

Diskushernie – Training oder Operation?

Chronische Rückenschmerzen sind heute ein Volksleiden. Oft scheint eine Operation der letzte Ausweg zu sein. Doch die medizinische Kräftigungstherapie hilft.

Von **Karin Müller**

Uster. – Etwa zehn Prozent der Bevölkerung leidet an chronischen Rückenbeschwerden oder an einem Bandscheibenvorfall. Von einer Diskushernie kann jeder heimgesucht werden, egal ob austrainierter Sportler oder Übergewichtiger, ob «Büromensch» oder Schwerarbeiter. Am häufigsten treten die Beschwerden bei Frauen und Männern im Alter zwischen 40 und 55 Jahren auf. Und jeder 30. Schweizer wird im Laufe seines Lebens wegen eines Bandscheibenproblems operiert.

Operieren muss nicht immer sein. Denn der weitaus grösste Teil der Bandscheibenvorfälle kann durch eine medizinische Kräftigungstherapie erfolgreich behandelt werden. Die ersten vier bis sechs Wochen darf durchaus mit Medikamenten, Physiotherapie, Trainingstherapie, Chiropraktik und Schonung behandelt werden, sofern keine neurologischen Ausfälle oder Zeichen eines Infektes oder Tumors vorliegen.

Wer sich schont, begeht einen Fehler

Damit die Bandscheibe aber in Schuss bleibt, benötigt sie Bewegung. Denn

Bewegungsarmut oder einseitige Belastung, wie zum Beispiel viel Sitzen im Büro, verursacht den Zerfall der Zell- und Gewebestruktur der Bandscheibe. Infolgedessen verschlechtert sich deren Stabilität und Pufferwirkung, was wiederum bei bestimmten Belastungen – etwa Schuhe anziehen – zu schmerzhaften Episoden führen kann. Um dies zu vermeiden, schont sich der Betroffene. Ein fataler Fehler. Denn diese Inaktivität führt zu einer muskulären Insuffizienz.

Die Wirbelsäule ist im Alltag jedoch sehr hohen mechanischen Belastungen ausgesetzt. Ohne entsprechende Muskelkraft ist dies nicht zu bewältigen. Deshalb muss der Rücken konstant gut trainiert werden, beispielsweise durch die medizinische Kräftigungstherapie. Das Ziel einer professionellen Therapie ist die Erhaltung der Stabilität der Lendenwirbelsäule. Wer regelmässig trainiert fühlt sich beweglicher, hat mehr Kraft und muskuläre Ausdauer.

Die medizinische Kräftigungstherapie wird in der Regel durch Fachärzte des Bewegungsapparates (Rheumatologen, Orthopäden, Manualmediziner) geleitet und kontrolliert. Sie unterliegt den Qualitätskriterien der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie GMKT. Nach einer eingehenden orthopädischen Untersuchung, verschreibt der Facharzt die Therapie. Normalerweise absolviert der Patient zwischen 18 und 24 Trainingseinheiten und dies in einer Frequenz von ein bis zwei Mal wöchentlich.

Jede Sitzung erfolgt in Einzelbehandlung durch speziell ausgebildete Therapeuten, die sich ausschliesslich auf die Kräftigung im Bereich der Wir-

belsäule spezialisiert haben. Sie stehen in ständigem Kontakt mit der ärztlichen Leitung.

Kraftzuwachs bis zu 60 Prozent

Unter der professionellen Betreuung kann von einer sehr sicheren Therapiemethode gesprochen werden. In der Regel gelingt es bei nahezu vier von fünf chronischen Kreuzschmerzpatienten eine wesentliche Besserung der Beschwerden herbeizuführen. Ein Grossteil dieser Patienten galt vorher als therapieresistent. Trotzdem resultierten Kraftzuwächse von durchschnittlich 40 bis 60 Prozent. Einhergehend mit der Kraftsteigerung ist eine Abnahme des Schmerznieaus zu verzeichnen. Denn: Steigt die Kraft, sinkt der Schmerz!

Viele Diskushernie-Patienten haben ihren Rücken dank gezielter Kräftigungstherapie im Griff. Ein Grossteil von ihnen muss nie operiert werden. Ob ein chirurgischer Eingriff notwendig ist oder nicht, kann nur eine sorgfältige Untersuchung durch Fachärzte zeigen. Tendenziell haben Patienten mit starken radikulären Schmerzen die besseren Resultate, wenn sie sich relativ rasch operieren lassen, bevor eine Chronifizierung des Schmerzes stattfindet.

Individuelle Therapie muss eruiert werden

Aufgrund der Komplexität und Differenziertheit der Diagnose und Indikationsstellung sowie der raschen Entwicklung der operativen Möglichkeiten hat sich die Wirbelsäulenchirurgie in den letzten Jahren zu einem

Einladung zum Vortrag am Mittwoch, 15.11.2006

19.00 Uhr Begrüssung

19.30 Uhr Vorträge Dr. med. Markus Rühli und Dr. med. Richard Biggoer

20.30 Uhr Offene Diskussion, Apéro, Meinungsaustausch

NOW

Training & Therapie

Team Dr. med. Richard Biggoer

Zentrum Brunnehof, Oberlandstrasse 104
8610 Uster, www.now-uster.ch

Spezialgebiet entwickelt. Die besten Resultate werden erzielt, wenn die an der Behandlung beteiligten Personen, insbesondere der Hausarzt, Trainings-therapeut, der Physiotherapeut, der Chiropraktor und der Wirbelsäulenspezialist eng aufeinander abgestimmt zusammenarbeiten. Bei jedem Patienten muss individuell entsprechend seiner Situation die Art und Zeitdauer der Behandlungen festgelegt werden.

Fachärzte geben Auskunft

An der Informationsveranstaltung am Mittwoch, 15. November 2006 bei Now Training in Uster, stehen zwei kompetente Fachärzte für Fragen zur Verfügung. Als Wirbelsäulenchirurg der Klinik Hirslanden in Zürich weiss Dr. Markus Rühli, wann ein operativer Eingriff angezeigt ist. Rheumatologe Dr. Richard Biggoer behandelt

jedes Jahr hunderte von Patienten mit Rückenschmerzen und verschreibt die medizinische Kräftigungstherapie. Beide Ärzte stellen sich nach einem kurzen Vortrag den Fragen des Publikums.



Dr. med. Markus Rühli (links)
Dr. med. Richard Biggoer (rechts)

Telefonische Anmeldung:

Tel. 044 905 99 99. Die Veranstaltung ist gratis, Teilnehmerzahl beschränkt.