



inside

NEWSLETTER 04-2017 | April 2017



PRIVATPRAXIS
Dr. med. Siegfried BURGER



VON HEXEN UND ANDEREN (PLAGE-) GEISTERN

Was tun bei
akuten und chronischen
Rückenschmerzen?



Wird die Wirbelsäule überbeansprucht, meldet sie sich. Wird sie wenig beansprucht, meldet sie sich auch. Was soll man dagegen machen? Das tägliche

Leben mit seinen unterschiedlichen Belastungen bringt die natürliche Balance schnell ins Wanken. Sitzende Tätigkeiten sowie schwere körperliche Arbeiten – womöglich noch „über Kopf“ – lassen schnell einmal einen Wirbel aus der Reihe tanzen, „die Hex“ ins Kreuz schießen oder Bandscheiben aus dem zugedachten Revier auswandern.

Für die meisten Rückenprobleme gibt es medizinische Lösungen – präventiv, konservativ oder operativ. Fragen Sie uns um Rat, wir stehen gerne zur Verfügung.

Viel Spaß beim Lesen.
Ihr Siegfried Burger

VIELSEITIGE URSACHEN FÜR RÜCKENPROBLEME

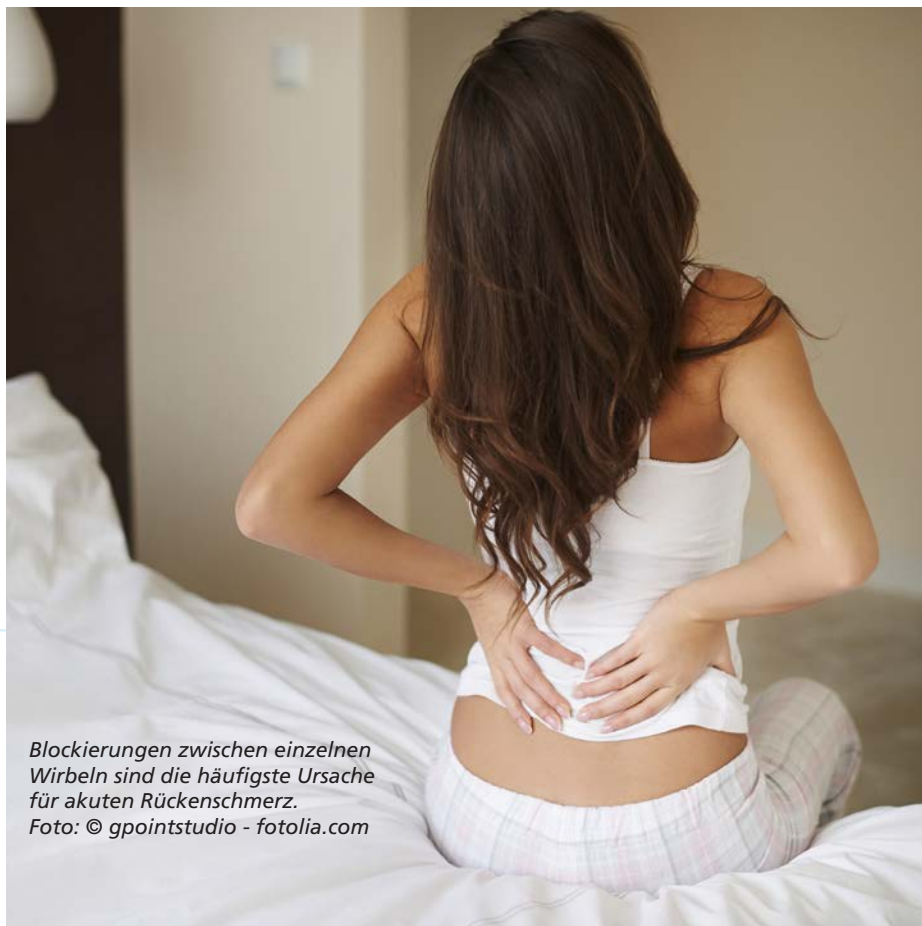
„Die Hex‘, die in den Rücken schießt“, ist bekannt und die Folgen sind wegen der drastischen Schilderungen von Betroffenen für alle nachvollziehbar. Diese Extremvariante einer Blockierung in der Wirbelsäule hat viele Varianten.

Ein leises Ziehen, gelegentliche Stiche, der Hexenschuss oder ein Bandscheibenleiden. Sie alle treffen uns überraschend. Die Bandbreite der Ursachen für akute Rückenschmerzen ist groß. Am häufigsten spüren wir sie in Form von Blockierungen.

Die Wirbelsäule ist eine flexible Verbindung aus insgesamt 24 freien Wirbeln, dem Kreuzbein und dem Steißbein. Bei einer Blockierung ist diese Beweglichkeit stark eingeschränkt oder ganz aufgehoben. Ihre Ursachen sind vielfältig: Fehlbelastungen, Überbeweglichkeit, Arthrose, muskuläre Dysbalancen und ein Mangel an stabilisierender Kraft spielen eine Rolle.

Oft kommt es nach Anheben von unterschiedlich schweren Gegenständen zu akuten Blockierungen; etwa an der unteren Lendenwirbelsäule oder dem Iliosakralgelenk (Kreuzdarmbeingelenk), zum berüchtigten Hexenschuss. Der plötzlich einschießende Schmerz an der unteren Lendenwirbelsäule tritt meistens einseitig auf, ist in gebückter Körperposition besonders ausgeprägt und macht das Wiederaufrichten praktisch unmöglich.

Ähnliche Phänomene gibt es auch im Bereich der Brustwirbelsäule. Weil sie teilweise mit akuter Atemnot einhergehen können diese Blockierungen fälschlicherweise mit internistischen Notfällen wie Herzerkrankung oder akuten Lungenerkrankungen verwechselt werden. An der Halswirbelsäule entstehen Blockaden häufig beim Autofahren mit offenem Fenster oder auch nächtlichem Schwitzen und „Verliegen“ auf zu weichen Matratzen etc.



*Blockierungen zwischen einzelnen Wirbeln sind die häufigste Ursache für akuten Rückenschmerz.
Foto: © gpointstudio - fotolia.com*

Blockierungen und Bandscheibenleiden haben oftmals ähnliche Symptome. In der Form, dass die Schmerzen in die Umgebung ausstrahlen. Bei echten Bandscheibenbeschwerden zieht ein eher leiser Schmerz in die Hüften, die Leisten, den Unterbauch oder in die Beine. Blockierungsschmerzen dagegen sind schwieriger zu lokalisieren: Sie ändern häufig die Ausstrahlungsrichtung und werden bei langem Stehen, Sitzen und Liegen schlimmer. Die Nachtruhe leidet darunter, beim Aufstehen ist das Kreuz steif und das Anziehen der Socken bereitet Mühe. Erst aktive Bewegung lindert die Beschwerden – oftmals bis zur Schmerzfreiheit.

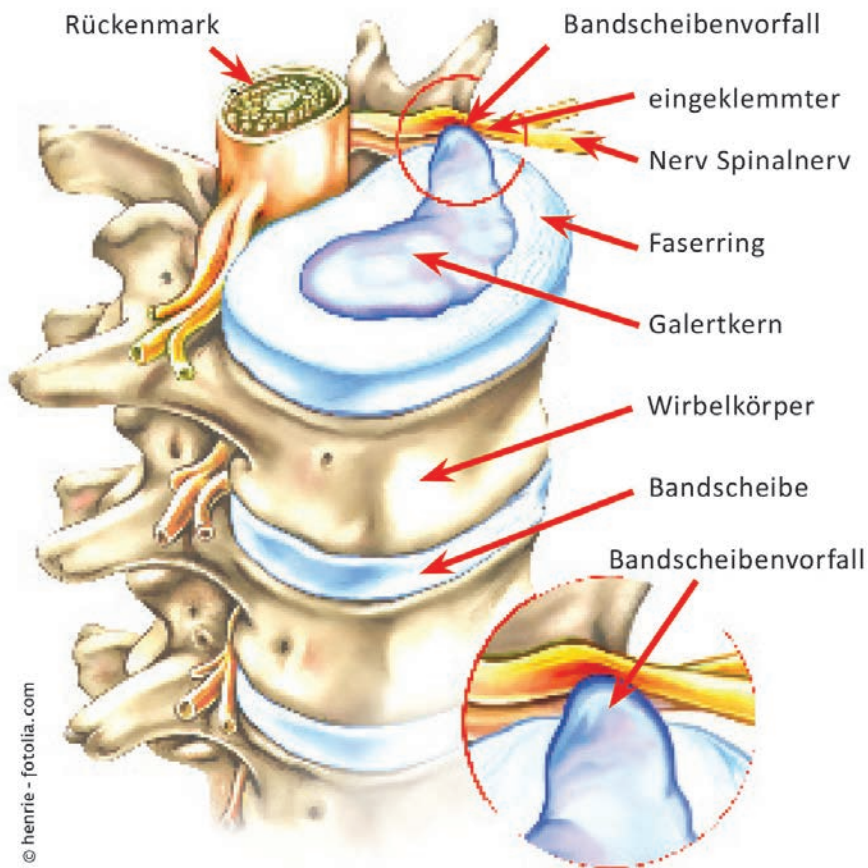
Bandscheibenprobleme

Die Degeneration der Bandscheiben ist bedingt durch die natürlichen Abbauprozesse unseres Körpers und beginnt schon im frühen Erwachsenenalter. Die Bandscheibe wird ab dem fünften Lebensjahr nicht mehr durch Blutgefäße versorgt und lebt vom ständigen Wechsel zwischen Be- und Entlastung, was die Ernährung des Knorpelgewebes gewährleistet. Fehlt

dieser dynamische Wechsel, ist der Abbau beschleunigt. Langes Sitzen oder Stehen, wenig sportliche Aktivität und körperliche Entlastung in Beruf und Freizeit – oft schon von Jugend an – sind Gift für die Wirbelsäule. Einseitige Belastung und Überlastung spielen in Ausnahmefällen (z.B. Krankenpflegeberufe) eine Rolle.

Druck auf die Nervenwurzel

Bedingt durch Degeneration kann es zu einer Vorwölbung (Protrusion) oder einem Vorfall (Prolaps) von Bandscheibenmaterial in den Rückenmarkskanal kommen. Durch Druck auf die aus dem Rückenmark austretende Nervenwurzel kann eine geschädigte Bandscheibe Schmerzen, Taubheitsgefühle, „Ameisenlaufen“ und Lähmungen hervorrufen. Je nach Lokalisation des Bandscheibenvorfalles strahlen diese echten Bandscheibenschmerzen immer einseitig in eine bestimmte Region aus. Der unterschiedlich starke Schmerz wird dabei als stechend oder bohrend empfunden. Während das Liegen mit angezogenen Beinen diesen häufig lindert, nimmt er nach dem Aufstehen



Die Grafik zeigt die Auswirkung eines Bandscheibenvorfalls: Durch das verletzte Bandscheibengewebe tritt Gallertmasse aus, drückt auf die Nervenbahn und löst den Schmerz aus.

oder beim Sitzen zu. Husten, Niesen und Pressen führen zu Druckerhöhungen im Körper, die ebenfalls Schmerzen auslösen können. Trügerisch sind Ausstrahlungen durch Blockade der Kreuzdarmbeinegelenke, da sie Bandscheibenbeschwerden täuschend ähnlich sein können.

Diagnose und Behandlung

Zur richtigen Diagnose – also um herauszufinden, ob es sich um eine Blockierung oder einen Bandscheibenschaden handelt – kommt der Arzt durch Befragung des Patienten, körperliche Untersuchung und durch technische Untersuchungsbe- funde.

Chirotherapie - die Behandlungen mit der Hand

Blockierungen können sich nach kurzer Zeit spontan durch normale Bewegung wieder lösen, wobei dieses Lösen durchaus auch mit einem Knacken der entsprechenden Wirbelsäulensegmente einhergehen kann. Klappt das nicht, und

ziehen sich die Blockierungen länger als 24 Stunden hin, sollten sie vom Orthopäden durch eine chirotherapeutische Behandlung beseitigt werden. Meist wird hierbei die freie Richtung zur Therapie ausgenutzt, weil hierbei gefahrlos eine Mobilisation bzw. Deblockierung möglich ist. Man unterscheidet zwischen Mobilisation und Manipulation. Eine Mobilisation kann auch durch einen Physiotherapeuten oder Osteopathen erfolgen. Eine Manipulation dagegen sollte nur von einem versierten Arzt vorgenommen werden, da eine exakte Kenntnis der Anatomie und des Krankheitsgeschehens erforderlich ist.

So ist die korrekt durchgeführte Deblockierung bei Berücksichtigung möglicher Gegenanzeigen eine elegante Behandlungsmethode durch einen erfahrenen Arzt.

Geduld bei Bandscheibenvorfällen

Bei Bandscheibenvorfällen sind eine druckentlastende Lagerung, gezielte Physio-

therapie und Medikamente geeignete Methoden, um Dauerschäden der Nerven zu vermeiden und die Schmerzen schnell abklingen zu lassen.

Das vorgefallene Material (Sequester) schrumpft langsam und gibt mit der Zeit den beengten Nerv wieder frei. Dieser Heilungsvorgang erfordert meistens mehrere Wochen bis einige Monate und benötigt eine fachkundige Betreuung und eine auf den Patienten abgestimmte individuelle Physiotherapie, insbesondere mit Techniken aus der manuellen Therapie.

Ist der eingeklemmte Nerv hingegen bedroht oder sind die Schmerzen nicht in den Griff zu bekommen, ist eine Operation dringend notwendig.

Wann unbedingt zum Arzt?

Wenn die Rückenschmerzen nicht innerhalb von 1-2 Tagen rasch abklingen, sollten Sie bei folgenden Indikationen so schnell wie möglich einen Arzt konsultieren:

- Heftige Schmerzen mit massiver Bewegungseinschränkung wie bei einem Hexenschuss
- Starke Kreuz- und Bein-schmerzen mit Lähmungserscheinungen und Taubheitsgefühl am Unterleib und in den Beinen oder Armen/ Händen
- Schmerzen, die länger als drei Tage andauern und immer intensiver werden
- Schlechtes Allgemeinbefinden, Fieber
- Schmerzen, die stärker werden und sich durch Haltungswechsel nicht verändern
- Schmerzen, die mit Darm-, Blasen- oder Atemstörungen einhergehen

Jeder Bandscheibenvorfall hinterlässt immer irgendwelche Folgeprobleme: Die zuvor stabile Verbindung aus Wirbel-Bandscheibe-Wirbel ist gelockert, der Abstand zwischen den benachbarten Wirbelkörpern ist vermindert, wodurch sich die Austrittslöcher für die Rückenmarksnerven verengen und Nervenirritationen entstehen können. Durch die Stauchung der Wirbelsäule werden die Wirbelgelenke ineinander geschoben und chronisch überlastet. Dies fördert die Degeneration (Arthrose) dieser kleinen Gelenke. In diesem Zusammenhang entstehen beinahe regelmäßig Blockaden der Wirbelgelenke und noch häufiger der Kreuzdarmbeingelenke.

Medizinische Kräftigungstherapie

Ist die akute Phase des Bandscheibenleidens überwunden und hat die Physiotherapie die muskulären Verspannungen und Verkürzungen beseitigt, so hilft eine

medizinische Kräftigungstherapie, die am besten zum Dauerbegleiter des Patienten wird. Sie aktiviert die tiefe Rückenstreckmuskulatur, die den größten Beitrag für die Stabilisierung der Wirbelsäule leistet. Sind diese vielen kleinen Muskeln gut in Form, gehen nicht nur die Schmerzen zurück. Die Belastbarkeit steigt und die Blockierungsneigung wird reduziert. Das Training dieser Muskeln ist nicht einfach. Die Übungen müssen von einem erfahrenen Sportmediziner und Sporttherapeuten ausgewählt und überwacht werden. Nur so gelingt es, die Stabilisatoren der Wirbelsäule effektiv und dauerhaft zu kräftigen. In unserer Praxis nutzen wir für diese Therapie speziell dafür entwickelte Geräte von „DAVID“. Deren Vorteil ist, dass die Bewegungen exakt geführt, die neuromuskulären Steuerungen reaktiviert, und somit die zuvor ruhiggestellten und vernachlässigten Muskelgruppen wieder gekräftigt werden.



*Erfahrene Chirotherapeuten können Blockierungen durch Einrenken oder mit Hilfe von oder Weichteiltechniken lösen.
Foto: © contrastwerkstatt - fotolia.com*



*Der Vorteil des speziellen Geräteparks nach dem David-System liegt in der Möglichkeit, Bewegungen genau steuern zu können.
Foto: Rainer Wittmann*

Thema des nächsten Newsletters: RSI oder Sehnenscheidenentzündung?

Was der Volksmund „Mausarm“ oder „Sekretärinnenkrankheit“ nennt, welche sich durch Kribbeln, Schwellungen, stechenden Schmerzen und Taubheitsgefühl in Fingern, Hand, Arm oder Schulter äußern, spricht der Mediziner von einem RSI-Syndrom (Repetitive Strain Injury). Im Gegensatz zu Sehnenscheidenentzündungen, die ähnliche Ursachen haben. RSI ist eine Sammelbezeichnung für verschiedenartige Schmerzen in Muskeln, Sehnen und Nerven.

PRIVATPRAXIS

Dr. med. SIEGFRIED BURGER | Dr. med. SUSANNE KERN
Orthopädie und Unfallchirurgie

Schwimmbadstraße 9
92421 Schwandorf

Tel.: (0 94 31) 41 02 -0
Fax: (0 94 31) 41 02 -19

dialog@doc-burger.de
www.doc-burger.de

Die Praxiszeiten

Montag	7 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Dienstag	7 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Mittwoch	7 bis 12 Uhr
Donnerstag	7 bis 12 Uhr 14 bis 17 Uhr
Freitag	7 bis 13 Uhr 13.30 bis 15.30 Uhr und nach Vereinbarung

Ausgabe: 04/17, 11. Jahrgang

Titelfoto:

© Gino Santa Maria - fotolia.com