

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit.

In der **SUPERillu-Sprechstunde** erklärt Dr. Christian Groß, wann eine Operation wirklich sein muss und wie man vorbeugen kann

**H**err Doktor Groß, fast jeder kennt eine Horrorstory von Freunden, Bekannten oder Nachbarn, die mit Rückenschmerzen zu tun hat. Muss man vor Kreuzschmerzen Angst haben?

Nein, Schmerz ist ein Warnsignal unseres Körpers, dass etwas nicht in Ordnung ist. Achtzig bis neunzig Prozent sind nicht-spezifische Kreuzschmerzen, die meist funktionell begründet sind und entweder von allein oder mit Hilfe von Beratung, Bewegung und Sport wieder verschwinden.

► **Was sind die Ursachen für diese unspezifischen Rückenschmerzen?**

Fehlende Bewegung oder auch Arbeit in Zwangshaltungen, beispielsweise bei Heizungsmonitoren. Außerdem wissen wir, dass die Wirbelsäule Spiegelbild unserer Seele sein kann. Stress kann Schmerzen unterstützen, verstärken, aber auch auslösen.

► **Also nur zehn bis zwanzig Prozent sind spezifische Rückenschmerzen.**

Ja, die Bandscheibe ist der Übeltäter schlechthin. Sie trocknet im Laufe unseres Lebens aus – oder reißt ein. Je älter wir werden, umso mehr Verschleißerscheinungen finden wir an der Wirbelsäule, die Beschwerden machen. Neben Bandscheibenvorfällen zählen dazu beispielsweise auch Arthrosen der kleinen Wirbelgelenke. In Kombination können diese Veränderungen zu einer Einengung der

Die Wirbelsäule hat 7 Halswirbel, 12 Brustwirbel und 5 Lendenwirbel sowie Kreuzbein und Steißbein. Zwischen den Wirbeln sitzen als Stoßdämpfer die Bandscheiben

**Extra-Tipp Medizin**

Wenden Sie sich im Falle einer Operation immer an einen zertifizierten Wirbelsäulen-Chirurgen

**DER EXPERTE**

**Dr. Christian Groß, Wirbelsäulen-Chirurg, Orthopäde**

• **Tätigkeit** Leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie des Helios Klinikums Emil von Behring in Berlin-Zehlendorf.



# Wird zu viel operiert, Herr Doktor?

Rückenmarksnerven führen, zu einer sogenannten Spinalkanalstenose.

► **Es heißt, 85 Prozent der Bandscheibenvorfälle heilen von selbst aus.**

Richtig, ich vergleiche die Bandscheibe immer mit einem Pfannkuchen. Wir haben den gallertartigen Kern der Bandscheibe, das „Pflaumenmus“. Gibt es

einen Riss in der Bandscheibe, tritt ein Teil dieses gallertartigen Kerns aus – ähnlich dem Pflaumenmus, wenn man auf einen Pfannkuchen drückt. Es sieht am ersten Tag noch voluminös aus, trocknet aber mit den Tagen ein. So ähnlich ist es auch mit einem Bandscheibenvorfall, die meisten werden vom Körper wieder aufgenommen und trocken ein. Der Schaden ist da,

aber der schmerzhafte Druck auf die Nerven nimmt ab, wenn sich das Volumen des Bandscheibenvorfalles reduziert, Deshalb sagt man, man kann rund 85 Prozent konservativ behandeln. Hier hat sich die Physiotherapie in Kombination mit der sogenannten periradikulären Therapie (PRT) bewährt, bei der eine Kombination aus lokalem Betäubungsmittel und entzün-

dungshemmendem Medikament direkt an die Nervenwurzel gespritzt wird.

► **Trotzdem heißt es immer wieder, es werde zu viel und zu häufig operiert.**

Ja, es gibt in der Tat rund 40 Prozent mehr Operationen an der Wirbelsäule als noch vor zehn Jahren. Das betrifft die Bandscheiben, aber auch die Entfernung von Wirbelteilen, die eine Verengung des Rückenmarkkanals verursachen. Die Zahl dieser sogenannten knöchernen Dekompressionen soll laut einer Bertelsmann-Studie sogar um rund 130 Prozent zugenommen haben.

► **Greifen also einige Ihrer Kollegen vorschnell zum Messer?**

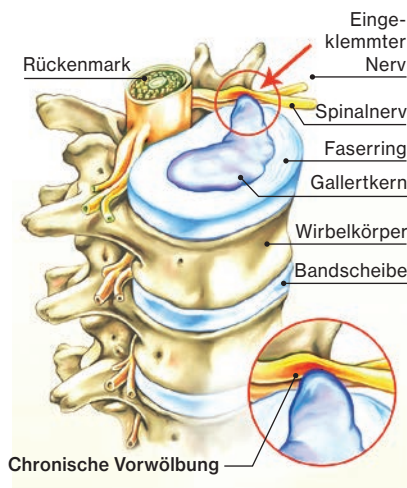
Das mag sein. Laut dieser Studie gibt es auch Landkreise, wo offenbar Kollegen sitzen, die schneller operieren. Die höheren OP-Zahlen hängen aber auch mit der Erwartungshaltung der Patienten zusammen. Die älteren sind heutzutage deutlich fitter und haben einen höheren Anspruch ans Leben. Die unter 35-Jährigen wiederum legen sich unters Messer, weil sie schnell wieder zurück in den Job wollen und unter Druck stehen. Es sollten aber immer erst die konservativen Mittel ausgeschöpft werden. Eine Wirbelsäulen-OP ist selten ein Muss!

► **Wann raten Sie zu einer OP?**

Bei Lähmungserscheinungen, wenn man sich vor Schmerzen kaum bewegen kann, oder auch

## DIE HÄUFIGSTEN OPERATIONEN AM RÜCKEN Bandscheibe und Spinalkanalstenose

Bei der Bandscheiben-OP wird der Teil entfernt, der gegen die Nervenstränge drückt. Meist reicht ein Schnitt von drei Zentimetern Länge am Rücken. Existiert die Bandscheibe nicht mehr, können Cages, Platzhalter aus Metall oder Kunststoff, eingesetzt werden. Ist der Wirbelkanal eingeengt (Spinalkanalstenose), entfernt der Chirurg Knochenmaterial, um Rückenmark und Nervenwurzel wieder Platz zu verschaffen.



bei Störungen beim Wasserlassen. Das sind Zeichen dafür, dass die Nerven bereits stark geschädigt sind. Entscheidend ist immer der Leidensdruck des Patienten. Der muss so hoch sein, dass man die OP-Risiken in Kauf nimmt.

► **Welche sind das?**

Die Verletzung von Nervenstrukturen, was zu Lähmungserscheinungen führen kann. Das trifft aber nur äußerst selten zu. Je größer die Wunde ist, desto größer ist ferner das Infektionsrisiko.

► **Wie sind denn die Erfolgsaussichten heutzutage?**

Egal wie gut ein Operateur ist: Eine komplette Schmerzfreiheit

ist selten, daher bremsen auch die Erwartungen meiner Patienten häufig. Wenn wir eine Operation durchführen, geht der Verschleiß, der ja die häufigste Ursache für Rückenschmerzen ist, weiter. Operieren wir beispielsweise eine Stenose, also eine Rückenmarks-Einengung, zwischen dem vierten und fünften Wirbel, ist der Operierte nicht davor geschützt, dass es eine Etage höher oder tiefer erneut zu einer Stenose kommt. Wir können nur reparieren, nicht austauschen – wie bei der Hüfte.

► **Gleiches gilt für den Bandscheibenvorfall?**

Ja, das Risiko eines erneuten Bandscheibenvorfalles liegt zwi-

schen drei und fünf Prozent. In der Bandscheibenprothetik gab es vor einigen Jahren einen richtigen Hype, der ist aber zurückgegangen, weil die erwarteten Langzeiterfolge ausblieben.

► **Viele haben Angst vor einer OP. Was raten Sie in dem Fall?**

Gründlich abwägen und sich eine Zweitmeinung einholen. Setzen Sie auf Empfehlungen aus dem Bekanntenkreis. Man kann den Arzt auch fragen, wie oft er eine OP schon durchgeführt hat.

► **Wie oft haben Sie das denn schon gemacht?**

Ich habe weit über 2000 Wirbelsäulen-Operationen durchgeführt, von kleinen Bandscheiben-OPs bis hin zu großen Skoliose-Operationen zur Aufrichtung der Wirbelsäule.

► **Gibt es Eingriffe, bei denen Sie ins Schwitzen kommen?**

Ja, wenn ich Kinder an der Wirbelsäule operiere, ist das schon mit einer erhöhten Anspannung verbunden. Aber auch Operationen, die umfangreicher sind, wie etwa Skoliose-OPs.

► **Was kann ich zur Vorbeugung tun?**

Sitzen Sie nicht steif auf dem Stuhl, sondern lehnen Sie sich entspannt zurück. Wechseln Sie bei der Arbeit zwischen Sitzen, Stehen und Gehen. Bauen Sie durch Sport Bauch- sowie Rückenmuskeln auf, die die Wirbelsäule stützen und die Bandscheibe entlasten.

britta.zimmermann@superillu.de

**Jetzt klug handeln,  
um klug zu bleiben**

# Nahrung für das Gehirn

Wach im Kopf. Gute Nerven. Gute Laune. Einfach intelligent!  
Patentierter Vitaminkombination. Nur eine Kapsel am Tag. In allen Apotheken.



Nahrungsergänzung mit den Vitaminen Folsäure, B6 und B12, die beitragen zu

- einem normalen Homocystein-Stoffwechsel.
- einer normalen Funktion des Nervensystems.\*
- einer normalen psychischen Funktion.
- der Verringerung von Müdigkeit und Ermüdung.

\*Nur Vitamin B6/12