

Aktion Gesunder Rücken e. V.

# Ein akuter Bandscheibenvorfall – meist kein Grund für eine OP



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.



Foto: © BillionPhotos / Fotolia

**N**ach einem Blick auf das MRT-Bild ist für den Arzt die Diagnose klar: Ein Bandscheibenvorfall, der operiert werden muss. Doch Petra Lange\* hört auf ihr Bauchgefühl und wendet sich an einen weiteren Orthopäden. Ihre Hartnäckigkeit wird belohnt. Die Behandlung von Dr. Martin Buchholz, niedergelassener Orthopäde aus Hamburg, hat ihre Schmerzen erfolgreich gelindert, ganz ohne operativen Eingriff. „Beschwerden, die auf der Grundlage eines Bandscheibenschadens auftreten, werden oft unnötigerweise operiert. Häufig liegt das daran, dass zu früh mit Hilfe von bildgebenden Verfahren Auffälligkeiten gesehen werden, die vermeintlich die Ursache für die Beschwerden sind“, so Dr. Buchholz. „Doch nicht alles, was auf einer Kernspinaufnahme zu sehen ist, verursacht auch tatsächlich die empfundenen Schmerzen.“

Auch wenn das Thema Bandscheibenvorfall in den Medien sehr präsent ist, machen akute Bandscheibenvorfälle tatsächlich weniger als fünf Prozent der Diagnosen im orthopädischen Praxisalltag aus. Die Angst, einen Prolaps nucleus pulposi, so die medizinische Bezeichnung für einen Bandscheibenvor-

fall zu erleiden, ist in den meisten Fällen unbegründet. „Und selbst wenn tatsächlich eine Bandscheibe verantwortlich für die Schmerzen sein sollte, lassen sich die Beschwerden meist gut ohne OP behandeln“, erklärt Dr. Buchholz.

## Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall?

Bei einem Bandscheibenvorfall tritt der Gallertkern der Bandscheibe durch den Faserring, der ihn umgibt. Drückt die ausgetretene Masse auf einen Nerv bzw. auf das Rückenmark, kann dies starke Schmerzen und eventuell sogar ein Taubheitsgefühl in den Extremitäten verursachen. „Typisch für einen klassischen Bandscheibenschmerz ist, dass er gar nicht so stark dort auftritt, wo der Bandscheibenvorfall stattfindet, also im Bereich der Lendenwirbelsäule, sondern der Schmerz strahlt in Bein und Fuß aus“, so der Hamburger Orthopäde. Meist beeinträchtigen die Schmerzen die Betroffenen so stark, dass sie umgehend einen Arzt aufsuchen. Um einen Bandscheibenvorfall zu diagnostizieren, sind normalerweise eine körperliche Untersuchung sowie die Lokalisation des Schmerzes und der Schmerzausstrahlung in Kombination mit einer neurologischen Untersu-

chung – also der Überprüfung von Nervenstörungen – ausreichend.

Auch wenn sich starke Rückenschmerzen aufgrund ihrer Intensität anfühlen wie ein Bandscheibenvorfall, handelt es sich fast immer um unspezifische Rückenschmerzen ohne Beteiligung der Bandscheiben. „Rückenschmerzen werden von den Patienten fast immer mit einem Bandscheibenvorfall assoziiert“, berichtet Dr. Buchholz aus seiner Praxis. „Allerdings ist nur in sehr seltenen Fällen ein akuter Bandscheibenvorfall Grund für die Beschwerden. Weitaus häufiger sind Verschleißerscheinungen als Folge von Fehl- oder Überbelastungen sowie funktionelle Schmerzen ohne konkrete Ursache Auslöser der Beschwerden“. Meist bessern sich die Beschwerden durch Bewegung und Physiotherapie sowie eine kurzzeitige Einnahme von Schmerzmitteln wieder.

## Eine Bandscheiben-Operation ist meist unnötig

Und auch, wenn die Diagnose Bandscheibenvorfall feststeht, ist in den

## Zur Person

**Dr. med. Martin Buchholz**

Facharzt für Chirurgie und Orthopädie

- bis 2016: Vorstandsmitglied im Bundesverband deutscher Rückenschulen (BdR) e. V.
- bis 2017: Niedergelassener Orthopäde, Praxisgemeinschaft Dr. Buchholz & Partner, Hamburg, [www.orthopaediecentrum.de](http://www.orthopaediecentrum.de)
- seit 2017: Vorstand des Vereins „Ich kann Leben retten!“ e. V., [www.iklr.de](http://www.iklr.de)



\*Name von der Redaktion geändert.

## Die Wirbelsäule



**AGR**  
Aktion Gesunder Rücken e.V.

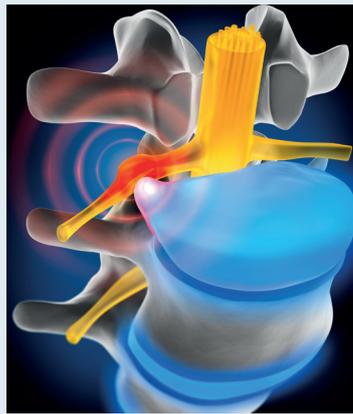


Foto: © psdesign / Fotolia

Unsere Wirbelsäule ist eine perfekt aufeinander abgestimmte Stützkonstruktion aus Wirbelkörpern, Facettengelenken, Bandscheiben, Muskeln, Sehnen und Bändern.

Insgesamt 24 freie Wirbel bilden zusammen mit den beiden verschmolzenen Wirbeln Steißbein und Kreuzbein und den 23 Bandscheiben die charakteristische Doppel-S-Form. Die Bandscheiben setzen sich aus einem festen äußeren Ring mit hintereinander geschichteten Faserstrukturen und einem innenliegenden Kern aus Gallertmasse, zusammen. Wenn die Bandscheibe belastet wird, verliert sie an Flüssigkeit und schrumpft. Über Nacht saugen sich die Bandscheiben wieder mit Flüssigkeit voll und regenerieren sich. Die Aufnahme und Abgabe von Flüssigkeit versorgt die Bandscheibe mit Nährstoffen.

meisten Fällen eine Operation nicht notwendig, denn häufig lässt sich ein akuter Bandscheibenvorfall mit konservativen Methoden behandeln. Eine bildgebende Untersuchung sollte zudem erst durchgeführt werden, wenn nach mindestens sechswöchiger konsequenter Therapie – meist ein Mix aus Schmerzmedikation, lokaler Infiltrationsbehandlung (Spritzen), leichter Bewegung und Physiotherapie – keine Besserung eingetreten ist. Eine alternative konservative Behandlungsmethode ist die sogenannte PRT (Periradikuläre Therapie). „Bei dieser Methode wird ein Schmerzmedikament, meist ein Lokalanästhetikum in Kombination mit einem Cortisonpräparat, direkt an die betroffene Nervenwurzel gespritzt“, erklärt Dr. Buchholz. Auch bei Petra Lange brachte diese Behandlung innerhalb kurzer Zeit den gewünschten Erfolg und die Schmerzen besserten sich. Nach konsequenter Krankengymnastik und stationärer Reha ist sie heute weitgehend beschwerdefrei und wieder berufstätig.

Untersuchungen der Krankenkassen zeigen, dass eine ärztliche Zweitmeinung im Falle einer OP-Empfehlung

sinnvoll ist. Bis zu 90 Prozent der diagnostizierten Rückenoperationen werden in Folge der Beurteilung durch einen zweiten Arzt nicht durchgeführt.

### Akuter Bandscheibenvorfall – wie geht es weiter?

Ein Bandscheibenvorfall ist zwar schmerzhaft und schränkt die Lebensqualität für eine Zeit lang ein, Panik ist allerdings fehl am Platz. „Während der akuten Phase eines Bandscheibenvorfalles ist zwar Schonung angebracht. Doch sobald es möglich ist, sollten sich die Patienten wieder bewegen. Gleichmäßige Belastungen wie beim Schwimmen, Radfahren, Nordic Walking und Skilanglauf sind empfehlenswert“, erklärt Dr. Buchholz.

### Was schützt unsere Bandscheiben?

Wie bei allen Rückenleiden ist die Vermeidung von Fehlhaltungen und einseitigen Belastungen die beste Prophylaxe. „Besonders Drehbewegungen unter Last können zu einem Bandscheibenvorfall führen. Zusätzlich sollte der Rücken gut trainiert und Übergewicht vermieden werden. Auch ein rückengerecht gestalteter Arbeitsplatz kann wesentlich dazu beitragen, einen

Bandscheibenvorfall zu verhindern. Besonders wichtig ist Bewegung. Ein aktiver Bürostuhl in Kombination mit einem Steh-Sitz-Arbeitsplatz sorgt im Büro für mehr Bewegung und damit für einen rückenfreundlichen Arbeitstag“, so Dr. Buchholz. „Generell sollte so viel Aktivität wie möglich in den Alltag integriert werden. Helfen können dabei Alltagsgegenstände, die aufgrund ihrer rückengerechten Konstruktion bzw. deren Anwendung den Rücken unterstützen und zu Haltungswechseln anregen. Das AGR-Gütesiegel ist dabei eine gute Orientierungshilfe“, rät er.

### Über die AGR

Seit über 20 Jahren widmet sich die Aktion Gesunder Rücken der Prävention und Therapie der Volkskrankheit Rückenschmerzen. Wichtiger Teil der Arbeit ist die Vergabe des AGR-Gütesiegels „Geprüft & empfohlen“, mit dem besonders rückengerechte Alltagsgegenstände ausgezeichnet werden können. Weiterführende Informationen zum Gütesiegel gibt es unter [www.ruecken-produkte.de](http://www.ruecken-produkte.de)

## KURZ & BÜNDIG

Ein akuter Bandscheibenvorfall wird häufig operiert – obwohl er sich in vielen Fällen auch ganz ohne Operation behandeln lässt. Darauf weisen der Hamburger Orthopäde Dr. Martin Buchholz und die Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. hin. Ein weiteres Problem: Die Ursachen für Rückenschmerzen können sehr vielfältig sein – die Diagnose „Bandscheibenvorfall“ erfolgt häufig verfrüht. Betroffene sollten deswegen nicht zögern, eine Zweitmeinung einzuzholen.



Achten Sie auf das AGR-Gütesiegel. Es signalisiert: Dieses Produkt ist rückengerecht.

Text und Bilder können unter [www.agr-ev.de/presseportal](http://www.agr-ev.de/presseportal) heruntergeladen werden.

Kontakt:  
**Aktion Gesunder Rücken e. V.**  
**Stichwort: Bandscheibe**  
Stader Straße 6  
27432 Bremervörde

Tel. +49 (0) 4761/926 358 0  
Fax +49 (0) 4761/926 358 810  
info@agr-ev.de  
www.agr-ev.de  
Ansprechpartner: Detlef Detjen

Presseagentur:  
**Rothenburg & Partner**  
**Medienservice GmbH**  
Friesenweg 5 f  
22763 Hamburg

Tel. +49 (0) 40/889 10 80  
Fax +49 (0) 40/889 10 82  
redaktion@rothenburg-pr.de  
www.medipresse.de  
www.rothenburg-pr.de