

# Es geht auch ohne Operation

Bevor an den Bandscheiben operiert wird, sollten alle konservativen Möglichkeiten probiert werden

VON SUSANNE SEIDENFADEN

Die Ursachen von Rückenschmerzen reichen von hartnäckigen Muskelverspannungen und Bandscheibenproblemen über Nervenreizungen und der Engung des Wirbelkanals bis zur Arthrose in den kleinen Gelenken der Wirbelsäule.

Zunächst muss man die Ursache der Rückenprobleme und die Belastungen des Patienten etwa durch den beruflichen Alltag genau kennen. Dann kann eine konservative Rückenmassage gezielt einsetzen, um eine Besserung zu erreichen. Eine individuelle Schmerztherapie in Kombination mit Krankengymnastik, Physikalischer Therapie und einem Muskelaufbautraining trägt in der Regel dazu bei, wieder schmerzfrei und beweglich zu werden.

Eine Methode aus der Naturheilkunde ist die Schmerzbehandlung durch TENS (transcutane elektrische Nervenstimulation). Aber auch Heilmethoden wie Akupunktur und Magnetfeldtherapie haben sich sehr bewährt.

Über die konservative Behandlung von Rückenschmerzen informierte Dr. Florian Wolf, Wirbelsäulenspezialist im Vitos Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) am Königsplatz (Kassel).

**Ich bin 68 Jahre alt und habe seit vielen Jahren starke Rückenschmerzen. Mir haben bislang weder Krankengymnastik noch Akupunktur geholfen. Ich habe jetzt von der TENS-Behandlung gehört. Was ist das genau und könnte es helfen?**

Wolf: Das kommt ganz auf die Ursache der Schmerzen an. Grundsätzlich hilft das TENS-Gerät sehr gut, denn es macht eine Schmerzmodulation in der Muskulatur. Das Gerät ist etwas größer als ein Handy und verfügt über zwei Elektroden, die am Rücken platziert werden. Über die wird ein leichter Stromimpuls abgegeben, der u.a. die Bildung von Stoffen zur Schmerzlinderung im Körper aktiviert. Sie können in zwei bis drei Terminen bei Ihrem Orthopäden mal ausprobieren, ob Ihnen die TENS-



Krankengymnastik und Massagen gehören zu den konservativen Behandlungsmöglichkeiten, die Orthopäden bei Rückenschmerzen verordnen.

Foto: djd/Ergo Direkt Versicherungen/thx

behandlung hilft. Schlägt sie an, kann Ihnen ein Gerät zur Behandlung Zuhause verordnet werden, das Sie einige Monate benutzen dürfen.

**Ich bin vor einem Jahr an einem Bandscheibenvorfall operiert worden. Zunächst war Alles gut, doch seit vier Monaten habe ich wieder höllische Rückenschmerzen. Eine Untersuchung im MRT hat gezeigt, dass ich an der gleichen Stelle wieder einen Bandscheibenvorfall habe. Ich möchte auf keinen Fall nochmal operiert werden. Andererseits laufe ich die ersten Stunden morgens gekrümmt wie eine Banane herum. Im Lauf des Tages wird es dann besser. Habe ich eine Chance, die Beschwerden mit konservativen Mitteln in den Griff zu bekommen?**

Wolf: Wenn eine mechanische Belastung wie eine vorgefallene Bandscheibe auf den Nerv drückt, muss man sich im Klaren sein, dass es ggfs. schwierig ist, das voll und ganz ohne Operation zu heilen. Sie sollten auf jeden Fall gezielte Krankengymnastik

bekommen. Hilfreich ist auch die Teilnahme am Rehasport mit Gerätetraining. Zusätzlich sollten Sie Medikamente einnehmen, die direkt gegen die Nervenreizung helfen.

Auch Akupunktur kann Linderung verschaffen. Wenn sich die Schmerzen nicht verbessern lassen, sollten Sie sich bei einem Schmerztherapeuten vorstellen und eventuell sogar eine stationäre Schmerztherapie mit einer Injektion am Nerv absolvieren. Der Vorteil ist, dass man damit auch feststellen kann, ob der Schmerz

mit konservativen Methoden in den Griff zu kriegen ist.

**Ich bin schon vier Mal, jedes Mal mit Erfolg, an den Bandscheiben operiert worden. Einmal wurde zusätzlich zwei eingebrochene Wirbel mit einer Zementfüllung aufgerichtet. Jetzt habe ich quer über den Rücken Schmerzen, als ob eine Blockade dort wäre. Morgens ist es besonders schlimm. Dann nehme ich Schmerztabletten und komme so über den Tag. Woher können die Schmerzen kommen?**

## Zur Person

Dr. Florian Wolf wurde 1971 in Bremerhaven geboren. Er studierte Medizin in Marburg und Innsbruck. Seine Facharztausbildung machte er an der Orthopädischen Klinik in Kassel. Er war auch am Roten Kreuz Krankenhaus Kassel und vier Jahre als Oberarzt in der Wirbelsäulenabteilung der Orthopädischen Klinik Hessisch-Lichtenau tätig. Er ist verheiratet und hat zwei Kinder.



# Radionuklid gegen Gelenkentzündung

Nuklearmediziner empfehlen Injektion – Strahlung soll für Patienten ungefährlich sein



Rheumatoide Arthritis schmerzt und schränkt die Beweglichkeit in den Gelenken erheblich ein.

Archivfoto: Deutsche-Rheuma-Liga/nh

Eine nuklearmedizinische Injektionstherapie, die Radiosynoviorthese, ist bei 80 Prozent aller rheumatischen Gelenkentzündungen erfolgreich und stoppt die Schmerzen. Sie sollte daher vor Kniearthroskopien, dem Wechsel zu stärkeren Medikamenten und künstlichem Gelenkersatz erwogen werden.

Darauf weist der Berufsverband Deutscher Nuklearmediziner e. V. (BDN) hin. Die Injektionstherapie ist eine Kasernenleistung, dauert wenige Minuten und wird an vielen nuklearmedizinischen Gemeinschaftspraxen und auch an einigen Kliniken ambulant durchgeführt.

Rund 440 000 Menschen sind in Deutschland an rheumatoide Arthritis erkrankt. Bei ihnen schmerzen die Gelenke, weil sich die Gelenkschleimhaut entzündet hat. Hier setzt die Radiosynoviorthese – kurz RSO – an. „Der Begriff bedeutet eine Wiederherstellung der ursprünglichen

Gelenkschleimhaut durch Strahlenanwendung“, erläutert Professor Dr. Gynter Mödler vom BDN. Ihm zufolge eignen sich alle Gelenke außerhalb der Wirbelsäule, insbesondere Schulter-, Ellenbogen-, Hand- und Fingergelenke, Knie-, Sprung- und Zehngelenke.

Dafür spritzt der Nuklearmediziner eine radioaktive Flüssigkeit, das Radionuklid, ins Gelenk. Die winzigen Nuklide sind an Eiweißpartikel gebunden, damit die entzündeten Schleimhautzellen den radioaktiven Stoff aufnehmen. Dessen Strahlung löst im Inneren der kranken Zellen eine zusätzliche Entzündung aus. „Dadurch zerstören die Radionuklide die schmerzhaft verdickte oberflächliche Zellschicht“, erklärt Mödler. Anschließend entsteht ein neuer Zell- und Gewebefilm, eine gesunde und glatte Schleimhaut. Bis sich die volle Wirkung einstellt, können sechs Monate vergehen.

Wolf: Es kann gut sein, dass Sie mittlerweile eine Arthrose in den Zwischenwirbelgelenken haben. Der Morgenschmerz ist typisch dafür. Das lässt sich leicht mit einem Röntgenbild der Wirbelsäule feststellen. Allzu schlimm wird die Degeneration jedoch nicht sein, da Sie tagsüber ohne die Einnahme weiterer Schmerzmittel auskommen. Nehmen Sie die Schmerztabletten doch einmal abends und lassen Sie sich zusätzlich ein reizlinderndes Medikament verschreiben. Vielleicht ist damit die Morgensteifigkeit schon verbessert.

**Ich bin vor einem Jahr an einem Tumor in der Wirbelsäule operiert worden. Seitdem sind meine Beine gelähmt, ich sitze im Rollstuhl. Ich habe immer ein starkes Brennen von den Fersen bis hoch zum Gesäß, das sehr unangenehm ist. Bislang konnte mir noch kein Arzt helfen. Haben Sie eine Idee, an wen ich mich wenden kann?**

Wolf: Das Brennen kann verschiedene Ursachen haben. Eine kann eine Nervenreizung durch den Tumor sein. Sie sollten in ein Querschnittszentrum gehen, wo man sich mit solchen Problemen auskennt. Um das Brennen dauerhaft in den Griff zu bekommen, kann Ihnen dort bei Bedarf eine kleine Pumpe in den Rücken implantiert werden, über die ein Schmerzmittel direkt an die Wirbelsäule gegeben werden kann.

**Ich habe eine Spinalkanalverengung an der Lendenwirbelsäule. Mein Orthopäde hat mir eine Operation vorgeschlagen. Gibt es noch andere, konservative Möglichkeiten?**

Wolf: Bei einer Spinalkanalverengung kann man zunächst konservativ Einiges machen. Krankengymnastik und ein regelmäßiges Bewegungstraining sind da hilfreich. Bewegung tut bei Rückenproblemen sowieso immer gut. Auch Akupunktur kann den Reizzustand verbessern. Sollte allerdings permanent ein Druck auf den Nerv herrschen, ist es gegebenenfalls besser zu operieren, da sich ein schwer zu behandelnder, chronischer Schmerz einstellen kann.

## Sprechstunde

Veränderte Leberwerte

Die Leber ist das größte innere Organ des Menschen. Sie erfüllt viele lebenswichtige Funktionen. Die häufigsten Ursachen für Lebererkrankungen sind übermäßiger Alkoholkonsum, Übergewicht und Infektionen mit Hepatitisviren. Lebererkrankungen verursachen kaum oder nur unspezifische Beschwerden wie Müdigkeit oder Druck im Oberbauch. Deswegen ist es wichtig, regelmäßig sein Blut untersuchen zu lassen.



Frank Schuppert

Erkennen kann man Lebererkrankungen nämlich an den Leberwerten im Blut, die Auskunft über die Funktionsfähigkeit der Leber geben. Am wichtigsten sind der GPT- und der GOT-Wert.

Wann sind die Leberwerte ideal? Was trägt zur Gesunderhaltung der Leber bei? Wie verhält man sich bei erhöhten Leberwerten?

Diese und andere beantwortet Prof. Dr. Frank Schuppert, Chefarzt der Medizinischen Klinik 1 im Klinikum Kassel in der HNA-Telefonsprechstunde am kommenden

Montag, 11. November, in der Zeit von 12 bis 13 Uhr unter Tel: 0561/203 15 20.

## Internet-Tipp

**Darmerkrankungen**  
Das Kompetenznetz Darmerkrankungen ist ein Verbund von Wissenschaftlern, niedergelassenen Ärzten, Fachkliniken, universitären Instituten und der Wirtschaft. Sie beschäftigen sich hauptsächlich mit chronisch entzündlichen Darmerkrankungen. [www.kompetenznetz-ced.de](http://www.kompetenznetz-ced.de)

## Buch-Tipp

**Lymphödeme Lipödeme**  
Lymphödeme und Lipödeme sind Erkrankungen des Lymphsystems. Das Buch informiert ausführlich über Symptome und Therapiemöglichkeiten. Aktuelle Kompressionstherapien werden ebenso gründlich vorgestellt wie die Lympho-Opt-Walking, ein Ganzkörpertraining, das die Ableitung der Lymphflüssigkeit aus dem Gewebe fördert.



Franz-Josef Schingale, „Lymphödeme Lipödeme“, schlütersche VerlagsGmbH, ISBN 978-3-89993-536-3, 12,90 Euro.