

GEDULD BRINGT LINDERUNG

Die Schmerzen eines Bandscheibenvorfalls sind schwer zu ertragen. Doch in den meisten Fällen heilt eine erkrankte Wirbelsäule von selbst. Das kann Operationen zu einem frühen Zeitpunkt hinfällig machen. Was hilft, sind Physiotherapien, Medikamente und ein grosses Durchhaltevermögen.

— Text **Therese Marty** Fotos **Thomas Egli**

Mein Rücken tat höllisch weh, ich konnte mich kaum bewegen, weder sitzen noch liegen – so verbrachte ich die ganze Nacht stehend, schräg über den Tisch gebeugt.» Stefan Marti, 44, wird diese Stunden im österreichischen Montafon kaum je vergessen. Sie beenden vergangenen März seine Skiferien abrupt. Statt mit seiner Frau und den beiden Töchtern die Pisten hinunterzucarven, wird der Betriebselektriker aus Nottwil LU frühmorgens mit der Ambulanz ins Spital nach Feldkirch gebracht.

Damals kannte Stefan Marti den Grund für die Leidensnacht noch nicht. Klar, die Tage zuvor verspürte er im Rücken ab und zu ein schmerzhaftes Ziehen. Nichts Ungewöhnliches für den sportlichen Bewegungsmenschen, der seit seiner Jugend Handball spielt, oft in den Bergen unterwegs ist, bei der Feuerwehr zupackt und auch an der Arbeit seinen Körper stark beansprucht. «Rückenweh war für mich seit Jahren immer wieder ein Thema», sagt er rückblickend, «doch die Ärzte diagnostizierten muskuläre Probleme – Physiotherapie und Turnübungen brachten stets Linderung.» Die verschleissbedingte Veränderung seiner Bandscheiben blieb unentdeckt.

In Feldkirch wird geröntgt. Die Bilder zeigen keine Auffälligkeiten, weshalb man den Patienten stationär aufnehmen und genauer untersuchen möchte. Stefan Marti aber will nach Hause, schliesslich tut der Rücken mittlerweile kaum mehr weh, und er kann sich wieder normal bewegen. Zusammen mit der Familie reist er zurück in die Schweiz. Als Mitarbeiter des Schweizer Paraplegiker-Zentrums weiss er überdies, wo kompetente Fachärzte zu finden



sind. Der Hausarzt überweist ihn ans Rückenzentrum Schweiz in Nottwil – was dringlich ist, denn kurz nach der Heimkehr spürt der Luzerner sein linkes Bein nicht mehr. Nach einem MRI steht die Diagnose fest: Stefan Marti leidet an

einem Bandscheibenvorfall. Zwischen den Lendenwirbeln 3 und 4 ist ein Teil des Gallertkerns ausgetreten und drückt auf einen Nerv. Deshalb die Schmerzen und die Lähmung im Bein. Ein Schlag beim Skifahren hat wahrscheinlich genügt, um sie auslösen. Der behandelnde Arzt verordnet Schmerzmittel und rät zu Physiotherapie und aktiver Gymnastik.

Abnützungserscheinung

In der Schweiz erleiden jedes Jahr Tausende Männer und Frauen einen Bandscheibenvorfall, meist sind sie zwischen 35 und 55 Jahre alt. Dabei tritt ein Teil des gallertartigen Kerns der Bandscheibe durch abnutzungsbedingte Risse im Faserring aus – in der Regel im Bereich der Lendenwirbelsäule. Glückspilze merken nichts davon, und viele andere behandeln das dadurch bedingte Rückenweh mit Schmerzmitteln.

Drückt der Gallertkern aber auf eine Nervenwurzel, kanns höllisch wehtun, oft erst im Rücken, dann strahlt der Schmerz in die Beine aus. So heftig, dass handelsübliche Medikament kaum mehr wirken. Dann ist ein Arztbesuch angesagt. Manche Patientinnen und Patienten leiden zusätzlich unter Muskelschwäche oder Gefühlsstörungen – in schweren Fällen auch im Unterleib. Ist das der Fall, sind Blase, Darm oder Geschlechtsorgane betroffen, müssen Patienten unverzüglich hospitalisiert und operiert werden.

Normalerweise aber lassen sich Bandscheibenvorfälle konservativ behandeln, also ohne operativen Eingriff, sondern mit schmerzstillenden Medikamenten, Turnübungen und Physiotherapie. Die meisten Vorfälle heilen also – oft nach qualvollen →



Ein gequetschter Nerv plagte Stefan Marti, Betriebselektriker im Schweizer Paraplegiker-Zentrum in Nottwil.

HEILMETHODEN BEI BANDSCHEIBENVORFÄLLEN
«ZUERST KONSERVATIV THERAPIEREN»

Herr Heilbronner, kaum jemand bleibt von Rückenschmerzen verschont. Wann aber ist ein Arztbesuch angebracht?

Falls die Schmerzen sehr heftig sind und offensichtlich eine muskuläre Schwäche auftritt. Also beispielsweise, wenn man nicht mehr die Kraft hat, auf den Zehen oder den Fersen zu gehen. Notfallmässig ins Spital muss, wer kein Wasser mehr lösen kann oder eine Gefühlsstörung im Bereich der Geschlechtsorgane verspürt. Ein Ischias jedoch ist kein Grund für einen Arztbesuch – der geht nach ein paar Tagen meist allein weg.

Und wann hilft einzig eine Operation?

Zwingend operiert wird dann, wenn durch den Vorfall jene Nerven gedrückt werden, die das Becken – also Blase und Mastdarm – stimulieren. Dies kommt jedoch selten vor. Die meisten Eingriffe werden wegen lange an-



Raoul Heilbronner, Leitender Arzt für Wirbelsäulenchirurgie am Rückenzentrum Schweiz in Nottwil.

dauernder oder aussergewöhnlich heftiger Schmerzen durchgeführt – oder nach Lähmungserscheinungen. Bestehen ausschliesslich Schmerzen, so vollzieht man sozusagen eine operative Schmerztherapie. **Hängt der Entscheid somit von der Leidensfähigkeit des Patienten ab?**

Auch. Das Schmerzempfinden wird vielfach durch die jeweilige Lebensqualität beeinflusst. Nicht alle können gleich gut mit Schmerzen umgehen. Bei der Entscheidung für oder gegen

eine Operation gilt es deshalb, auch psychosoziale Faktoren zu berücksichtigen. Sie können für den Erfolg entscheidender sein als der auf dem MRI-Bild sichtbare Befund.

In der Schweiz hat sich die Zahl der Bandscheiben-OPs fast verdoppelt: von gut 8000 Eingriffen im Jahr 2006 auf über 15 000 im Jahr 2016. Weshalb?

Zum einen kann heute kaum jemand dem Arbeitsplatz über längere Zeit fernbleiben – insbesondere, wenn sich die Frist durch eine OP verkürzen lässt. Um den Arbeitsplatz nicht zu gefährden, wollen Betroffene folglich ihren Schmerz schnellstmöglich loswerden. Zum anderen gibt es in der Schweiz gemeinhin mehr Wirbelsäulenchirurgen. So wird eher mal operiert, auch wenn konservative Behandlungen möglich wären. Tritt wie bei Stefan Marti nach zwei Monaten keinerlei Besserung ein, ist eine Operation unumgänglich.

Wie lässt sich klären, ob eine empfohlene Operation tatsächlich sinnvoll ist?

Ein Patient sollte umfassend klinisch untersucht sowie über die Indikation einer Operation, die Art des Eingriffs, allfällige Komplikationen, alternative Therapieformen und den zu erwartenden Heilungsverlauf aufgeklärt werden. Rät ein Chirurg bei einem nicht länger als fünfzehn Minuten dauernden Erstgespräch zu einer Operation, empfiehlt es sich, eine Zweitmeinung einzuholen.

Ist eine Bandscheibenoperation gefährlich?

Komplikationen sind bei jeder Operation möglich. Wird diese als reine Schmerztherapie in Betracht gezogen, sollte das Gesamtrisiko sehr gering sein. Abschliessend gilt: Konservative Therapiemassnahmen kommen immer an erster Stelle. Es sei denn, sie bewirken erhebliche Lähmungen oder belastende Schmerzzustände.

Foto: Schweizer Paraplegiker-Stiftung



«Ich muss meine Grenzen zwischen Bewegung und Überforderung ausloten.»

Stefan Marti, Betriebselektriker

Wochen oder Monaten – von selbst ab, so dass in der Regel keine Folgeschäden zurückbleiben und selbst eine Rückkehr in den Spitzensport durchaus möglich ist. Allerdings ist nicht ausgeschlossen, dass es später zu einem neuerlichen Vorfall kommen kann. Denn der natürliche Alterungsprozess führt dazu, dass der Faserling im Lauf der Jahre immer spröder wird, wodurch sich der Gallertkern verschieben oder ein Teil davon in den Spinalkanal austreten kann.

Risikofaktoren für einen Bandscheibenvorfall sind starke körperliche Belastungen, etwa durch das jahrelange Heben schwerer Lasten oder anhaltende Fehlhaltung am Schreibtisch. Auch eine schwach ausgebildete Rückenmuskulatur, starkes Übergewicht und – wesentlich – das Rauchen oder eine familiäre Vorbelastung können den Bandscheiben arg zusetzen. Die natürliche Degeneration muss jedoch nicht zwingend zu einem Bandscheibenvorfall führen, wenn auch im Alter bei vielen Rückenbeschwerden zunehmen.

Erst eine Operation hilft

Stefan Marti bleibt zwei Monate arbeitsunfähig. Er schluckt Schmerztabletten, sucht regelmässig einen Therapeuten auf und macht jeden Morgen die verordneten Turnübungen. Doch der Gallertkern drückt weiter auf den Nerv. «Die Schmer-

zen waren knapp auszuhalten, auch das taube Gefühl im Bein blieb», sagt er. An Arbeit ist für den Betriebselektriker weiterhin nicht zu denken, und so rät der Arzt zu einer einmaligen Behandlung mit Kortison. Um die Entzündung zu lindern, wird das Präparat in die Nähe des gereizten Nervs gespritzt.

In über 50 Prozent der Fälle lindert das die Schmerzen. Nicht aber bei Stefan Marti: «Die Wirkung hielt nur eineinhalb Tage an, dann war alles wieder wie zuvor.» Wenn selbst hoch dosierte Schmerzmittel nicht helfen oder eine mehrwöchige Therapie

ohne Erfolg bleibt, ist eine Operation angezeigt. Stefan Marti wird am 9. Mai unter Vollnarkose operiert. Mit einer kleinen Zange entfernt der Neurochirurg das ausgetretene Gewebe aus dem Nervenkanal.

Endlich ist der 44-Jährige den Bandscheibenvorfall los, und drei Tage nach dem Eingriff wird er nach Hause entlassen. Doch seine Geduld ist weiterhin gefragt. «Liegen, spazieren, dazwischen Therapie und gezielte Turnübungen, mehr war am Anfang nicht erlaubt.»

Langsam in den Alltag zurück

Nach einigen Wochen geht er stundenweise arbeiten, seit Ende Juli ist er wieder voll arbeitsfähig. «Ich bin schon noch eingeschränkt», sagt er, «stets gilt es, meine Grenzen auszuloten und die Balance zwischen gesunder Bewegung und Überforderung zu finden.» Geht er zu weit, schmerzen Rücken und Unterschenkel, wohin der geschädigte Nerv ab und zu ausstrahlt. «Wann – und ob – sich dieser erholen wird, ist schwer vorauszusagen.» Immerhin: Stefan Marti kann wieder arbeiten, wandern, seine Handballjuniorinnen trainieren und in der Feuerwehr mittun – wenn auch nicht gar so intensiv wie früher. Er gibt seinem Körper Zeit und hofft, dass sich der geschädigte Nerv vollständig erholt. Und sagt überzeugt: «Es kommt alles gut.» ■

ANZEIGE

TYP 2 DIABETES?

Wenn Sie an Ihren *Blutzucker* denken,
denken Sie auch *an Ihr Herz!*

FRAGEN SIE IHREN ARZT, WIE SIE IHR RISIKO FÜR HERZ-KREISLAUF-ERKRANKUNGEN SENKEN KÖNNEN.

Diabetes trifft Herz • Postfach 608 • 4125 Riehen 1 • www.diabetes-trifft-herz.ch • Mit freundlicher Unterstützung von Boehringer Ingelheim (Schweiz) GmbH.

ANZEIGE



Häufig erkältet?

Ich stärke mein Immunsystem.

Jetzt vorbeugen!



Eine Antwort der Natur:
Echinaforce® forte

- Zur Steigerung der körpereigenen Abwehr
- Aus frischem Roten Sonnenhut

Erhältlich in Apotheken und Drogerien. Dies ist ein zugelassenes Arzneimittel. Lesen Sie die Packungsbeilage. Bioforce AG, Roggwil TG.

