

Zwei häufige

Wirbelsäulen-Erkrankungen



»»» Wirbelsäulen-Leiden sind oft von starken Schmerzen und eingeschränkter Bewegungsfähigkeit, gelegentlich auch von Gefühlsstörungen oder Muskelschwäche begleitet. Behandlungsziel ist in erster Linie die Verbesserung der Schmerzen und damit der privaten und beruflichen Belastbarkeit, was zu einer Steigerung der Lebensqualität der Patienten führt. Durch individuelle Beratung und exakte Diagnosestellung kann erreicht werden, dass allfällige operative Eingriffe möglichst klein und die Erfolgsaussichten gross sind. Die zwei häufigsten Wirbelsäulen-Erkrankungen sind der Bandscheiben-Vorfall und die Verengung des Wirbelkanals.

Die Funktion der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist aus sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lenden-Wirbeln aufgebaut. Ein Wirbel ist jeweils vorne durch eine Bandscheibe und hinten durch zwei kleine Wirbelgelenke mit dem nächsten Wirbel verbunden. Diese Beweglichkeit erlaubt uns das Vorwärts-, Rückwärts- und Zur-Seite-Neigen sowie das Rotieren. Durch die tägliche Beanspruchung werden die Bandscheiben und Wirbelgelenke mit zunehmendem Alter immer mehr abgenützt, und es kann schliesslich zu degenerativen Wirbelsäulen-Erkrankungen kommen.

Bandscheiben-Vorfall in der Lendenwirbelsäule

Ein Bandscheiben-Vorfall in der Lendenwirbelsäule tritt häufig auf. Nur bei jedem Zehnten kommt es jedoch zur Operation.

Der weitaus grösste Teil kann ohne Operation behandelt werden, d.h. mit vorübergehender Schonung, Physiotherapie, oder gezielter Schmerzspritze unter Röntgenkontrolle. Am besten kann ein Bandscheiben-Vorfall mit einer Magnetresonanztomographie (MRI) oder Computertomographie (CT) nachgewiesen werden.

Bei einem Bandscheiben-Vorfall (Diskushernie) in der Lendenwirbelsäule tritt ein Teil des knorpeligen Bandscheibengewebes durch den Faserring der Bandscheibe aus und drückt auf eine, selten auf mehrere Nervenwurzeln. Dieser Druck auf die Nervenwurzel verursacht meistens folgende Symptome:

- Schmerzen im Bein
- oft begleitet von einer Gefühlsstörung im Gebiet des Schmerzes
- gelegentlich begleitet von einer Muskelschwäche im Bein

Operationsgründe sind in der Regel:

- hartnäckiger Schmerz im Bein, der trotz Schonung, Physiotherapie oder gezielter Schmerzspritze über sechs Wochen andauert
- Muskelschwäche im Bein
- Schwierigkeiten beim Wasserlösen, die durch den Bandscheiben-Vorfall verursacht werden

Bei der Operation wird der Bandscheiben-vorfall über einen kleinen Hautschnitt unter Lupen-Vergrößerung oder unter dem Mikroskop entfernt. Die eingeklemmte Nervenwurzel wird dadurch sofort entlastet.

Enger Wirbelkanal in der Lendenwirbelsäule

Beim engen Wirbelkanal sind die Nervenwurzeln in der Lendenwirbelsäule durch eine angeborene und/oder altersbedingte Verengung des knöchernen Wirbelkanals zusammengedrückt. Der enge Wirbelkanal tritt vermehrt mit fortschreitendem Alter auf, d.h. bei über 60-jährigen Patienten, und bewirkt folgende Symptome:

- Schmerzen, Schweregefühl, Krämpfe in einem oder in beiden Beinen beim Gehen, die dann beim Stehenbleiben mit Nach-Vorne-Bücken oder beim Sitzen wieder besser werden (Anfangsstadium)
- Schmerzen, ev. auch Gefühlsstörung und Muskelschwäche, in einem oder in beiden Beinen in Ruhe (fortgeschrittenes Stadium).

Auch der enge Wirbelkanal wird mit MRI oder CT nachgewiesen. Bei leichten Verlaufsformen können ambulant gezielte Röntgen-gesteuerte Schmerz-Injektionen in den Wirbelkanal verabreicht werden, um die Symptome zumindest vorübergehend zu verbessern.

Empfohlen wird die operative Erweiterung des Wirbelkanals

- bei relevanter Einschränkung der schmerzfreien Gehstrecke
- bei Gefühlsstörungen und Muskelschwäche in einem oder in beiden Beinen

Bei der Operation wird der enge Wirbelkanal unter Lupen-Vergrößerung so er-

weitert, dass die eingeklemmten Nerven wieder genügend Platz bekommen. Dadurch wird in der Regel bereits nach wenigen Wochen die Gehstrecke erheblich verlängert. Gefühlsstörungen und Bein-schwäche verbessern sich merklich.

*Dr. med. Michael Payer
Facharzt FMH für Neurochirurgie*



Der Autor ist Wirbelsäulen-Neurochirurg. Als Mitglied der Wirbelsäulen- und Schmerz-Clinic Zürich ist er an der Klinik Hirslanden sowie in Schaffhausen in der Praxis Zenit (T: 052 630 00 80) und an der Klinik Belair tätig. Daneben nimmt er einen Lehrauftrag für Wirbelsäulen-Neurochirurgie an der Universität Genf wahr. Seine Interessensgebiete umfassen die abnutzungsbedingten Wirbelsäulen-Erkrankungen, Wirbelsäulen-Tumoren und -Frakturen sowie Polyarthritiden und Bechterew der Wirbelsäule.

Tipps zum «Rückengerechten» Leben im Alltag

- Vermeiden Sie Übergewicht
- Sitzen Sie in aufrechter Haltung, machen Sie immer wieder Positionswechsel (über 75% der Bevölkerung arbeitet im Sitzen)
- Schlafen Sie optimal: vermeiden Sie eine weiche Matratze oder Bettrost
- Vermeiden Sie die Bauchlage, wenn möglich
- Vermeiden Sie abrupte Dreh- oder Aufrichtbewegungen
- Heben Sie Lasten nah am Körper und vermeiden Sie eine starke Rumpfbeugung, gehen Sie stattdessen in die Knie
- Vermeiden Sie Arbeiten über Kopfhöhe, nehmen Sie dazu lieber eine Leiter
- Bleiben Sie, resp. werden Sie körperlich aktiv

BEWEGUNG ist Leben

Orthopädie und Sport Klinik Schaffhausen

Vereinte Kompetenzen für die Behandlung von Erkrankungen des Haltungs- und Bewegungsapparates.

Weitere Hauptfachgebiete der Klinik sind:

- Wirbelsäulenchirurgie
- Ophthalmologie (Augenkrankheiten)
- Gynäkologie und Geburtshilfe
- Urologie
- Allgemeine Chirurgie

Orthopädie und Sport Klinik Schaffhausen

Klinik Belair
Rietstrasse 30
8201 Schaffhausen
T 052 632 19 00

www.hirslanden.ch/belair


hirslanden
Klinik Belair

