

Bandscheiben

Die Bandscheibe ist ein elastisches Knorpelpolster zwischen zwei Wirbelkörper, sie wirkt wie ein Stoßdämpfer und schützt die Wirbel vor einer gegenseitigen Berührung bei den vielfältigen Belastungen und Bewegungen der Wirbelsäule. Unter dem Gewicht des Körpers und auch beim Tragen/ Heben schwerer Gegenstände werden die Bandscheiben zusammengedrückt und können sich auch verlagern - also aus ihrem Bandscheibenbett herausgedrückt werden. Infolge von Nervenkompression können entstandene Schmerzen in ein oder beide Beine -und im Halsbereich in ein oder beide Arme- ausgestrahlt werden.

Vorfall und Vorwölbung

Man unterscheidet zwischen einer leichteren **Bandscheibenvorwölbung (Protusio)** und einem schwereren **Bandscheibenvorfall (Prolaps)**. Die gemeinsame Ursache ist letztlich eine Bindegewebsschwäche in den Haltebändern, welche die Bandscheiben fixieren sollen. Aber auch eine plötzliche, heftige Drehbewegung des Rumpfes oder ein schweres Heben (besonders mit ausgestreckten Armen) oder auch ein kräftiges Schieben/ Drücken können die Bandscheibe herausdrücken.

Die **Bandscheibenvorwölbung** macht kurzfristige typische Beschwerden mit Schmerzen und Ziehen und Taubheitsgefühl in Armen oder Beinen und tritt nur gelegentlich auf, ganz akut, und heilt mit Ruhe und Medikamenten rasch wieder aus. Sie kann aber schon bei den kleinsten Anlässen sich wieder bemerkbar machen, manchmal auch nur in Ruhe, gelegentlich auch nur beim Liegen im Bett.

Der **Bandscheibenvorfall** macht bedeutend mehr Schmerzen als die Bandscheibenvorwölbung, weil die Nerven eingeklemmt bzw. komprimiert werden. Der Bandscheibenvorfall bessert sich meist langsam oder muss in seltenen Fällen operiert werden, d.h. der **vorgerutschte** Anteil der Bandscheibe wird operativ entfernt.

Entzündungen und Schwellungen

Wichtig für Sie zu wissen ist, dass zusätzlich zur Bandscheibenverlagerung auch immer eine Reizung des Gewebes und damit eine Schwellung eintritt, welche einen zusätzlichen Druck auf die Nervenwurzel auslöst. Damit beginnt ein "Teufelskreislauf" zwischen Schwellung - Druck - Entzündung - weitere Schwellung usw. Hier setzt auch die Behandlung zuerst ein, nämlich mit abschwellenden Medikamenten in Form von Spritzen, Zäpfchen oder Tabletten. Die Möglichkeiten der Behandlung sind vielfältig.

Richtiges Verhalten

Was Sie selbst zur Heilung beitragen können, ist die **absolute Schonung** (etwa 2 - 4 Wochen) des Rückens, d.h. **vermeiden von:**

- heben, bücken, springen, joggen, staubsaugen, Betten machen und allen sportlichen Aktivitäten mit Belastung der Wirbelsäule.
- Alles was schmerzt, ist zu vermeiden.

Ungünstig: Unterkühlung des Rückens, Zugluft, kalte Füße. Zugluft im Schlafzimmer meiden! Wärme ist gut, aber bei Überwärmung durch z.B. Heizkissen kann die Entzündung gefördert werden. Deswegen: Körpereigenwärme durch richtige Kleidung.

Günstig: Stufenbettlagerung! Medikamente zum Abschwellen, gegen die Entzündung und gegen die Verspannung und manchmal auch gegen Schmerzen selbst, um somit erneute Verspannungen zu verhindern. Gymnastik, Rückenschule und Schwimmen stärken die Muskeln des Rückens und die Haltebänder der Bandscheiben, also sehr sinnvoll als Dauertherapie auch nach der akuten Erkrankung.