

## RÜCKENSCHMERZEN

# Wenn das Kreuz streikt

Rückenbeschwerden sind die Volkskrankheit Nummer eins. Stecken die Bandscheiben dahinter, gilt es abzuklären, ob eine konservative oder operative Therapie sinnvoll ist.

TEXT: TOBIAS LEMSER

**O**b nach einer langen Autofahrt, einseitiger Garten- oder Hausarbeit: Rückenschmerzen kennt so gut wie jeder. Nach Angaben der Rheumaliga Schweiz leiden rund 80 Prozent der Erwachsenen einmal oder wiederholt im Leben an Rückenschmerzen. Das Gute: Eine Vielzahl an Kreuzschmerzen ist auf Muskelverspannungen zurückzuführen und daher zumeist harmlos. In der Regel verschwinden die Beschwerden innerhalb weniger Tage oder Wochen wieder.

Doch was ist zu tun, wenn die Schmerzen hartnäckig bestehen bleiben? Nicht selten stecken eine Spinalkanalverengung oder ein Bandscheibenvorfall dahinter. Hervorgerufen wird dieses Rückenleiden durch eine Auswölbung der Bandscheibe, die auf die Nerven drückt und oftmals starke Schmerzen auslöst. Grundsätzlich kann ein Bandscheibenvorfall in jedem Bereich der Wirbelsäule auftreten. In mehr als 90 Prozent der Fälle ist jedoch die Lendenwirbelsäule betroffen.

## SYMPTOME ABKLÄREN LASSEN

Anzeichen sind Schmerzen und Sensibilitätsstörungen im Rücken, die sich zum Teil bis in den Fuss erstrecken können. Spätestens dann sollte man einen Spezialisten aufsuchen und die Ursache abklären lassen. Schonung in der akuten Phase, Medikamente und Physiotherapie führen häufig zu einer Schmerzlinderung. Halten die Beschwerden dennoch an oder kommt es sogar zu einem Kraftverlust, sollte man eine operative Entlastung prüfen.

Noch besser, wenn es gar nicht erst so weit kommt. Zwar kann man einem Bandscheibenvorfall nicht direkt vorbeugen, jedoch lässt sich mit rückenstärkenden Massnahmen das Risiko hierfür erheblich verringern. Neben gezieltem Rücken- und Bauchmuskeltraining, das die Wirbelsäule entlastet, sollte man Übergewicht und langanhaltende, monotone Tätigkeiten im Sitzen vermeiden. Ist dies aus beruflichen Gründen nicht möglich, ist es wichtig, häufig die Sitzposition zu wechseln und zwischendurch öfter mal Pausen im Stehen zu machen.

## INTERVIEW

# «Minimal-invasive Rücken-OPs sind besonders schonend»

Rückenbeschwerden, die bei Belastung zunehmen, sind Anlass für eine Operation. Worauf es bei den Eingriffen ankommt, berichtet Dr. Karsten Müller.



### IM INTERVIEW

**Dr. med. Karsten Müller**  
Facharzt für Neurochirurgie  
Wirbelsäulenmedizin und  
Schmerztherapie in Chur  
T: +41 (0)81 252 28 30  
E: neuro-ch@hin.ch  
[www.neuro-ch.ch](http://www.neuro-ch.ch)

### Dr. Müller, in welchen Fällen halten Sie bei Rückenbeschwerden eine OP für sinnvoll?

Über einen operativen Eingriff kann man nachdenken, wenn durch Schmerz ein Leidensdruck entsteht und man trotz mehrwöchiger konservativer Massnahmen wie Krankengymnastik, Physio- und Schmerztherapie keine Linderung erreicht – und insbesondere dann, wenn die Schmerzen bei Belastung zunehmen. Bei jüngeren Patienten, etwa mit einem akuten Bandscheibenvorfall, rate ich – wenn möglich – noch abzuwarten.

### Worauf richten Sie beim Operieren Ihr Augenmerk?

Es gibt auch an der Wirbelsäule moderne schonende Behandlungsverfahren. Das meiste kann man heute minimal-invasiv machen. Solche Eingriffe sind *in der Regel* gut verträglich. Bei der Operation wird angestrebt, die Beweglichkeit zu erhalten, also möglichst wenig zu versteifen.

### Nicht wenige Patienten laufen von Arzt zu Arzt, um ihre Schmerzen in den Griff zu bekommen. Doch wie kann man den passenden Ansprechpartner finden?

Wer einen Arzt aufsucht, der sowohl konservative Methoden, Schmerztherapie und Chirurgie

abdeckt, hat eine grössere Chance auf eine individuell angepasste Therapie. Ein Mediziner, der alles aus einer Hand anbietet, kann am ehesten auch Alternativen zu einer Operation aufzeigen. Das kann ein Vorteil gegenüber der Behandlung in einer grossen Klinik sein.

### Wie beurteilen Sie generell die Versorgungsqualität kleinerer medizinischer Einrichtungen im Vergleich zu Grossspitälern?

Patienten, die an einer Erkrankung der Wirbelsäule leiden, benötigen meist kein Grossspital mit Blutbank und Intensivmedizin. Eine schonende minimal-invasiv Wirbelsäulen Chirurgie lässt sich sehr gut an einem kleinen Spital durchführen, wo heute alle bildgebenden Verfahren wie CT und MRT vorhanden sind. Die Patienten schätzen hier die individuellere und persönlichere Betreuung.



Minimal-invasiver Zugang zur Lendenwirbelsäule, schematisch