

Bandscheibenvorfälle heilen oft von selbst

Die meisten Operationen sind nicht notwendig

Von Mascha Brichta

KÖLN – „80 Prozent der in Deutschland durchgeführten Bandscheibenoperationen sind medizinisch überflüssig“, sagt der Münchner Orthopäde Martin Marianowicz, Vorsitzender der deutschen Sektion des World Institute of Pain. Rückenschmerzen als Volkskrankheit: „Jedoch ist nur bei jedem Zehnten ein Bandscheibenvorfall für die Beschwerden verantwortlich.“

Im Laufe des Lebens nutzt sich der Knorpel zwischen den Wirbeln ab. Der Faserring, der jede einzelne Bandscheibe umgibt, kann brüchig werden, ähnlich wie bei einem Fahrradschlauch. Bei einem Vorfall reißt der Ring um die Bandscheibe ab und entlässt seinen gallertartigen Kern in das umgebende Gewebe: Die Bandscheibe „fällt vor“. „Ein Bandscheibenvorfall ist eine ganz normale Verschleißerscheinung, die man bei fast jedem über 30-Jährigen nachweisen kann“, sagt Nils Graf Stenbock-Fermor, Vorsitzender des Deutschen Orthopädenverbandes in Köln. Doch nicht jeder Vorfall verursacht Schmerzen: „Es kommt darauf an, wohin der Kern rutscht“, erläutert Stenbock-Fermor. Wenn ein Nerv bedrängt wird oder der Vorfall gegen das Rückenmark drückt, könne dies heftige Beschwerden verursachen.

In der Regel haben Betroffene zu Beginn reine Rückenschmerzen. Später entwickle sich ein Rücken- und Beinschmerz, der durch den

Druck auf die Nervenwurzel entsteht. In den meisten Fällen sei die akute Phase nach vier bis sechs Wochen vorüber. Wie lange die Schmerzen anhalten, sei von Fall zu Fall unterschiedlich. „Zwischen einer Woche und zwei Jahren ist alles möglich. Doch der Körper heilt sich selbst. Ein Bandscheibenvorfall besteht zu 95 Prozent aus Wasser, das im Laufe der Zeit abtransportiert wird“, sagt Stenbock-Fermor. Bis es so weit ist, kann meist mit entzündungshemmenden Arzneien und Physiotherapie geholfen werden, sagt Bettina Zieseniß, Schmerztherapeutin aus Hamburg. Die Beschwerden sollten unbedingt gelindert werden, damit kein Schmerzgedächtnis entsteht: Wenn Schmerzen länger als drei Monate anhalten, können die sensiblen Nervenzellen diese erlernen und dann harmlose Reize als Schmerz missdeuten. Daneben ist Bewegung der Schlüssel zur Genesung. Eine OP ist nur selten notwendig. „Allein wenn messbare Schädigungen der Nerven vorliegen, die sich etwa in Taubheitsgefühlen oder Problemen beim Wasserlassen äußern, muss operiert werden“, sagt Marianowicz. Dies sei aber nur bei vier Prozent aller Betroffenen der Fall.

WELT  ONLINE

Mehr Beiträge über
Gesundheit und Medizin:
welt.de/medizin