

Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist das zentrale Element unseres Skeletts. Ihre einem S ähnelnde, geschwungene Form ermöglicht uns den aufrechten Gang bei gleichzeitig hohem Maß an Beweglichkeit.

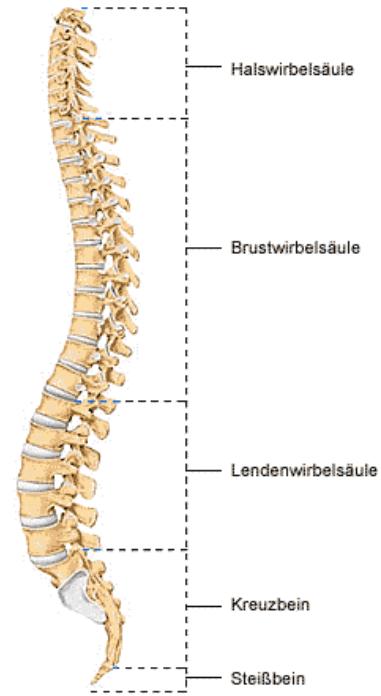
Innerhalb der Wirbelsäule verläuft das Rückenmark, das mithilfe abgehender Nerven für die Übermittlung und Steuerung von Informationen in und aus dem Körper zuständig ist.

Diagnose von Wirbelsäulenerkrankungen

Rückenschmerzen können viele Ursachen haben.

Um festzustellen, ob und welche Wirbelsäulenerkrankung für Ihre Beschwerden verantwortlich ist, ist eine gründliche Untersuchung durch Ihren Arzt notwendig. Zur Diagnostik zählen neben einem ausführlichen Gespräch eine Reihe körperlicher und apparativer Untersuchungen.

Beim ersten Anamnesegegespräch wird Ihr Arzt gezielte Fragen zu Ihren Beschwerden, Ihrer körperlichen Belastung am Arbeitsplatz und in der Freizeit stellen. Äußerlich sichtbare Verformungen oder Fehlstellungen der Wirbelsäule kann er in der folgenden körperlichen Untersuchung feststellen. Eventuell bittet Ihr Arzt Sie auch, bestimmte Bewegungen auszuführen: anhand Ihrer Beschwerden und Bewegungsmuster kann er Rückschlüsse über betroffene Strukturen ziehen. Entzündliche Erkrankungen lassen sich mithilfe von Bluttests feststellen.



Folgende apparative Standardverfahren geben dem Arzt weitere Hilfe bei der Suche nach der Ursache Ihrer Beschwerden:

Röntgenuntersuchung

Mit diesem wichtigen Untersuchungsverfahren werden die knöchernen Strukturen mithilfe von Röntgenstrahlen dargestellt. Hartes Gewebe wie Knochen hinterlässt einen weißen Schatten auf dem Röntgenfilm. Die Qualität der Bandscheiben ist auf dem Röntgenbild nur indirekt durch den Abstand zwischen zwei Wirbelkörpern zu erkennen. Aufnahmen, auf denen der Patient nach vorn oder hinten geneigt ist, können dem Arzt eine mögliche Instabilität zwischen zwei oder mehreren Wirbelkörpern erkennen lassen.

Computertomographie(CT)

Die Computertomographie erstellt digitale Schichtbilder mithilfe von Röntgenstrahlen, die den Körper aus unterschiedlichen Winkeln durchleuchten. Der Computer berechnet aus den gesammelten Daten feine Schnittbilder, die im Unterschied zur normalen Röntgenuntersuchung auch Informationen über weiche Körperstrukturen gut sichtbar abbilden. Die Untersuchung dauert je nach Körperregion fünf bis fünfzehn Minuten.

Magnetresonanztomographie(MRT)

Die Magnetresonanztomographie (MRT) erzeugt – ähnlich wie die Computertomographie – Schnittbilder des Körpers. Bei der MRT werden statt Röntgenstrahlen elektromagnetische Wellen eines starken Magneten verwendet. Ein Computer erzeugt auf einem Monitor aussagekräftige Schnittbilder von Organen und Gewebe in jeder Ebene. Selbst feinste Einzelheiten von Knochen, Rückenmark und Bandscheiben werden sichtbar.

Ob Bedarf für weitere, spezielle Untersuchungen besteht, legt der Arzt anschließend fest.

Physiotherapie

Falsch wäre es, bei Rückenschmerzen einfach „die Zähne zusammenzubeißen“ und sich nicht mehr oder kaum noch zu bewegen. Dadurch entsteht meist nur ein Teufelskreis aus Schonhaltung, Verspannung und immer stärkeren Schmerzen. Gezielte Physiotherapie hingegen kräftigt durch spezielle Übungen und Anwendungen den muskulären Halteapparat der Wirbelsäule und stabilisiert sie. Bänder und Bandscheiben werden entlastet. Der Schwerpunkt der Physiotherapie liegt auf der Bewegungs- und Kräftigungstherapie in Form krankengymnastischer Übungen. Sind die Schmerzen sehr stark, schafft eine vorausgehende medikamentöse Schmerztherapie oft erst die Voraussetzung für die Physiotherapie.

Physikalische Therapie

Begleitend zur Physiotherapie kommen in der Behandlung verschleißbedingter Wirbelsäulennerkrankungen häufig physikalische Verfahren zur Anwendung. Dazu zählen natürliche physikalische Reize wie Wärme (z. B. Heißluft, Fango-Packungen), Kälte (z. B. Eisbeutel) oder Massagen. Sie sorgen für Entspannung und Kräftigung der Muskeln, stimulieren die Nerven und lindern Schmerzen.

Medikamentöse Behandlung

Die Einnahme von Medikamenten kann immer zu Nebenwirkungen führen. Eine Schmerztherapie gehört deshalb stets in die Hände eines Arztes. Nur er kann durch Einschätzung des individuellen Krankheitsgeschehens gemeinsam mit Ihnen über die geeignete Therapie entscheiden.

Periradikuläre Therapie(PRT) und Peridurale Infiltration(PDI)

In Arme oder Beine ausstrahlende Schmerzen lassen sich in der Regel einzelnen Rückenmarksnerven zuordnen. Meist ist der betroffene Nerv gequetscht, zum Beispiel durch einen Bandscheibenvorfall oder eine Verengung des Wirbelkanals oder Zwischenwirbellochs.

Bei der PRT bzw. PDI werden schmerzstillende und entzündungshemmende Medikamente mit einer feinen Nadel millimetergenau an die schmerzende Nervenwurzel gebracht. Das zielgenaue Einspritzen der Medikamente erfolgt unter Kontrolle durch ein schwenkbares Röntgengerät („Bildwandler“) bzw. einen Computertomographen.

Was kann ich selber tun?

Auf Ihr Engagement kommt es bei der erfolgreichen Behandlung Ihres Rückens an! Stärken Sie Ihren Rücken durch Bewegung. Achten Sie dabei auf einen Wechsel zwischen Spannung und Entspannung.

Versuchen Sie, Ihre alltäglichen Tätigkeiten möglichst schnell wieder aufzunehmen. Sie sollten sobald wie möglich körperlich mindestens wieder so aktiv sein wie vorher. Wenn Sie sich vorher nur wenig bewegt haben, dann fangen Sie spätestens jetzt damit an! Nutzen Sie alltägliche Gelegenheiten, um Ihren Rücken zu stärken. Natürlich ist es nötig, bei belastenden Tätigkeiten (schweres Heben und Tragen, langes Sitzen, einseitige Belastung) den Rücken zu schonen.

- Tragen und heben Sie nicht mit gebeugtem, sondern mit geradem Rücken.
- Gehen Sie beim Herunter- und Vorbeugen in die Knie und versuchen Sie, den Rücken möglichst nicht zu beugen.
- Vermeiden Sie generell einseitige Belastungen, versuchen Sie das Gewicht gleichmäßig zu verteilen.
- Verharren Sie nie länger als 30 Min. in derselben Position, Bewegung trägt zur Entspannung der Muskeln bei.
- Wenn Sie viel sitzen, sollten Sie Ihren Rücken durch regelmäßiges Zurücklehnen entspannen.
- Benutzen Sie einen Stuhl mit gerader oder leicht nach vor geneigter Sitzfläche. Die Rückenlehne sollte leicht nach hinten geneigt sein.
- Die Anschaffung einer speziellen Matratze ist nicht notwendig. Eine gute "normale" Matratze ist ausreichend.
- Versuchen Sie evtl. vorhandenes Übergewicht los zu werden. Auch dieses Gewicht belastet Ihren Rücken.
- Achten Sie auf Entspannungspausen. Erlernen Sie eine Entspannungsmethode.
- Treiben Sie Sport. So können Sie Ihren Rücken stärken und gleichzeitig abnehmen.
- Legen Sie kürzere Wege zu Fuß oder mit dem Fahrrad zurück, anstatt mit dem Auto.
- Benutzen Sie statt des Fahrstuhls lieber die Treppe.
- Gehen
- Schwimmen und
- Radfahren trainiert die Muskulatur.
- Um wieder in Schwung zu kommen, können Sie anfangs ein Schmerzmittel einnehmen.
- Empfehlenswert ist der Anschluss an eine Sportgruppe.

Kontakt:

Unfallchirurgie und Orthopädie, Chefarzt Dr. med. T. Köhler

Krankenhaus Aichach, Krankenhausstraße 11b, 86551 Aichach, Telefon: 08251 909 217, E-Mail: unfallchirurgie-aichach@klipa.de

Krankenhaus Friedberg, Herrgottsrühstraße 3, 86316 Friedberg, Telefon: 0821 6004 411, E-Mail: unfallchirurgie-friedberg@klipa.de