Coaching & Paarberatung

- Cochlea Implantat Verband Baden-Württemberg e.V.
- Die Super Pflaster
- doTerra
- Energetix Magnetschmuck
- Ensana Health Spa Hotels
- Fitline
- Gesundheitszentrum Ludwigsburg
- Gesundsein neu denken
- Hajoona GmbH
- Hansemühle

- Haus Edelberg
- Healy
- Heilbad Jachimov
- Heinz Brenner GmbH
- Hyla Germany
- Ivancic Bestattungen GmbH
- Junge Bestattungen GmbH
- Kim Koras Vertrieb
- Magic Coaching
- Mary Kay
- mC Seniorenstift Ludwigsburg
- MNLS – Gesundheitsberatung

- WENTZ
- Naturheilkunde Sylvia Knorr
- Naturheilpraxis im SalzReich
- NeGeS
- Nova Personaltraining und Physio
- Orthopädie-Technik Kächele GmbH
- Pfoo GbR – Bewegungstraining
- Podologie Kosmehl
- Praxis für Physioenergetik

- Pro Aqua Handelsvertretung Peter Hildebrandt
- Pudel Orthopädie – Schuhtechnik
- REICO Vital Systeme
- Ringana, Jessica Kilgus
- Salto, Body & Soul Work
- Sandra Büchele – Beratung, Coaching, Therapie
- schlafTEQ Ludwigsburg - Anton Heling
- Seven Sundays

- Sofiapflege GmbH
- SPACE
- Stadtwerke Ludwigsburg-Kornwestheim GmbH
- The Superpatch Company
- Vorwerk Petros Morfis
- Wasseraufbereitung D. Thumm
- Wenatex Handelsvertretung Günther
- Zahnärztl. Seestraße
- Zirbenwelt Karin & Stephan Rupp