



Wenn die **Bandscheibe** schmerzt



Erklärt

**So entsteht ein
Bandscheiben-
Vorfall**

Seite 2



Experte

**Professor
Woiciechowsky
erläutert die OP**

Seite 3



Liste

**Wer operiert
die meisten
Bandscheiben?**

Seite 4

► **Tipps**

Gutes für den Rücken



Foto: zfg

- **Saures:** 20 Tropfen frisch gepressten Zitronensaft und 1 Prise Salz auf eine halbierte Knoblauchknolle geben. Verspannte Muskelpartien fünf Minuten damit kräftig massieren.
- **„Heiße Sieben“:** Zur Entspannung bei starker Rückenbelastung 10 Tabletten vom Schüller-Salz Nr. 7, Magnesium phosphoricum D6, in 0,2 Liter heißem Wasser auflösen, in kleinen Schlucken über 15 Minuten trinken.
- **Aufs Keilkissen:** Wenn Sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, besorgen Sie sich ein mittelfestes Keilkissen (Sanitätsfachhandel, ca. 20 Euro) und legen es auf ihren Stuhl. Es ist hinten höher als vorn. So kippt das Becken vor, der Rücken streckt sich.
- **Vitamin-Power:** Ein zu niedriger Vitamin-D-Spiegel führt zu chronischen Rückenschmerzen, so das Fachblatt „British Medical Journal“. Gut: Milchprodukte, besonders Parmesan-Käse, auch Hering und Lachs fördert das Knochenwachstum. Kalzium (Hartkäse, Getreide) sorgt für Stabilität.
- **Sticheleien:** Bei leichten Schmerzen und Verspannungen helfen Nadelreizmatten (ca. 15 Euro) mit vielen kleinen, spitzen Kunststoffpyramiden. 20 bis 30 Minuten mit dem Schmerzbereich drauflegen. Die Pyramiden wirken ähnlich wie Akupunkturnadeln.
- **Unter Strom:** Die Transkutane Elektrische Nervenstimulation (TENS) liefert Muskelentspannung per Reizstrom. Dieser wird über aufgeklebte Elektroden in den Schmerzbereich geleitet und regt unter anderem die Ausschüttung körpereigener Schmerzmittel an (ca. 60 Euro, Sanitätsfachhandel).
- **Tunia-Massage:** Der Therapeut stimuliert dabei beim bekleideten Patienten die Meridianbahnen mit seinen Händen und Ellenbogen. Eine halbe Stunde kostet etwa 30 bis 50 Euro.

Impressum

Redaktion:
Britta Zimmermann,
Michael Timm
Layout: Berliner KURIER



Diese Grafik zeigt einen sogenannten Bandscheibenvorfall.

Die Stoßdämpfer des Rückens

Die Bandscheiben verleihen der Wirbelsäule ihre Beweglichkeit und puffern Erschütterungen ab

Bandscheiben sind die Stoßdämpfer des Rückens – und als solche enormen Belastungen ausgesetzt. Scharfe, stechende Rückenschmerzen, die bis in die Unterschenkel ausstrahlen: Das können Symptome eines Bandscheibenvorfalles sein, fachsprachlich Diskusprolaps genannt. Meist geht einem solchen Ereignis ein langjähriger Verschleiß der Bandscheiben durch Fehlbelastung oder für den Rücken ungünstige Sportarten voraus.

► **Funktion der Bandscheiben:** Die Bandscheiben oder Zwischenwirbelscheiben bestehen aus einem weichen Gallertkern, der von einem Ring aus Fasernknorpel gehalten wird. Die einzelnen Bandscheiben befinden sich jeweils zwischen zwei knöchernen Wirbeln der Wirbelsäule. Sie stellen eine elastische Ver-

bindung zwischen den Wirbelkörpern dar und verleihen der Wirbelsäule so ihre Beweglichkeit. Zudem verhindern sie, dass die Wirbel aufeinander reiben, und puffern wie ein Federungssystem alle Erschütterungen ab, die bei Bewegungen auf die Wirbelsäule einwirken. Das schützt zum einen die knöchernen Anteile der Wirbelsäule und zum anderen die Nervenfasern des Rückenmarks, die entlang der Wirbelsäule verlaufen.

► **Was passiert beim Bandscheibenvorfall?** Der Gallertkern der Bandscheiben kann verrutschen und den knorpeligen Faserring nach vorn wölben (Diskusprotrusion). Zerreißt der Faserring dabei, so dass der Gallertkern in den Wirbelkanal gleitet, kommt es zum klassischen Bandscheibenvorfall. Die verrutschte Bandscheibe kann auf

die Nervenwurzeln drücken und Schmerzen, Muskellähmungen und Gefühlsstörungen (Taubheit, Kribbeln) verursachen.

Nicht selten gibt es bei Bandscheibenvorfällen allerdings keine Symptome und bleiben somit unbemerkt.

► **Ursache:** Ein Bandscheibenvorfall entsteht in der Regel auf dem Boden eines Alters- oder belastungsbedingten Verschleißes von Bandscheibe und Faserring. Im Faserring bilden sich Risse und die Bandscheibe verliert an Höhe. Das betroffene Bewegungssegment wird instabil, so dass der Gallertkern aus seiner Position nach außen gleiten und den Faserring vorwölben oder zerreißen kann.

Scharfe, stechende Rückenschmerzen können Symptome eines Bandscheibenvorfalles sein.



Foto: iStock, Timm zfg

Schluss mit Rückenschmerzen!

Die minimalinvasive Bandscheiben-Operation gilt bei Experten als ein risikoarmer Eingriff

Bis zu 90 Prozent der Bundesbürger klagen über Rückenschmerzen. Ein Grund dafür kann zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall sein. In Deutschland werden jährlich rund 150 000 Bandscheiben operiert.

Die Zahl der Operationen an der Wirbelsäule steigt dramatisch. Doch Chirurgen arbeiten häufig am Problem vorbei. In vielen Fällen kann der Schmerz auch ohne Stechen und Schneiden besiegt werden.

„Zunächst sollte man über einen Zeitraum von sechs bis zwölf Wochen alle konservativen Methoden mit Medikamenten, Spritzen, und Physiotherapie ausschöpfen“, erklärt Prof. Christian Woiciechowsky, Neurochirurg am Zentrum für endoskopische und minimalinvasive Wirbelsäulenoperationen. „Mit diesen konservativen Therapiemaßnahmen haben wir eine Erfolgsquote von etwa 80 Prozent“, so Woiciechowsky.

„Tritt keine Besserung ein oder führt ein Bandscheibenvorfall zu neurologischen Ausfällen wie Lähmungen, Gefühls- bzw. Blasen- und Mastdarmstörungen, sollte zeitnah operiert werden, damit sich die neurologischen Ausfälle zurückbilden“, rät Prof. Christian Woiciechowsky.

► **Die Operation:** Heute stehen mehrere minimalinvasive Operationstechniken zur Verfügung, die alle das Ziel haben, die gequetschte Nervenwurzel durch die Befreiung von vorgefallenem Bandscheibengewebe zu entlasten. Die Bandscheibenoperation kann endoskopisch, das heißt über ein schmales Rohr mit Optik und Lichtquelle oder mikrochirurgisch durchgeführt werden.

► Bei der **offenen mikrochirurgischen Vorgehensweise** wird über einen kleinen Hautschnitt von etwa zwei Zentimetern eine Art Fensterung über der gequetschten Nervenwurzel geschaffen und die vorgefallene Bandscheibe unter mikroskopischer Sicht mit feinen Mikroinstrumenten entfernt. Die Nervenwurzel wird vorsichtig von jeglichem Druck befreit, wobei unter Umständen auch Einengungen durch Knochen beseitigt werden. Um zu verhindern, dass weiteres Bandscheibengewebe nachrutscht, werden alle lockeren Knorpelanteile aus dem Bandscheibenraum entfernt. Beim **endoskopischen Eingriff** wird ein sehr schmales Rohr (Arbeitskanal) von der Seite in den Körper eingebracht, durch das man dann mittels sehr feiner Instrumente operiert. Hierfür ist nur ein sehr kleiner Hautschnitt von nur sieben bis zehn Millimetern erforderlich. Der wesentliche Vorteil ist, dass auf dem Weg durch Muskulatur, Knochen und im Wirbelkanal nur sehr wenig Gewebe zerstört wird, so dass Verner-

bungen deutlich geringer ausfallen. Außer den endoskopischen und offenen mikrochirurgischen Verfahren wird die perkutane Laser-Dekompression genutzt, aber nur bei Bandscheibenvorwölbungen, nicht bei Vorfällen. Bandscheibengewebe kann bei Bandscheibenvorwölbungen mittels der Laserhitze geschrumpft werden („Shrinking-Effekt“). Bei keinem der operativen Verfahren wird die geschädigte Bandscheibe komplett entfernt, sondern immer nur die Anteile, die auf die Nerven drücken.

„Durch die Verbesserung der operativen Methoden und den Einsatz modernster Technologien sind die Risiken einer Bandscheiben-OP viel geringer als früher“, sagt Prof. Woiciechowsky. „So haben wir bei der Endoskopie mittlerweile HD-Technik. Die Ausleuchtung ist mit modernem Xenon-Licht viel besser geworden, die Kameras sind sehr hochauflösend.“

► **Risiken:** Die minimalinvasive Bandscheiben-OP gilt heute als risikoarmer Eingriff – mit seltenen Komplikationen wie Nachblutungen, Wundinfektionen oder Schwellungen. „Trotzdem muss man sich klar sein, dass die OP nie zur völligen Wiederherstellung der normalen Verhältnisse führt, das heißt die Wirbelsäule ist danach nicht ‘wie neu’,“ betont Prof. Woiciechowsky.

► **Nach der Operation:** Der Patient bleibt etwa zwei Tag in der Klinik, er kann sich normal bewegen, sollte aber vorerst keinen Sport treiben. Prof. Woiciechowsky: „Wir empfehlen für die ersten drei Wochen Krankengymnastik, leichte Massagen, Haltungsübungen. Ab der vierten Woche kommen dann Kräftigungs-Übungen für die Rückenmuskulatur hinzu.“

► **Künstliche Bandscheibe:** Die künstliche Bandscheibenprothese ist eine sehr schonende Alternative zur Versteifung. Mit ihr bleibt die natürliche Beweglichkeit des Wirbelsäulenabschnitts, in dem sich der Bandscheibenschaden ereignet hat, in hohem Maße erhalten. Im Unterschied zu einer Versteifung hat man hier nicht das Problem der verstärkten Abnutzung der Nachbarsegmente.

Während eine natürliche Bandscheibe ein weicher und wabelliger Puffer zwischen den Wirbelkörpern ist, ist eine künstliche Bandscheibe aus zwei Metallplatten und einem Polythylenkern aufgebaut, modernere Prothesen bestehen aus weicheren Materialien, die der natürlichen Bandscheibe nahe kommen.

Die Oberfläche dieser Metall-Platten ist knochenseitig in vielen Fällen mit speziellen Materialien beschichtet, damit die Prothese sich fester mit dem Knochen verbindet.



Die Bandscheiben-Operationsmethoden haben sich im Laufe der Jahre deutlich verbessert.

KLINISCHE STUDIE ZUR ERPROBUNG EINES NEUEN MEDIKAMENTES



PAREXEL ist das führende Auftragsforschungsinstitut in Berlin mit mehr als 30 Jahren Erfahrung in der Arzneimittelforschung.

FÜR EINE TEILSTATIONÄRE STUDIE SUCHEN WIR

- Frauen und Männer mit schmerzhafter Arthritis im Knie
- 40-60 Jahre
- Frauen dürfen nicht mehr gebärfähig sein

Sie erhalten eine Aufwandsentschädigung von
€ 3.303,-

Selbstverständlich werden Sie während der gesamten Studie umfassend medizinisch betreut.

Sie erreichen uns unter:
030 306 853 61 oder 0800 1000 376*

(*gebührenfrei, Montag bis Freitag von 8 bis 19 Uhr)

Oder Sie besuchen uns
im Internet:
www.Probandsein.de

© 2015 PAREXEL International Corporation. All rights reserved.

PAREXEL®
YOUR JOURNEY. OUR MISSION.™

► Unser Experte

Professor Christian Woiciechowsky

Prof. Christian Woiciechowsky ist Neurochirurg am Zentrum für endoskopische und minimalinvasive Wirbelsäulenoperationen. Spezialgebiete: u. a. endoskopische und mikrochirurgische Bandscheibenoperationen an der Hals- und Lendenwirbelsäule, künstlicher Bandscheibenersatz an der Hals- und Lendenwirbelsäule.



Top-Spezialisten für Wirbelsäule und Bandscheibe

■ **PD Dr. Michael Putzier**
Dr. Patrick Strube
 Charité Unfallchirurgie
 Campus Mitte
 Luisenstr. 13-16,
 10117 Berlin
 Tel. (030) 450 515 044
 ► www.wirbelsaeule-charite.de

■ **Prof. Klaus-Dieter Schaser**
PD Dr. Alexander Disch
 Charité Unfallchirurgie
 Campus Virchow Klinikum
 Augustenburger Platz 1
 13353 Berlin
 Tel. (030) 450 552 777
 ► www.berlin-wirbelsaeule.de

■ **Prof. Peter Vajkoczy**
PD Dr. Johannes Woitzik
 Charité Neurochirurgie
 Campus Benjamin Franklin
 Hindenburgdamm 30
 12200 Berlin
 Tel.: (030) 450 660 409
 ► <http://neurochirurgie.charite.de>

■ **Prof. Peter Vajkoczy**
PD Dr. Marcus Czabanka
 Charité Neurochirurgie
 Campus Virchow Klinikum
 Augustenburger Platz 1
 13353 Berlin
 Tel. (030) 450 660 409
 ► <http://neurochirurgie.charite.de>

charite.de

■ **Dr. Axel Reinhardt**
Dr. Burkhard Schmidt
Dr. Sascha Schneider
 Oberlinklinik
 Rudolf-Breitscheid-Str. 24
 14482 Potsdam
 Tel. (0331) 763-4310
 ► www.oberlinklinik.de

■ **Prof. Jürgen Kiwit**
Dr. Bartholomäus Muskala
 Helios Klinikum Berlin
 Buch
 Schwanebecker Chaussee
 50, 13125 Berlin
 Tel. (030) 9401-54300
 ► www.helios-kliniken.de

■ **Prof. Dag Moskopp**
Dr. Stefanie Hammersen
 Vivantes Klinikum
 Friedrichshain
 Klinik für Neurochirurgie
 Landsberger Allee 49
 10249 Berlin
 Tel. (030) 13023-1760
 ► www.vivantes.de

■ **Dr. Miguel Alquiza**
Dr. Ralph Schernberger
Dr. Tim Rumler von Rüden
 Ev. Waldkrankenhaus
 Spandau
 Stadtrandstr. 555
 13589 Berlin

Tel. (030) 3702-1200
 ► www.waldkrankenhaus.com

■ **Prof. Wolfgang Ertel**
Prof. Ralph Kayser
 Charité Unfallchirurgie
 Campus Benjamin Franklin
 Hindenburgdamm 30
 12200 Berlin
 Tel. (030) 8445-4848
 ► <http://trauma-cbf.charite.de>

■ **PD Dr. Stefan Kroppenstedt**
Dr. Ron-Sascha Spitzer
 Sana Kliniken
 Sommerfeld

Waldhausstraße 44
 16766 Kremmen
 Tel. (033055) 5 - 1802
 ► www.sana-hu.de

■ **Dr. Roland Glöckner**
 Asklepios Klinik
 Birkenwerder
 Hubertusstrasse 12
 16547 Birkenwerder
 Tel. (03303) 522 - 151
 ► www.asklepios.com/birkenwerder

■ **Dr. Roland Flügel**
Dr. Andreas Heinitz
 Klinik Helle Mitte
 Alice-Salomon-Platz 2

12627 Berlin
 Tel. (030) 99 40 18 - 47
 ► www.klinik-helle-mitte.de

■ **PD Dr. Olaf Süß**
Dr. Sven Mularski
 DRK Kliniken Westend
 Olaf Süß
 Spandauer Damm 130
 14050 Berlin
 Tel. (030) 3035 - 4260
 ► www.drk-kliniken-berlin.de

■ **PD Dr. Jan Kaminsky**
Dr. Martin Merkle
 St. Gertrauden-Krankenhaus
 Paretzer Straße 11-12
 10713 Berlin
 Tel. (030) 8272 - 2580
 ► www.sankt-gertrauden.de

■ **Dr. Ferass Al-Zain**
Dr. Torsten Roediger
 St. Joseph Krankenhaus
 Wüsthoffstr. 15
 12101 Berlin
 Tel. (030) 7882 - 2412
 ► www.sjk.de

■ **Dr. Uwe Traeger**
 Klinikum Ernst von Bergmann
 Charlottenstr. 72
 14467 Potsdam
 Tel. (0331) 241-7953
 ► www.klinikumebv.de

Wirbelsäulen- und Bandscheiben-Operationen als Belegärzte durchführen:

■ **Prof. Christian Woiciechowsky**
 Tauentzienstraße 7 B/C
 10789 Berlin
 Tel. (030) 26 39 64 80
 ► www.neurochirurgie-berlin.org

■ **Dr. Oleg Wolf**
Dr. Oliver Henzka
 Breite Str. 46/47
 13187 Berlin Pankow
 Tel. (030) 47 49 71 80
 ► www.vertebral.de

■ **Dr. Lutz-Achim Koennecke**
 Stuttgarter Platz 1
 10627 Berlin
 Tel. (030) 31 86 31 - 0
 ► www.meviva.de

■ **Dr. Frank Zeilinger**
 Kieler Straße 1
 12163 Berlin
 Tel: (030) 79 74 27 50
 ► www.gwz-steglitz.de

Hinweis: Die Auswahl von Kliniken und Ärzten und die Auswertung der OP-Zahlen erfolgten anhand sorgfältiger Recherchen. Selbstverständlich zweifeln wir die Qualifikation und Operationsfrequenz aller nicht erwähnten Kliniken und Ärzte keineswegs an.

Anzahl der Operationen pro Klinik

Charité Unfallchirurgie CCM/CVK	1956
Charité Neurochirurgie CBF/CVK	1880
Oberlinklinik Potsdam	1499
Helios Klinikum Berlin Buch	1014
Vivantes Friedrichshain Neurochirurgie	941
Ev. Waldkrankenhaus Spandau	908
Charité Unfallchirurgie CBF	822
Sana Kliniken Sommerfeld	796
Asklepios Klinik Birkenwerder	796
Klinik Helle Mitte	695
DRK Kliniken Westend	660
St. Gertrauden Krankenhaus	616
St. Joseph Krankenhaus	559
Klinikum Ernst von Bergmann	554

(Quellen: Qualitätsberichte d. Kliniken, OPS-Ziffern 5-831, 5-836, 5-839, weiße Liste)

Niedergelassene Rückenspezialisten, die besonders viele

— ANZEIGE —

Rückenschmerzen: Bewegung ist der Schlüssel

Rückenschmerzen sind in den Industrieländern das Volksleiden Nummer eins. Für viele Patienten ist die Operation der letzte Ausweg. Doch bevor es dazu kommt, kann man selbst eine Menge tun. „Die Ursache für Schmerzen sind sehr komplex“, erklärt Dipl.-Med. Karen Bienek, Chefärztin der RehaTagesklinik im forum pankow. „Neben der natürlichen Abnutzung der Wirbelsäule im Laufe des Lebens spielen auch Faktoren wie muskuläre Probleme und psychosoziale Belastungen eine Rolle.“

Viel Bewegung ist der Schlüssel für einen gesunden Rücken. „Es muss nicht immer das Fitnessstudio sein“, erklärt die Chefärztin. „Jeder sollte für sich eine Aktivität finden, die ihm Spaß macht. Das kann Radfahren oder Tanzen sein. Auch ein täglicher Spaziergang tut dem Rücken gut.“ Selbst in akuten Schmerzzuständen sollte man nach einer kurzen Ruhepause eine aktivierende Therapie anschließen.

Für eine Balance zwischen Anspannung und Entspannung im Alltag sorgen Strategien zur Stressbewältigung. Das Spektrum reicht von Autogenem Training bis hin zu aktiven Entspannungsmethoden wie Qi Gong oder Pilates. „Eine Operation lässt sich nicht immer vermeiden. Aber jeder kann zunächst versuchen, alle anderen Möglichkeiten auszuschöpfen“, rät die Chefärztin.

RehaTagesklinik im forum pankow GmbH & Co. KG
 Hadlichstr. 19
 13187 Berlin
 Tel.: 030 / 475102-0



— ANZEIGE —

Wir stärken Ihnen den Rücken.

15 Jahre
Klinik Helle Mitte

ZENTRUM FÜR WIRBELSÄULENERKRANKUNGEN

Die Klinik „Helle Mitte“ GmbH Berlin wurde in den Krankenhausplan Berlin zur operativen Versorgung von gesetzlich versicherten Patienten bei Wirbelsäulenerkrankungen aufgenommen und ist nach DIN ISO 9001:2008 zertifiziert.

Klinik „Helle Mitte“ GmbH Berlin
 Alice-Salomon-Platz 2 · 12627 Berlin
 Telefon +49 (0)30 99 40 18 47
 Mail info@klinik-helle-mitte.de

WWW.KLINIK-HELLE-MITTE.DE