



Orthopädie

Das Kreuz mit dem Kreuz

Rückenschmerzen mit und ohne Ausstrahlung in das Bein oder in den Arm sind sehr häufig und können als „Volkskrankheit“ bezeichnet werden. 90 Prozent der Deutschen erleben mindestens einmal im Leben heftige Schmerzen zwischen Nacken und Steißbein. Zu jedem beliebigen Zeitpunkt haben 39 Prozent der Frauen und 31 Prozent der Männer hierzulande gerade irgendeinen Schmerz im Rücken.

Bei einem Bandscheibenvorfall wölbt sich der Kern oder rutscht ganz heraus. Trifft er dabei auf einen an der Wirbelsäule liegenden Nerv, entsteht Schmerz.

Damit sich die Erkrankung nicht zu einem Dauerleiden entwickelt, ist eine rechtzeitige Behandlung wichtig. Denn je länger Wirbelsäulenbeschwerden bestehen, umso schwieriger wird die Diagnose und umso komplexer das Krankheitsbild.

Keine „einfache“ Diagnose

Bandscheibenschäden oder ein enger Wirbelkanal können zu einer Vielzahl unterschiedlicher Rückenschmerzen führen. Rückenschmerzen sind aber nicht nur auf organische Ursachen zurückzuführen. Auch psychosomatische und soziale Faktoren (z.B. Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie) spielen ebenfalls eine wichtige Rolle. So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sind, so vielfältig sind auch die Behandlungsmethoden.

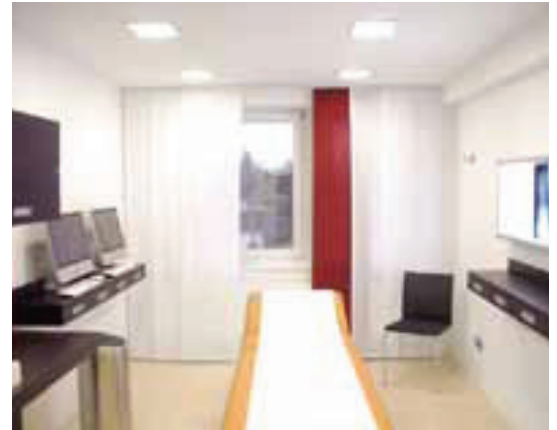


Die Bandscheiben leben von Bewegung

Bleibt die Bewegung aus, schreitet der Verschleiß unausweichlich voran – unabhängig von anderen Therapien. Um das zu verhindern, sollte man den Rücken mit Sport und Gymnastik fit halten. „Am besten eignen sich Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf“, rät Dr. Theodoros Theodoridis, Facharzt für Orthopädie. Wird der Nerv bei einem Rückengeplagten stark gedrückt, stehen als erste Maßnahmen schmerzstillende Therapien auf dem Plan. Dabei werden unter anderem entzündungshemmende Substanzen und lokale Betäubungsmittel an den Ort des „Geschehens“ gespritzt. „Eine routinemäßige Durchführung dieser Spritzen mit Röntgenstrahlung, wie z.B. unter CT Kontrolle sollte vermieden werden“, so Dr. Theodoridis.

Alarmstufe Rot

Wird der Nerv so stark gedrückt, dass Lähmungen auftreten, die Patienten Füße oder Hände nicht mehr richtig bewegen können, womöglich Störungen im



Mastdarm oder in der Blase auftreten, ist eine Operation erforderlich, manchmal sogar sofort. Heutzutage gibt es eine Vielfalt an Therapien. Laser, Hitze oder Enzymtherapie.

Dr. Theodoridis: Als „goldener Standard“ gilt immer noch die chirurgische Entfernung von Bandscheibengewebe bzw. Erweiterung des Wirbelkanals bei Spinalkanalstenose unter mikroskopischer Kontrolle.

Endlich wieder schmerzfrei

Wenn ein Patient, ob konservativ oder operativ, erfolgreich behandelt worden ist und seine normalen Aktivitäten wieder aufnimmt, möchte er zumeist wissen, was er zur Vermeidung eines Rezidivs (Rückfalls) tun kann. Die Antwort lautet: Rückenschule. Gemeint ist ein Haltungs- und Verhaltenstraining, das mit einer Schulung für richtiges Sitzen, Stehen, Liegen, Heben und Tragen einhergeht. Rückenschule kann helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden. Bewegungstherapie senkt ebenfalls das Risiko. Sehr wichtig für einen gesunden Rücken sind aber auch ein zufriedenes Arbeitsklima, eine ausgeglichene Persönlichkeit und eine positive Lebenseinstellung. „Eine Operation sollte wenn möglich vermieden werden. Und das schafft man in über 90 Prozent der Fälle“, sagt Dr. Theodoridis. Seine Empfehlung: Be„weg“en Sie den Schmerz!

Dr. Theodoros Theodoridis ist Facharzt für Orthopädie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie. Er leitet die Abteilung „Minimal-invasive und Operative Wirbelsäulentherapie“ der



**Dr. med. Theodoros
Theodoridis**

Viktoria Klinik Bochum. Seit Juni 2010 wird er in der FOCUS-Ärzteliste als einer der führenden Rückenschmerzspezialisten aufgeführt.

Orthopädische Privatpraxis

Dr. med. Theodoros Theodoridis

Facharzt für Orthopädie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Sportmedizin, Chirotherapie
Viktoriastraße 66-70, 44787 Bochum
Tel. 0234 - 3389878, Fax 0234 - 3389867
www.dr-theodoridis.de