

Bandscheibenvorfall (Diskushernie)

Allgemein

Die menschliche Wirbelsäule besteht aus Wirbelkörpern, Gelenken, Bändern und Bandscheiben. Die Bandscheibe ist aus einem faserigen Ring (Anulus fibrosus) und einem gallertartigen Kern (Nucleus pulposus) aufgebaut. Der Nucleus bindet auf Grund seiner Struktur viel Wasser und gewährleistet so die Elastizität der Bandscheibe sowie deren Funktion als „Stossdämpfer“.

Im Laufe des Lebens kann es zu Rissen im Faserring kommen, wobei der gallertige Kern in die Risse oder bis in den Spinalkanal (Nervenkanal der Wirbelsäule) vortreten und gegebenenfalls Nerven irritieren oder komprimieren kann. Das nennt man dann eine Diskushernie oder Bandscheibenvorfall. Bei ca. 20 Prozent der Menschen, welche über Rückenschmerzen klagen, wird nachträglich ein Bandscheibenvorfall diagnostiziert.

Ursache

Degenerative Prozesse (Abnutzungserscheinungen) stehen hier im Vordergrund. Hierbei ist wichtig, dass man von Fehl- oder Überbelastungen spricht. In selteneren Fällen entstehen Bandscheibenvorfälle aber auch aufgrund einer akuten Verletzung. Eine dritte Möglichkeit ist eine angeborene Bindegewebsschwäche in Kombination mit einer Überbelastung der Wirbelsäule. Ca. 90% der Bandscheibenvorfälle sind im Bereich der Lendenwirbelsäule lokalisiert. Die Bandscheibenvorfälle im Bereich der Halswirbelsäule machen ungefähr 10% aus.

Symptome

Je nach Ort und nach Ausmass des Vorfalls (Prolaps) können die Beschwerden sehr unterschiedlich sein, von praktisch gar keinen Beschwerden bis hin zu Lähmungen.

Nr. 1. (Siehe Bild hinten)

Druck auf die Nervenwurzeln: (Im Bewegungszentrum Unlimited Power behandelbar)

- Starke Schmerzen in einem Bein oder Arm
- Gefühl von Taubheit, Kribbeln, Ameisenlaufen
- Lähmungsgefühl in einzelnen Gliedern
- Lendenwirbelsäule: Schmerzen vom Gesäss bis ins Bein

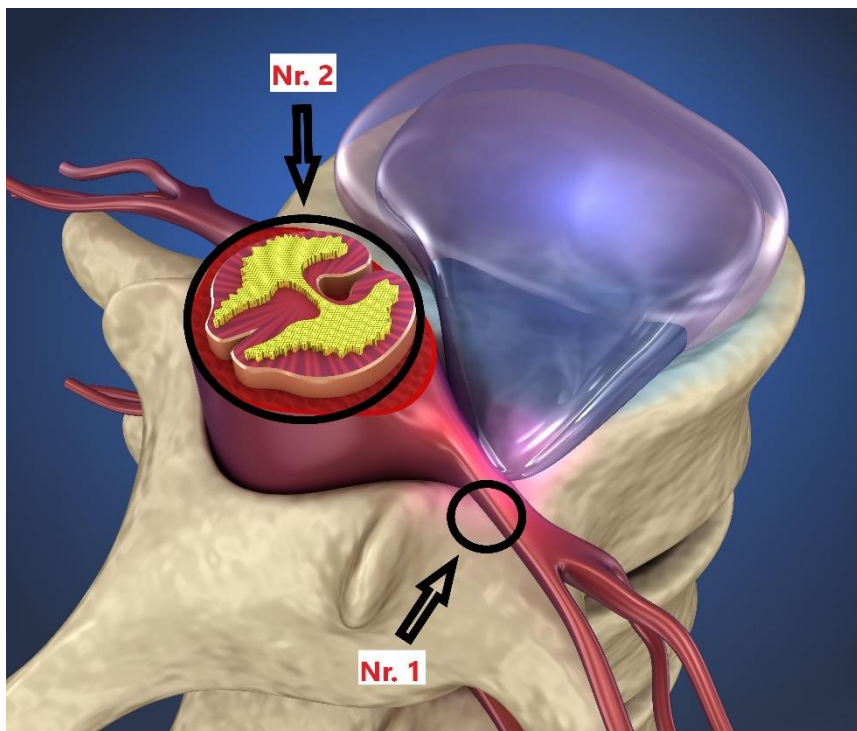
Nr. 2. (Siehe Bild hinten)

Druck gegen das Rückenmark: *(Meist Operation zwingend)*

- *Dieselben Beschwerden wie oben beschrieben*
- *Zunehmende Bein- und Armmuskelschwäche, je nach Höhe der Verletzung*
- *Taubheit von Genital- und Analbereich, verbunden mit Blasenschwäche*

Nr. 3 Druck gegen den Pferdeschweif (Nervenbündel der Lendenwirbelsäule, medizinisch Caudasyndrom) (Meist Operation zwingend)

- *Beschwerden wie oben beschrieben*
- *Hinzu kommt ein totaler Kontrollverlust über Blasen- und Enddarmtätigkeiten*
- *Sensibilitätsausfälle rund um den After, Genital- und Schenkelbereich*
- *Lähmungen in den Beinen möglich*



4. Therapie

Je nachdem wie schlimm der Vorfall ist, wird entweder operiert oder konservativ gearbeitet. Über 80 Prozent aller Bandscheibenvorfälle lassen sich konservativ, also ohne chirurgischen Eingriff behandeln. Im konservativen Bereich wird versucht, den Druck zu verringern (mit hochstellen der Beine) oder es werden schmerzlindernde Massnahmen getroffen. Krankengymnastische Übungen wie manuelle Mobilisation, Elektrotherapie mit niederfrequenten Reizströmen oder Hochfrequenztherapie dienen ebenfalls zur Schmerzminderung. Nach dem Abklingen der ersten Beschwerden verordnet der Arzt eine Physiotherapie, in der der Patient seine Rücken- und Bauchmuskulatur aktiv stärkt. Dadurch werden die Bandscheiben entlastet.

Wichtig:

Das gezielte Trainieren - um den Beschwerden entgegenzuwirken – ist auch bei uns im Bewegungszentrum möglich.