

Beim Facharzt nachgefragt: Was tun bei Rückenschmerzen?

Er ist die Stütze in unserem Leben, auf ihn müssen wir uns verlassen können – und er bereitet uns bisweilen ganz schöne Probleme: der Rücken. Der Tag der Rückengesundheit, der im März stattfindet, soll das Bewusstsein für diese Körperregion stärken. Dr. Jörg Tasler, Neurochirurg am Medizinischen Versorgungszentrum im Klinikum Bad Salzungen und Sektionsleiter Neurochirurgie am Klinikum Bad Salzungen, sagt, dass die Behandlung von Rückenleiden oftmals nicht nur Sache der Mediziner ist, sondern die Betroffenen selbst aktiv werden müssen.

Der Tag der Rückengesundheit ist am 15. März. Sind Rückenschmerzen auf dem Vormarsch?

Dr. Jörg Tasler: In den hochentwickelten Industrieländern ja. Bewegungsarmut oder monotone Bewegung können diese Entwicklung fördern.

Gibt es überhaupt *d e n* Rückenschmerz?

Nein. Rückenschmerz ist immer ein äußeres Krankheitszeichen. Er kann ganz unterschiedliche Ursachen haben. Hauptsächlich geht es um eine Funktionsstörung der Wirbelsäule, die mit Medikamenten und physikalischen Anwendungen behandelt wird. Rückenschmerz kann aber auch ein Hinweis auf die Erkrankung eines inneren Organs oder für ein seelisches Leiden sein. Wer Rückenschmerzen hat, sollte das ernst nehmen. Nur etwa zehn Prozent der Menschen mit Rückenschmerzen haben einen Bandscheibenvorfall.

Wer ist häufiger von Rückenschmerzen betroffen: Männer oder Frauen?

Heute muss man sagen: weder noch. Es sind etwas mehr Männer betroffen als Frauen. Früher hieß es, wer körperlich arbeitet – oftmals Männer – ist häufiger betroffen. Die Arbeitswelt hat sich aber grundlegend verändert. Mit zunehmendem Alter treten Rückenschmerzen häufiger auf. Aber auch Kinder und Jugendliche können

schon Beschwerden haben.

Wann ist der Zeitpunkt gekommen, sich vom Arzt helfen zu lassen?

Wie gesagt, Rückenschmerzen sollte man immer ernst nehmen. Bei plötzlich auftretenden, starken Schmerzen geht der Betroffene in der Regel von sich aus gleich zum Arzt. Bei anhaltenden Rückenschmerzen ist der Gang zum Arzt spätestens dann angezeigt, wenn der Patient für sich nicht mehr mit dem Zustand klar kommt – weil er sich beispielsweise im täglichen Leben eingeschränkt fühlt.

Stichwort Bandscheibenvorfall: Welche Möglichkeiten gibt es, Betroffenen zu helfen?

Zunächst: Es gibt etliche Menschen, die trotz eines **Bandscheibenvorfalles schmerzfrei** leben. Dass sie einen Vorfall haben, würde man nur mit einem bildgebenden Verfahren – MRT, CT – sehen. Gibt es Anhaltspunkte für einen Bandscheibenvorfall, machen wir ein MRT, um zu schauen, was los ist. Je nachdem, wo der Bandscheibenvorfall liegt und wie er ausgeprägt

ist, reicht das Behandlungsspektrum von physikalischen Anwendungen, über Schmerztherapie bis zur OP. Wo bei vielleicht zehn Prozent der Bandscheibenvorfälle operiert werden. Bei etwa 70 Prozent der operierten Betroffenen stellt sich eine Verbesserung ein, bei rund 20 Prozent dieser Patienten bleibt die Situation gleich, bei zehn Prozent kann sich eine Verschlechterung ergeben.

Seit dem vergangenen Jahr gibt es das Rückenzentrum Bad Salzungen. Welchen Vorteil bringt das Zentrum für die Patienten?

Im Rückenzentrum arbeiten verschiedenen Spezialisten vernetzt miteinander. Der erste Anlaufpunkt für Patienten mit Rückenschmerzen ist nach dem Hausarzt in der Regel der Orthopäde oder aber auch die Praxis für Physikalische und Rehabilitative Medizin am Medizinischen Versorgungszentrum Bad Salzungen. Wenn es für die Behandlung erforderlich wird, stehen auch weitere Fachärzte, wie ein Rheumatologe, ein Radiologe, ein Schmerztherapeut, ein Neurologe oder auch der Neurochirurg zur Verfügung. Auf

kurzem Weg ist eine gemeinsam Fallbesprechung und interdisziplinäre Beratung und Behandlung möglich.

Vorbeugen ist besser als das Heilen: ein paar Tipps für die (tägliche) „Rückenpflege“, die ohne großen zeitlichen Aufwand zu Hause beherzigt werden können.

Bewegung. Beispielsweise nicht stundenlang am Stück am Computer sitzen, sondern zwischendurch aufstehen und gehen. Gehen überhaupt – spazieren gehen oder laufen. Möglichst nicht alleine, sondern in der Gruppe. Weiterführend können auch Präventionsangebote genutzt werden: Rückenschule, Nordic Walking etwa.

Zur Person: Dr. Jörg Tasler ist Facharzt für Neurochirurgie. Neben ambulanten Untersuchungen, Beratungen und Behandlungen neurochirurgischer Erkrankungen gehören ambulante Operationen im Ambulanten OP-Zentrum des Klinikums Bad Salzungen und u. a. Wirbelsäulenoperationen im Klinikum zu seinem Leistungsspektrum.