Leitfaden zur Vermeidung eines Bandscheibenvorfalls

Vorbeugen und Schmerzen lindern

Schonzeit für die Bandscheiben

Rückenschmerzen sind in den vergangenen Jahren zu einer echten Volkskrankheit avanciert. Meist lässt sich die Ursache für das Leiden allerdings nur schwer bestimmen. In den meisten Fällen sind Betroffene nach kurzer Zeit wieder auf den Beinen, ohne den Auslöser zu kennen – den sollte man gerade im fortgeschrittenen Alter allerdings abklären lassen, denn bei älteren Menschen besteht die Gefahr eines Bandscheibenvorfalls.

Schwere Lasten sollte man immer aus der Hocke heraus hochheben.

Was sind Bandscheiben?

Die Bandscheiben verbinden die einzelnen Bestandteile der Wirbelsäule. Sie bestehen aus einem faserigen äußeren Ring sowie einem gallertartigen Kern im Inneren. Ihr Nährstoffaustausch wird durch Bewegung angekurbelt. Dann geben sie Flüssigkeit ab und nehmen gleichzeitig Nährstoffe aus dem umliegenden Gewebe auf. **Wer sich selten bis gar nicht bewegt, blockiert diesen Stoffwechsel,** der mit fortschreitendem Alter ohnehin immer langsamer verläuft. Das kann wiederum dazu führen, dass der Kern aus dem Faserring „ausbricht“ und auf einen Nerv in der Wirbelsäule drückt – tritt diese Situation ein, spricht man von einem Bandscheibenvorfall.

Das Training macht's

Regel Nummer eins, um dem Schmerz zu entgehen, ist dementsprechend, für ausreichend Bewegung zu sorgen, damit die Bandscheiben Nährstoffe aufnehmen können. **Das funktioniert zum Beispiel mit regelmäßigem Kraft- sowie Ausdauertraining.** Bewährte Sportarten sind in diesem Zusammenhang Joggen, Walken, Schwimmen oder Pilates. Auch ein gezieltes Rückentraining ist ratsam – denn letztlich ist der beste Schutz der Bandscheiben eine gut trainierte Muskulatur. Generell sollte man auch auf die Anzeige der Waage achten, denn Übergewicht kann einen Bandscheibenvorfall begünstigen – ebenso wie die falsche Belastung. Wer beispielsweise eine schwere Kiste hochheben möchte, sollte dafür in die Knie gehen, anstatt sich mit gekrümmten Rücken vorzubeugen, um die Lendenwirbel nicht unnötig zu belasten.

Fakt

Jährlich erleiden rund 180 000 Menschen in Deutschland einen in vielen Fällen vermeidbaren Bandscheibenvorfall.

Auch das angestrengte Verharren in einer Sitzposition über mehrere Stunden ist eine falsche Belastung, die man durch Positionswechsel und gelegentliches Aufstehen verhindern kann. Weniger beeinflussbar ist dagegen die Genetik: Liegen Bandscheibenvorfälle in der Familie, ist auch dies ein Risikofaktor.

Wer auf der Arbeit viel sitzen muss, sollte öfter aufstehen.

Bandscheibenvorfall erkennen

Um herauszufinden, ob Rückenschmerzen von einem Bandscheibenvorfall herrühren, gibt es mehrere Indikatoren. **Drücken die Bandscheiben auf Nerven, wirkt sich dies meist auch durch ein Kribbeln oder Taubheitsgefühl in den Armen und Beinen aus.** Dazu kommen stechende Rückenschmerzen und damit verbundene Bewegungseinschränkungen. Zudem können auch Störungen der Blasen- und Darmfunktionen eintreten. **In 90 % aller Fälle reguliert der Körper die Beeinträchtigung allerdings von alleine.** Halten die Beschwerden jedoch länger als eine Woche an, sollte man einen Arzt zurate ziehen. Nicht zu lange zögern darf man dagegen bei Lähmungserscheinungen, die über Taubheitsgefühle hinaus gehen – an dieser Stelle ist der Anruf beim Notarzt unvermeidlich, wenn man keine langfristigen Schäden provozieren möchte. Durch eine ausführliche Anamnese sowie bildgebender Diagnostik können Ärzte individuelle Therapien entwickeln. In den seltensten Fällen ist eine Operation vonnöten – und falls doch, ist dieser Eingriff mittlerweile dank moderner Laser minimalinvasiv. **Bereits nach ein bis zwei Wochen können Patienten wieder leichte Arbeiten verrichten.**

Mit Ausdauersportarten wie Radfahren werden auch die Bandscheiben „trainiert“.

Richtig behandeln

Bei 90 von 100 Patienten reicht eine konservative Therapie völlig aus. Diese besteht zum einen aus schmerzlindernden Medikamenten, zum anderen aus Physiotherapie und Wärme – auch Massagen helfen in diesem Zusammenhang. Dehn- und Entspannungsübungen wirken sowohl beim Behandeln als auch beim Vorbeugen eines erneuten Vorfalls positiv. **Letztlich sollte man sich vor allem eines zu Herzen nehmen: Faulheit schadet den Bandscheiben.**

Die perfekte Matratze

Ein weit verbreiteter Irrglaube besagt, dass die Matratze möglichst hart sein sollte. **Das belastet allerdings Schultern, Hüfte und Fersen,** was wiederum dazu führt, dass man sich häufiger im Schlaf wälzt. Ist die Matratze dagegen zu weich, **verlagert sich das Problem auf schwerere Körperteile und schadet der Wirbelsäule.** Die Wahl der Matratze hängt viel mehr von der bevorzugten Schlafposition ab, der sie sich anpassen muss – ein Gespräch mit einem Profi ist deshalb ratsam. **Nach spätestens zehn Jahren steht ein Wechsel an.**