



(v. l. n. r.) Dr. med. Mirko Kuhn, Dr. med. Bernd-Wolfgang Adler, Dr. med. Abdollah Moradi.

„Die meisten Rückenschmerzen sind unspezifisch und entstehen durch eine Überlastung von Muskeln, Sehnen und Bändern“, erklärt Kuhn. „Das heißt, der Rücken leidet unter verspannten, verkürzten oder überdehnten Muskeln. Die damit verbundenen Funktionsstörungen sind, solange sie nicht chronisch werden, zwar schmerzhaft, aber noch keine Krankheit. Liegen eine Erkrankung der Wirbelsäule oder andere Krankheiten wie Arthrose oder Osteoporose vor, sprechen wir hingegen von spezifischen Rückenschmerzen.“

Nicht bei jedem Rückenschmerz muss gleich ein Arzt aufgesucht werden. „Strahlenstarke Schmerzen jedoch bis in die Beine oder Arme aus oder liegen Taubheits- bzw. Lähmungserscheinungen oder eine Inkontinenz vor, können dies Warnsignale für eine ernsthafte Erkrankung sein und man sollte sich sofort an einen Facharzt wenden“, mahnt Dr. Kuhn. „Ansonsten raten wir beim Auftreten erster Rückenbeschwerden oder Verspannungen, mit Bewegung und gegebenenfalls niedrig dosierten Schmerzmitteln die Beschwerden in den Griff zu bekommen. Sollte dies nach wenigen Tagen nicht gelingen, ist selbstverständlich der Orthopäde die richtige Anlaufstelle.“

Die gute Nachricht:

der überwiegende Teil der unspezifischen Rückenbeschwerden ist „hausgemacht“. Da-

bei werden die Probleme sowohl durch Überlastung als auch durch zu wenig Bewegung ausgelöst. „Die Rückenmuskulatur darf weder überlastet noch unterfordert werden“, so Dr. med. Bernd-Wolfgang Adler, Orthopäde in der Ortho-Praxis Gelsenkirchen.

Schwere körperliche Arbeit oder falsche Bewegungsmuster können den Rücken strapazieren. Weit häufiger schwächen heutzutage hingegen zu langes Sitzen und ein passiver Lebensstil die Muskeln. Je besser die Rumpf- und Haltungsmuskulatur aufgebaut ist, desto weniger Beschwerden hat man. Ein Tipp des Orthopäden: „Wer lange vor dem Bildschirm oder im Auto sitzt, sollte zwischendurch kurze Pausen machen, aufstehen, Schultergürtel und Rücken lockern und dehnen. Die Doppelstrategie lautet: zu hohe Belastung vermeiden und den Rücken trainieren und kräftigen.“

Rehabilitative Medizin behandelt ganze Menschen

„Die Ursachen von Rückenschmerzen können vielfältig sein“, weiß Dr. med. Abdollah Moradi. Er ist Facharzt für Physikalische und Rehabilitative Medizin und verstärkt seit Anfang des Jahres das Team in der Ortho-Praxis. „Rückenschmerzen müssen nicht immer körperliche Ursachen haben. Auch psychische Belastungen können dem Rücken zu schaffen machen. So können zum Beispiel Stress, Sorgen, Zeitdruck und Konflikte

MEDIZIN

Ein gesunder Rücken

Balance zwischen Überbelastung und zu wenig Bewegung

Kräftig, beweglich, stark – so sollte ein gesunder Rücken sein. Dank eines optimal aufeinander abgestimmten Zusammenspiels von Wirbeln, Bändern und Muskeln ist er in der Lage, tagtäglich viel zu leisten. Doch was, wenn dieses System aus dem Gleichgewicht gerät?

Rückenschmerzen verschlimmern oder gar auslösen. Manchmal tragen auch gleich mehrere Faktoren zum Beschwerdebild bei.“

Der Schwerpunkt der Rehabilitationsmedizin liegt auf der Rehabilitation von Patienten, die unfall- oder krankheitsbedingt in ihren Funktionen eingeschränkt sind. Doch auch Patienten mit chronischen Schmerzen und multiplen körperlichen Problemen profitieren von dem interdisziplinären Gesamtbehandlungskonzept. Der Reha-Mediziner behandelt den ganzen Menschen unter Einbezug seiner familiären und sozialen Situa-

tion. Dabei setzt er auf konservative Therapien wie manuelle, naturheilkundliche und physikalische Maßnahmen.

„Mir geht es nicht nur um eine zielgenaue Diagnostik und die effiziente Behandlung der Patienten, sondern auch um Prävention“, so Dr. Moradi. „Gesunde Ernährung, regelmäßige Bewegung oder moderate sportliche Aktivität sind oft gute Helfer, um Rückenschmerzen zu vermeiden oder in den Griff zu bekommen. Regelmäßige Bewegung hilft zudem Stress abzubauen und das Essverhalten zu regulieren.“

Bandscheibenvorfall - kein Grund zur Panik!

Die Diagnose Bandscheibenvorfall löst bei vielen Patienten Panik aus. Doch das ist in den meisten Fällen unbegründet. Häufig lassen sich die Beschwerden mit einfachen Mitteln lindern.

Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall? Wie kleine Kissen liegen die Bandscheiben zwischen jeweils zwei Wirbelkörpern und puffern Stöße und Vibrationen beim Laufen, Rennen oder Bücken ab. Sie bestehen aus einem gallertartigen Kern und einem festen Faserring. Bei einer Bandscheibenwölbung verformt sich der Gallertkern und drückt auf den Faserring. Beim Bandscheibenvorfall tritt das Gallert über den Faserring hinweg in den Rückenmarkskanal aus. Je nachdem, auf welche umliegenden Nervenstränge der Defekt drückt, entstehen mehr oder minder starke Schmerzen. Manche Bandscheibenvorfälle bleiben sogar unbemerkt.

Rund 70 Prozent aller Bandscheibenvorfälle lassen sich durch konservative Maßnahmen behandeln – also Schmerzen lindern und Beweglichkeit erhalten. Bei der konservativen Therapie zeigt vor allem der so genannte multimodale Ansatz Erfolg: Er kombiniert Bewegung, Medikamente und psychologische Betreuung. Denn statt eines Rückenschadens sind es vor allem Verschleißerscheinungen, schwache Muskeln und Stress, die dem Rücken zur Last werden. Helfen Schmerzmittel und Bewegungstherapie nicht, kommt eine Operation infrage. Ein Bandscheibenvorfall sollte operiert werden, wenn er Lähmungen hervorruft, wenn sich die Beschwerden schnell verschlechtern oder wenn der Patient auf Schmerzmittel nicht anspricht. In diesen Fällen arbeitet die Ortho-Praxis eng mit den prosper-Netzkrankenhäusern zusammen und stimmt die Behandlung ab.