Ihre Praxiszeitung in Gesundheitsfragen

WILLKOMMEN

Unsere Patienten werden von erfahrenen Fachärzten für Anästhesiologie, Spezielle Schmerztherapie & Akupunktur und hochmotivierten Fachkräften betreut.

Wir legen hohen Wert auf ein freundliches und menschliches Miteinander – auch innerhalb des Teams. Denn wenn Motivation und Klima stimmen, werden sich auch die Patienten bei uns wohl fühlen. Unser größter Erfolg sind zufriedene Patienten die gern zu uns kommen und sich menschlich und medizinisch gut betreut fühlen.

Erfahrung, Kompetenz und Empathie – das prägt unser Praxisteam!

Bandscheibenvorfall

Ein Bandscheibenvorfall ist ein Durchbruch des Gallertkerns einer Bandscheibe durch ihren Faserring. In der Folge kann er auf Nerven drücken und Schmerzen auslösen.
Jede unserer 23 Bandscheiben besteht im Inneren aus dem sogenannten Gallertkern, der wie eine Art Gelkissen wirkt. Dieser ist von einem harten Faserring umgeben, der die Bandscheibe in ihrer Position fixiert. Mit dem Alter sinkt der Wassergehalt und somit die Elastizität der Bandscheibe. Bekommt der Faserring infolgedessen kleine Risse, kann sich der Gallertkern nach außen vorwölben. Durchbricht der Gallertkern den Faserring, kommt es zum Bandscheibenvorfall.
Am häufigsten (zirka 90 Prozent der Fälle) tritt ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule auf. Manchmal ist auch der Übergang von der Brust- zur Lendenwirbelsäule oder von der Lendenwirbelsäule zum Kreuzbein betroffen. Deutlich seltener (in etwa zehn Prozent der Fälle) kommt es an der Halswirbelsäule zu einem Bandscheibenvorfall.

Ursachen und Risikofaktoren

Wer viel sitzt, schwere Lasten hebt, übergewichtig ist oder den Rücken falsch belastet, setzt den Bandscheiben zu. Halten sie der Belastung nicht mehr Stand, kommt es zum Bandscheibenvorfall. Zum einen spielen Alterungsprozesse eine Rolle. Denn je älter ein Mensch wird, desto mehr verlieren die Bandscheiben an Elastizität. Der stützende Faserring wird spröder und gibt schneller nach. Zum anderen belasten Übergewicht, mangelnde Bewegung, ständiges Sitzen und schweres Heben die Bandscheiben vermehrt. Dies begünstigt Bandscheibenvorfälle.

Was führt zum Bandscheibenvorfall?

Obwohl durch den Alterungsprozess der Bandscheibe eher ältere Menschen an Bandscheibenvorfällen leiden, können auch junge Menschen Probleme damit haben. Hierbei spielen unter anderem Übergewicht und eine falsche Belastung beziehungsweise eine Überlastung der Wirbelsäule eine Rolle. Aber auch die Gene können einen Bandscheibenvorfall bei Jüngeren begünstigen.
Da die Hauptlast unseres Körpers von der Lendenwirbelsäule getragen wird, kommt es in den meisten Fällen in diesem Bereich zu einem Bandscheibenvorfall. Deutlich seltener ist die Halswirbelsäule betroffen. Fehlhaltungen und Fehlbewegungen begünstigen Probleme mit den Bandscheiben.
Zusätzlich kann eine genetische Veranlagung das Risiko eines Bandscheibenvorfalls erhöhen, ebenso wie Übergewicht und zu wenig Bewegung.
In seltenen Fällen kann eine vorgeschädigte Bandscheibe durch einen Unfall weiter hervortreten und sich zu einem Bandscheibenvorfall entwickeln. Die Halswirbelsäule und deren Bandscheiben werden besonders belastet, wenn ein Mensch etwa über viele Jahre schwere Lasten auf den Schultern trägt oder kopfüber arbeitet.

Die Neuraltherapie ist ein Verfahren aus dem Bereich der Alternativmedizin. Wir nutzen diese Methode, um Erkrankungen aufzuspüren und Schmerzen, organische Störungen und chronische Entzündungen zu lindern. Dazu spritzen wir ein örtlich wirksames Betäubungsmittel (Lokalanästhetikum) in spezielle, vorher festgelegte Körperstellen.

Bei der Neuraltherapie sind die Anwendungsgebiete sehr vielfältig. Wir behandeln mit dieser spezielle Form der lokalen Betäubung jedoch hauptsächlich bei:

- Schmerzen des Bewegungsapparats,
- Rheuma,
- Nervenschmerzen,
- Kopfschmerzen,
- Schwindel oder
- Tinnitus.

Gern beraten wie Sie.

Bitte sprechen Sie uns an.

Diagnose

Zur Diagnosestellung eines Bandscheibenvorfalls fragt der Arzt den Patienten zunächst ausführlich nach seinen Beschwerden. Dann untersucht der Arzt ihn körperlich. Sicher nachweisen lässt sich ein Bandscheibenvorfall mithilfe von Computertomografie (CT) oder Magnet-Resonanz-Tomografie (MRT).

Therapie

Bei bis zu 90 Prozent der Patienten bessern sich die Beschwerden mithilfe einer konservativen Therapie oder verschwinden nach einigen Wochen sogar vollständig. Dazu zählen: Schmerzlindernde Medikamente, Wärme, Lagerungsmaßnahmen (zum Beispiel Stufenbett) und Physiotherapie.
Eine Operation ist nur selten nötig, beispielsweise wenn die konservative Therapie versagt, der Bandscheibenvorfall starke, schmerzmittelresistente Schmerzen hervorruft oder Lähmungserscheinungen auslöst.

Einem Bandscheibenvorfall richtig vorbeugen

Eine starke Rückenmuskulatur und das Vermeiden starker Belastungen der Wirbelsäule sind die wichtigsten Faktoren, um einem Bandscheibenvorfall vorzubeugen. Die wichtigsten Maßnahmen zur Prävention eines Bandscheibenvorfalls sind:

Bewegung - Denn mit Gymnastik und Sport wird die Rückenmuskulatur gestärkt und die Wirbelsäule entlastet. Es gibt besonders rückenfreundliche Sportarten – etwa Schwimmen (Rückenschwimmen oder Brustschwimmen mit Kopf unter Wasser) oder Radfahren mit erhöhtem Lenker.

Übergewicht zu vermeiden, entlastet ebenfalls die Wirbelsäule. Daher ist es wichtig, auf ein gesundes Körpergewicht zu achten.

Die richtige Matratze trägt dazu bei, dass die Wirbelsäule nachts nicht in einer ungünstigen Haltung verharrt.

Bei beruflichen Tätigkeiten, die mit viel Sitzen verbunden sind, sollten Betroffene auf einen rückenfreundlichen Arbeitsplatz achten: Ein ergonomischer Stuhl, regelmäßiges Wechseln der Sitzposition zwischen Sitzen und Stehen gehören dazu. Wer viel sitzen muss, sollte zwischendurch öfters aufstehen, sich strecken und ein wenig bewegen.

Wer schwere Lasten hebt, sollte die Gegenstände rückenfreundlich bewegen. Also nicht mit krummem Rücken den Kasten Wasser hochwuchten, sondern in die Knie gehen, das Kreuz gerade halten und den Kasten hochheben. Arme eng am Körper lassen und Lasten am besten nicht einseitig heben.

Quelle: https://www.apotheken-umschau.de/bandscheibenvorfall