



Bandscheibenvorfall: Bewegung statt Bettruhe

Bandscheibenvorfall: Bewegung statt Bettruhe

Eine alltägliche Bewegung und plötzlich ein stechender Schmerz im unteren Rücken. Auf einmal geht gar nichts mehr. Wem so etwas widerfährt, der sollte schnell einen Orthopäden aufsuchen. Denn dieser kann schnell feststellen, ob es sich dabei um einen Bandscheibenvorfall oder möglicherweise um etwas anderes handelt.

Die Bandscheibe ist die natürliche Pufferzone zwischen zwei Wirbelkörpern. Sie ist wie ein Gelkissen. Bei Fehlbelastung entsteht zu viel Druck. In der Folge platzt der Ring und der Bandscheibenkern quillt hervor. Er "fällt vor". Abhängig davon, wohin der Kern rutscht, entstehen entsprechende Schmerzen. Drückt er gegen einen Nerv oder das Rückenmark, kann es zu den beschriebenen stechenden, lähmenden Schmerzen kommen. An der Lendenwirbelsäule (LWS), also am unteren Rücken, kommt ein Bandscheibenvorfall am häufigsten vor. Die Halswirbelsäule (HWS) ist am seltensten betroffen.

Bei der Diagnose Bandscheibenvorfall fürchten viele Betroffene, dass sie nicht mehr schmerzfrei stehen oder sitzen können. Von sportlichen Aktivitäten ganz abgesehen. Doch diese Befürchtung ist unbegründet. Ratsam ist es, erstmal abzuwarten, Schmerzmittel zu nehmen und vor allem in Bewegung zu bleiben. Denn viele Bandscheibenvorfälle regulieren sich von selbst.

Ausstrahlen in die Beine

Wenn die Schmerzen nach drei Monaten immer noch existent sind und vor allem in die Beine ausstrahlen, kann unter Umständen eine Operation die richtige Wahl sein. Dies ist jedoch immer individuell zu entscheiden. Denkbar ist auch gezieltes Spritzen in die entsprechende Nervenwurzel. Dies sorgt für eine Linderung der Entzündung und des Schmerzes. Damit kann der Patient weiterhin in Bewegung bleiben.

"Früher wurde bei einem Bandscheibenvorfall oft Bettruhe verordnet. Dies ist aber nach heutigen Erkenntnissen der falsche Weg", erklärt Dr. Michael Jung, Facharzt für Orthopädie in Berlin. Bei Belastung, also bei Bewegung, werden die Bandscheiben dünner und verlieren Flüssigkeit. Bei Entlastung, also Ruhe, nehmen die Bandscheiben wieder Wasser und Nährstoffe auf. Sie verdicken sich. Tagsüber sind die Bandscheiben daher etwa 1,5 bis 2,0 Zentimeter kleiner und nachts, während der Ruhephase, strecken sie sich wieder. Dieser Mechanismus ist wichtig für die Regeneration der Bandscheiben. Wer jedoch nur liegt, hebt diesen Mechanismus aus.

Problem nicht nur im Bereich der Bandscheibe

Wenn die Bandscheibe an einer Stelle der Wirbelsäule herausgerutscht ist, heißt es nicht, dass an dieser Stelle auch das Problem liegt. Oftmals sorgen Fehlhaltungen und -belastungen in anderen Partien des Rückens für einen Bandscheibenvorfall. Viele Menschen mit Bürotätigkeit haben beispielsweise Verspannungen im Nacken und im Hals. Die verkrampfte Haltung und das zu viele Sitzen machen den oberen Rücken ganz fest. Der untere Rücken muss dann diese Fehlbelastung ausgleichen und somit kommt es dann in diesem Bereich zu Beschwerden. In solchen Fällen ist es daher wichtig, die Ursachen zu bekämpfen und beispielsweise für ausreichend Bewegung zu sorgen und/oder die Rückenmuskulatur zu kräftigen.

Pressekontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de » 

Firmenkontakt

Orthozentrum Berlin

Herr Dr. Michael Jung
Friedrichstraße 33
10969 Berlin

orthozentrum-berlin.de
info@orthozentrum-berlin.de » 

Das Orthozentrum Berlin steht für Orthopädie und Unfallchirurgie auf dem neuesten Stand der medizinischen Kunst und Wissenschaft, kombiniert mit einer menschlich-warmen Umgangskultur.

Leistungsspektrum:

Knie-/Schulter-Arthroskopie
Kyphoplastie
Handchirurgie
Ellenbogen-Chirurgie
Arbeits/Schulunfallbehandlung
Akupunktur
Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure
Sportlerbetreuung
Schmerztherapie
Stoßwellentherapie
ACP (körpereigene Wachstumsfaktoren)

Weitere Therapieformen
Sonografie der Säuglingshüften