



## Experten-Tipp: Das tut Ihrem Rücken wirklich gut...

Von *PR-Gateway*

Erstellt am 28 Jun 2011 - 13:48

Was erfahrene Wirbelsäulentherapeuten bei Kreuzschmerzen raten und was vor Bandscheibenvorfällen und anderen Rückenleiden schützt.

In Deutschland leiden schätzungsweise fünf bis acht Millionen Menschen unter chronischen Rückenschmerzen. Mindestens jede zweite Krankschreibung geht auf das Konto der Wirbelsäule, vermuten Experten. Als tragende Achse hält sie den Körper aufrecht und federt Erschütterungen ab. Die größte Last hat die Lendenwirbelsäule im unteren Rücken zu stemmen, was sie besonders anfällig macht. "Schmerzverstärkend kommt hinzu, dass sich die meisten Menschen nicht genügend bewegen und damit zu wenig unterstützende Muskeln haben", erläutert Drs. Patrick Simons, leitender Neurochirurg und Wirbelsäulentherapeut der MediaPark-Klinik in Köln.

Oft sind aber auch Muskelverspannungen, Muskeln, die ihrer Aufgabe nicht gewachsen sind, oder Arthrosen, also ein Verschleiß der kleinen Wirbelgelenke, Schuld an der Misere. In den meisten Fällen liegt es jedoch an den Bandscheiben, denen wir einfach zuviel zumuten. "Bei den 35- bis 55jährigen ist das Problem zu 60 bis 70 Prozent auf die Bandscheibe zurückzuführen", erklärt Drs. Simons. "Bei älteren Menschen liegt es häufiger am Verschleiß der Gelenke."

Auch die Psyche spielt bei Schmerzen an der Wirbelsäule eine wesentliche Rolle: Nicht selten liegt die Ursache für schmerzhafte Muskelverspannungen in einer psychischen Anspannung. Aus Angst vor einem erneuten Hexenschuss oder um Schmerzen zu verringern, versuchen Betroffene zudem, ihren Rücken weniger zu belasten - und bewirken exakt das Gegenteil: Durch die Schonhaltung und die damit verbundene einseitige Belastung verspannen sich die Muskelgruppen. Die fatale Folge: Die Muskulatur wird schwächer und die Schmerzen nehmen zu.

Strecken Sie sich gesund...

Weshalb sind unsere Bandscheiben für unsere Rückengesundheit so entscheidend? "Zwischen zwei Wirbeln liegend, sorgen sie dafür, dass Stöße abgemildert werden und Bewegungen des Rückens geschmeidiger verlaufen", erklärt Wirbelsäulen-Therapeut Drs. Simons. Im Laufe der Jahre kommt es jedoch zu natürlichen "Verschleißerscheinungen": Der weiche, elastische Kern verliert mit zunehmendem Alter an Fähigkeit, Wasser zu speichern. Der ihn umgebende straffe Faserring wird dünner. "Bleibt dieser Prozess im Gleichschritt, so werden wir im Alter zwar etwas kleiner, aber es kommt zu keinem Vorfall", erläutert Drs. Simons. "Ist zu einem Zeitpunkt jedoch mehr Kernmasse vorhanden als der Faserring halten kann, so entsteht ein "Überdruck" und die Bandscheibe lässt Druck (=Kern) ab." Die Folge: Die Bandscheibe fühlt sich nun zwar wieder besser, das ausgetretene gallertige Kerngewebe drückt jedoch häufig auf die Nerven. "Glücklicherweise schafft es der menschliche Körper in den meisten Fällen mit ein wenig medikamentöser Hilfe das Problem alleine zu lösen", betont Drs. Simons. Droht ein Nerv zerstört zu werden oder wird die Lebensqualität aufgrund einer Nervenschädigung oder der Schmerzen erheblich verschlechtert, so bleibt oft nur eine Operation. "In diesen Fällen empfehlen wir die 3-D-Mikrochirurgie", erklärt Drs. Simons. Der Pluspunkt: Ein kleiner Schnitt über der Lendenwirbelsäule genügt, um mit einem 3-D-Mikroskop bis tief in den Nervenkanal hineinzublicken und den betroffenen Nerv von dem ausgetretenen Bandscheibengewebe zu befreien.

Im Gegensatz zum Vorfall bieten sich bei der Bandscheibenwölbung andere Therapieansätze an. Bei einer Vorwölbung drückt sich das Bandscheibengewebe nach außen über die hintere Wirbelkante, aber der Faserring reißt nicht. Wichtig ist es in diesem Fall, den Druck gezielt und schonend von der Bandscheibe zu nehmen. Entweder mit einer Streckbehandlung, aktiv über die eigene Muskeln, oder passiv - wenn die Muskeln nicht kräftig genug sind - mit computergesteuerten SpineMed-Streckliegen.

Viele Rückenprobleme sind "hausgemacht". "Würden wir unsere Bandscheiben so gut behandeln wie unsere Autos, so wären Rückenschmerzen bei weitem nicht so ein Thema", ist sich Drs. Simons sicher. "Schon eine bessere Körperhaltung, ein wenig mehr Bewegung und etwas mehr Rücksicht auf den Rücken würden genügen, um vielen Bandscheibenbeschwerden



vorzubeugen."

[www.ruecken-doc.de](http://www.ruecken-doc.de) [1]

-----

## 10 Tipps, die Ihren Rücken fit halten

Vermeiden Sie gebücktes Heben. Besser immer in die Hocke gehen. Denn wenn die Arme das Gewicht weit vor dem Körper halten, ist der Druck in den Bandscheiben besonders hoch: eine Tortur für jede Wirbelsäule.

Egal, ob Pilates, Yoga oder Muskelaufbautraining: Bewegung ist das A und O für starke Rücken- und Bauchmuskeln. Bilden sich diese zurück, so können sie die Wirbelsäule nicht mehr ausreichend stützen und entlasten.

Treiben Sie Sport, jeder Sport ist besser als gar kein Sport. Oft ist es für Sportmuffel wichtig, sich selbst zu überwinden. Am meisten Spaß macht Bewegung gemeinsam mit Freunden oder im Team. Grundsätzlich gilt: Nicht unbedingt die Sportart ist entscheidend (übertriebener Ergeiz ist immer fehl am Platz), wichtig ist: Sport soll Spaß machen!

Vermeiden Sie einseitige Belastungen und wechseln Sie häufig den Körperschwerpunkt. Also nicht nur sitzen, stehen oder laufen, sondern abwechselnd dehnen und strecken, biegen und beugen.

Ob Sägen, Wäsche bügeln oder andere Hausarbeiten - optimal ist eine Arbeitshöhe, die es Ihnen ermöglicht, mit geradem Rücken tätig zu werden.

Entspricht auch Ihr Schreibtisch ergonomischen Gesichtspunkten? Gerade bei chronischen Rückenproblemen ist ein optimal gestalteter Arbeitsplatz unerlässlich.

Lange Bettruhe ist auch bei Rückenschmerzen out. Ärzte empfehlen heute in Bewegung zu bleiben und die Muskeln zu kräftigen.

Bei verspannten Muskeln tut Wärme gut. Ein heißes Bad wirkt oft Wunder. Bei Schmerzen ist es jedoch besser, direkt auf der betreffenden Stelle mit Eis kurz zu kühlen.

Um die ständige Druckbelastung von der Wirbelsäule zu nehmen und den Rücken auf sanfte Weise zu stretchen, haben sich auch computergesteuerte SpineMed-Streckliegen bewährt. Sie helfen den Bandscheiben, denn diese regenerieren einfach besser nach dem Strecken.

Wie man den Alltag rückenfreundlicher bewältigt und Muskeln richtig trainiert, das erfahren Betroffene in einer so genannten Rückenschule. Oft übernehmen die Krankenkassen die Kosten dafür.

## High Tech für die Bandscheibe

Drs. Patrick Simons behandelt in seiner Praxis in der Kölner MediaPark Klinik jährlich rund 5.000 Patienten mit anhaltenden Beschwerden an der Wirbelsäule. "Bandscheibenvorfall" heißt oftmals die Diagnose. Rund 1.000 Operationen führt der Facharzt für Neurochirurgie pro Jahr durch. Zum Einsatz kommen vorzugsweise neue, minimal-invasive High-Tech-Verfahren wie etwa die 3-D-Mikrochirurgie bei Bandscheibenvorfällen an der Wirbelsäule. Der wesentliche Vorzug gegenüber konventionellen Methoden: Hier ist nur ein kleiner Schnitt über der Wirbelsäule nötig, um die Ursache der Schmerzen mittels des Mikroskops exakt zu lokalisieren und mit Mikro-Instrumenten gezielt zu entfernen. Dabei arbeitet der Spezialist eng mit den Fachbereichen und Kooperationspraxen der MediaPark Klinik zusammen. Die optimale Verzahnung von Therapie- und Diagnoseeinrichtungen wie Orthopädie



oder Radiologie erspart seinen Patienten Wege und Zeit und unterstützt die enge Abstimmung der behandelnden Fachärzte.

Neurochirurgische Praxis Drs. Simons/MediaPark Klinik

Drs. Simons

Im MediaPark 3

50670 Köln

0221-9797-300

[www.ruecken-doc.de](http://www.ruecken-doc.de) [1]

[spine-center@mediapark-klinik.de](mailto:spine-center@mediapark-klinik.de) [2]

Pressekontakt:

pressebüro brenneke

andreas brenneke

Isenburger kirchweg 20

51067 köln

[pressebuero.brenneke@t-online.de](mailto:pressebuero.brenneke@t-online.de) [3]

0221-695340

<http://www.pressebuero-brenneke.de> [4]

- [Gesundheit und Vorsorge](#)

**Quellen URL (aufgerufen am 30 Dez 2020 - 22:47):** <http://medkom24.eu/node/14507>

**Links:**

[1] <http://www.ruecken-doc.de>

[2] <mailto:spine-center@mediapark-klinik.de>

[3] <mailto:pressebuero.brenneke@t-online.de>

[4] <http://www.pressebuero-brenneke.de>