

Moderne Therapien für den Rücken: schmerzfrei ohne Operation

Ein Rückenleiden lässt sich nicht einfach in „Bandscheibe“ oder „Ischias“ kategorisieren.

Die Probleme gehen von einfachen, funktionellen Störungen bis hin zu komplexen Wirbelsäulenerkrankungen, wo Nerven unter Druck stehen oder die Bandscheiben und Wirbelgelenke verschlissen sind.

Auch die Vorstellung, dass nach lange ertragenem Rückenschmerz vielleicht doch ein operativer Eingriff die ersehnte Linderung bringt, ist zu einfach gedacht. Denn wider aller Erwartungen muss meist gar nicht operiert werden.

Darüber sprechen wir mit Heiner Bolay, Belegarzt in der WolfartKlinik und Rückenspezialist. Er kennt die typischen Anzeichen und die Behandlungsmöglichkeiten ohne Operation.

Warum liegt man in der Regel falsch, wenn man glaubt, eine Operation ist unausweichlich?

H. Bolay: Deutlich mehr als 80% aller Rückenschmerzen stellen nur ein vorübergehendes Problem dar und verschwinden von alleine. Große Voraussetzung dafür: Man tut etwas für sich. Nur bei wenigen Patienten ist tatsächlich eine Operation zwingend notwendig. Das ist zum Beispiel der Fall, wenn etwa ein Nerv abstirbt, Wirbel instabil sind, oder eine Querschnittslähmung droht.

Welche Faktoren gefährden eigentlich einen gesunden Rücken?

H. Bolay: Die Faktoren sind vielfältig. Da wären einmal die Überlastung im Beruf, Druck zu Hause oder andere psychische Anspannungen. Alle Arten von Stress gefährden also einen gesunden Rücken. Der Grund ist: Stress führt zwangsläufig zu Verspannungen – und Verspannungen führen wiederum zur Ausschüttung von Stoffen, die Entzündungen und das Schmerzempfinden verstärken. Um chronische Rückenschmerzen zu vermeiden, sollten diese Faktoren also – soweit dies möglich ist – reduziert werden. Und dann spielen bei der Entstehung von Rückenschmerzen

auch noch der Lebensstil und die Ernährung eine entscheidende Rolle.

Welche Möglichkeiten gibt es, Rückenschmerzen vorzubeugen?

H. Bolay: Es klingt profan, aber die beste Vorbeugung gegen Rückenschmerzen ist ausreichende Bewegung, denn nichts verstärkt Schmerzen mehr, als bestimmte Zwangshaltungen. Ein kleines Beispiel: Wenn man den ganzen Tag im Büro sitzt, danach im Auto nach Hause fährt und dort dann schon bald wieder auf der Couch sitzt, ist der Rückenschmerz meist vorprogrammiert. Aber es führt einfach kein Weg daran vorbei, dass man an seinen Muskeln arbeiten muss. Die Muskeln im Rücken sind nämlich die wichtigen Stützen der Wirbel und somit Voraussetzung für einen gesunden Rücken. Dazu kommt dann eben ein möglichst ausgeglichener, stressfreier Lebensstil mit gesundem, vollwertigem Essen. Das alles sind gute Möglichkeiten, um langfristig chronische Rückenschmerzen zu vermeiden. Auch nach erfolgreicher Therapie sage ich meinen Patienten immer, dass sie „am Ball bleiben“ müssen, so dass es nicht kurzfristig wieder zu einem Rückschritt bzw. Rückfall kommt.

Welches sind die wichtigsten Therapieverfahren, die ohne Operation auskommen?

H. Bolay: Die Therapieverfahren werden mit Hilfe eines C-Bogens durchgeführt: Es handelt sich um ein Röntgenverfahren, das es erlaubt millimetergenau die Wirbelsäulenerkrankung zu therapieren. Die wichtigsten Therapieverfahren sind:

Epidurale

Therapieverfahren:

Bei diesen Therapieverfahren können Medikamente in den Wirbelkanal eingebracht werden und zwar exakt an der Stelle, wo Nerven unter Druck stehen oder entzündliche, nicht bakterielle Entzündungen vorhanden sind. Die Durchführung geschieht mittels speziell dafür vorgesehener Sonden und auch Kathetersysteme. Die Verfah-

ren unterstützen die körpereigenen Reparaturmechanismen, wodurch es zu einer dauerhaften Stabilisation des Beschwerdebildes kommt. Gleiches gilt für Facetten-gelenks-/Wirbelgelenksinfiltrationen und Nervenwurzelbehandlungen (PRT's).

Hitzesonden- verfahren:

Sind die Wirbelgelenke für die Rückenschmerzen verantwortlich, verspricht die Radiofrequenz-Thermokoagulation Linderung, es ist eine minimal-invasive Methode, bei der die Nerven der betroffenen Gelenke, die für die Schmerzweiterleitung zum Gehirn verantwortlich sind, mit einer Hitzesonde verödet (koaguliert) werden. Dadurch wird der Schmerzreiz gestoppt und die Beschwerden verschwinden.

Die ACP-Therapie:

Die Abkürzung steht für autologes conditioniertes Plasma – besser bekannt als Eigenblut-Behandlung. Bei diesem innovativen Verfahren nimmt der Arzt dem Patienten Blut aus der Armvene ab. Im Labor wird das Blut aufbereitet und entzündungshemmende und regenerative Blutbestandteile werden separiert. Diese körpereigenen Substanzen injiziert man dann an die entzündeten Stellen an der Wirbelsäule.

Es gibt noch viele weitere Therapieverfahren, die jedoch nur bei sehr wenigen, gut ausgewählten Patienten zum Einsatz kommen können. Zu erwähnen sind z.B. Therapieverfahren wie die Hydrogel-Implantation in die Bandscheibe und Verfahren wie Laser, Hitze, Ultraschall oder Wasserdruck um die Bandscheibe zu modulieren. Wir behandeln übrigens auch voroperierte Patienten mit Rückenschmerzen mit den verschiedenen Therapieverfahren.



**Heiner Bolay
ist Experte für Wirbel-
säulenbehandlungen und
die Sporttraumatologie.**



Zur Person:

Konservative und mikroinvasive Therapieverfahren an der Wirbelsäule sind ein Schwerpunkt von Heiner Bolays Arbeit und mit mehr als 70.000 durchgeführten Interventionen verfügt er über größte Erfahrung und zählt deutschlandweit zu den führenden Experten in diesem Bereich.

**ZFOS – Zentrum für Orthopädie &
Sportmedizin**
Dres. med. Öttl, Kinateter, Wimmer,
Mayer, Rummel, Bolay
Nymphenburger Str. 110
80636 München
Tel. 0 89/1 29 20 33
sekretariat@zfos.de
www.zfos.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing
Tel. 0 89/85 87-0
www.wolfartklinik.de

**Auf dieser Seite
stellen wir regelmäßig
die Spezialisten der WolfartKlinik
vor. Der nächste Teil der Serie
kommt am 01. 06. 2019.**