

## Presseinformation

Nr.: 16/2020

12.03.2021 – MPO

### **Bandscheibenprobleme – vorbeugen, lindern, heilen**

*Rückenschule 2.0 / Tag der Rückengesundheit am 15. März*

**Etwa 60 Prozent der Deutschen leiden unter permanenten Rückenproblemen. Pro Jahr ereignen sich in Deutschland etwa 180.000 Bandscheibenvorfälle. Anlässlich des bundesweiten Tages der Rückengesundheit und dem Motto „Rückenschule 2.0“ rufen Experten zu mehr Sport für einen gesunden und starken Rücken auf. Ein Bandscheibenvorfall kann mitunter ernste Schäden verursachen.**

Der Rücken muss beim Menschen vielen Belastungen standhalten. Er hält uns aufrecht beim Sitzen, trägt uns durch den Tag, muss Fehlhaltungen und Stöße ausgleichen. Dabei wird er nicht nur von vielen Muskelsträngen unterstützt, sondern auch von der Wirbelsäule. Sie besteht aus 33 Wirbelkörpern und 23 Bandscheiben, die wie Puffer zwischen diesen Wirbeln liegen. Dank ihrer Konsistenz aus Knorpelfasern und einem gelartigen Kern (Gallertkern) sind sie wunderbar elastisch und fungieren deshalb zugleich als Stoßdämpfer und Kräfteverteiler. Doch wenn wir älter werden, verlieren die Bandscheiben ihre Festigkeit und Flexibilität. Kommt dann noch eine schlechte Körperhaltung hinzu oder sind die Muskeln entlang der Wirbelsäule zu schwach ausgeprägt, drohen chronische Beschwerden. Mitunter tritt auch ein Bandscheibenvorfall auf. „Bei einem Bandscheibenvorfall wird der Gallertkern aus dem Faserring zwischen den Wirbelkörpern herausgeschoben“, erklärt Dr. Oliver Sorge, Chefarzt für Neurochirurgie am Klinikum St. Georg. „Dabei können die Bandscheiben auf die Nerven der Wirbelsäule drücken, diese reizen oder sogar schädigen. Das ist mindestens schmerzhaft und kann teilweise auch gefährliche Ausmaße annehmen.“

90 Prozent aller Bandscheibenvorfälle betreffen den Lendenwirbelbereich, kreist Dr. Sorge das Zentrum der Wirbelsäulenbeschwerden ein. Dabei treten oft heftige Ischiassymptome auf. „Das fühlt sich dann an wie stromschlagartig stechende Schmerzen, die man bis in die Beine spürt.“ Seltener betroffen ist der obere Wirbelsäulenbereich, wo sich Bewegungsschmerzen in Nacken, Schultern und Armen manifestieren können. Doch auch Taubheitsgefühle, Schmerzen beim Niesen und Husten sowie organische Beeinträchtigungen wie Blasen- und Darmstörungen können

auftreten. Manchmal sind sogar partielle Lähmungserscheinungen an den Beinen möglich.

### **Diagnose Bandscheibenvorfall: Das macht der Arzt**

Die Diagnose eines Bandscheibenvorfalles erfolgt im Klinikum St. Georg zunächst über eine klinisch-neurologische Untersuchung. Hier prüft der Arzt, ob charakteristische schmerzhaft oder neurologische Bewegungseinschränkungen vorliegen. Mittels vielfältiger Untersuchungspraktiken und Reflextests kann er dabei bereits den betroffenen Wirbelbereich eingrenzen. Sollte sich hier der Verdacht erhärten, liefert eine Kernspintomografie (MRT) dann ein aussagefähiges Bild des betroffenen Wirbelabschnitts, ohne den Patienten durch Röntgenstrahlen zu belasten.

### **OP ja oder nein?**

Nicht jeder Bandscheibenvorfall muss operativ behandelt werden. In rund 90 Prozent der Fälle bessern sich die Beschwerden durch kurzfristige Medikamentengabe in Kombination mit Wärme- und Physiotherapie. „Wichtig ist dabei, dass man den Patienten zu richtigem Alltagsverhalten aufklärt und er regelmäßig Übungen zur Stärkung seiner Rücken- und Stützmuskulatur ausführt“, weiß Dr. Sorge. Bei chronischen Schmerzen bietet das Klinikum St. Georg außerdem eine multimodale Schmerztherapie an. Hier werden psychologische Verhaltenstherapien und Bewegungsübungen auf neurophysiologischer Grundlage kombiniert mit Schmerzmedikamenten, Entspannungstechniken, Methoden der manuellen Medizin sowie Übungen zur Körperwahrnehmung. Operative Eingriffe am Rücken sind trotz moderner Operationsmethoden risikobehaftet. Daher werden sie bei einem Bandscheibenvorfall erst in Erwägung gezogen, wenn trotz der oben genannten Therapien immer wieder Lähmungs- oder Ausfallerscheinungen oder unbeeinflussbare Schmerzen auftreten. Am Klinikum St. Georg werden diese Eingriffe minimal-invasiv unter Nutzung mikrochirurgischer und endoskopischer Operationstechniken durchgeführt.

### **Mit täglichen Übungen den Rücken stärken**

Die Wirbelsäule ist ein Gerüst aus Knochen, Bändern und Knorpeln. Für eine gute und gesunde Funktionsweise ist eine starke Muskulatur, die den Rücken „aufrecht hält“ erforderlich. Mit gezielten Übungen lässt sich die Muskulatur des Rückens gut stärken.

#### **1. Haltung einnehmen**

Achten Sie bei sitzender Tätigkeit auf eine gerade Körperhaltung. Am besten stellen Sie die Höhe von Arbeitstisch und Stuhl so ein, dass Ihre Arme bei aufrechter Sitzposition im rechten Winkel gebeugt sind.

#### **2. Bewegung, Bewegung!**

Gehen Sie täglich spazieren. Schon ein normales Gehen von täglich 20 bis 30 Minuten stärkt die Stützmuskulatur Ihres Rückens und damit die Wirbelsäule. Auch Sportarten wie Pilates, Schwimmen oder Nordic Walking stärken Ihre Rückenmuskulatur nachhaltig.

### **3. Immer schön aufrecht**

Achten Sie beim Heben von Lasten darauf, dass Sie immer aus den Knien heraus heben, bei aufrechtem Oberkörper. Verteilen Sie Lasten gleichmäßig und achten Sie auf eine gerade Körperhaltung.

### **4. Gut gebettet**

Beim Liegen und Schlafen sollte Ihre Matratze nicht zu stark nachgeben. Wenn die Wirbelsäule dauerhaft „durchhängt“, können an der Wirbelsäule Schäden entstehen.

### **5. Zusatzkilos abbauen und gesunde Ernährung**

Achten Sie auf Ihr Gewicht, denn Übergewicht begünstigt Rücken- und Bandscheibenschäden.

*Zeichen: 5.315 (inkl. Leerzeichen)*

#### St. Georg Unternehmensgruppe:

Die St. Georg Unternehmensgruppe gehört zu den größten und traditionsreichsten Gesundheitseinrichtungen in Mitteldeutschland. Jährlich werden rund 42.000 Patienten stationär sowie teilstationär versorgt und zudem rund 125.000 Patienten ambulant behandelt. Die Anzahl der operierten Patienten liegt bei jährlich ca. 21.000. In den kommenden Jahren erfährt das Klinikum am Standort Eutritzsch die umfassendste Investition in die bauliche Infrastruktur seit Bestehen. Ein neues Ambulanzzentrum wird Ende 2021 eröffnet. Danach folgt der Bau eines zweiten internistischen Zentralgebäudes, mit dem das Klinikum die Entwicklung zu einer der modernsten Gesundheitseinrichtungen im Raum Leipzig vollziehen wird.

Die Klinik für Infektiologie/Tropenmedizin ist eines von sieben Kompetenz- und Behandlungszentren in Deutschland und versorgt Patienten auf höchstem medizinischen Niveau im Raum Mitteldeutschland. Durch die interdisziplinäre Zusammenarbeit der Fachbereiche Infektiologie, Tropenmedizin, Nephrologie und des Medizinischen Zentrallabors ist das Klinikum wesentlich an aktuellen Studien zur Corona-Forschung, auch mit externen Partnern, beteiligt.

Das Schwerbrandverletzentzentrum am Klinikum St. Georg behandelt jährlich bis zu 200 Brandverletzte. Als einziges Zentrum dieser Art in Sachsen behandelt es nicht nur Brandverletzte aus dem gesamten Bundesland, sondern auch aus den angrenzenden Bundesländern Sachsen-Anhalt, Thüringen, Brandenburg und Bayern.

Die Unternehmensgruppe mit ihren sieben Tochtergesellschaften und vier Krankenhausstandorten – der Unternehmenssitz sowie zwei weitere befinden sich in Leipzig und einer in Wermisdorf – beschäftigt rund 3.800 Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter und setzte im Jahr 2017 265 Millionen Euro um.

Als Akademisches Lehrkrankenhaus der Universität Leipzig bildet das Klinikum Medizinstudenten aus. In der Medizinischen Berufsfachschule erlernen über 250 Auszubildende einen Pflegeberuf. Gesellschafter des Klinikums St. Georg, dessen Geschichte mehr als 800 Jahre zurück reicht, ist die Stadt Leipzig.