



# LexiMed – Wissen ist gesund

Das Gesundheitslexikon der HELIOS Kliniken in Leipzig, Leisnig und Schkeuditz

## INHALT

### KRAFTPAKETE

Über- oder falsch belastete Muskeln sind schuld an Verspannungen. **SEITE 2**

### INFOGRAFIK

Unsere Wirbelsäule im Detail. **SEITE 3**

### HEXENSCHUSS

Plötzliche Schmerzen im Rücken sind nervig, aber oft ungefährlich. **SEITE 4**

### RÜCKENSCHMERZEN

Verschiedene Krankheitsbilder und wie man sie behandelt. **SEITE 5**

### BANDSCHEIBEN

Nach einer Nackenoperation endlich wieder ohne Schmerzen Tennis spielen. **SEITE 6**



Wer unter Rückenproblemen leidet, sollte auf sich achten und sein Rückgrat in Schwung halten. Rückenschwimmen ist eine sanfte Methode der Muskelstärkung und sorgt außerdem für Entspannung.

## Ein starker Rücken

Wenn das, was uns aufrecht hält, schmerzt, sind Arzt UND Patient gefordert.

**Steifer Hals, verspannte Schultern, Druckgefühl auf der Wirbelsäule ... Fast jeder hat schon einmal ziehende oder kneifende Schmerzen im Rücken erlebt. Umfragen belegen, dass vier von zehn Befragten sogar öfter oder ständig unter Rückenproblemen leiden.**

Oft lassen Schmerzen nach einiger Zeit von allein nach, doch mitunter kehren sie auch phasenweise wieder. Schlimmer Geplagte leiden dauerhaft an derartigen Rückenproblemen, dass man nicht mehr von akuten, sondern von chronischen Beschwerden spricht. Betroffene können sich mitunter kaum mehr bewegen oder nachts nicht schlafen. Nur selten treten Rückenschmerzen allein auf. Gewöhnlich suchen sie sich Menschen, die entweder wenig vital oder sehr gestresst sind oder bereits mit anderen Beschwerden kämpfen wie Gelenkerkrankungen, Herzschwäche oder Übergewicht.

### WAS UNS AUFRICHT HÄLT

Knochen, Bandscheiben, Bänder, Blutbahnen und Nervenstränge ... Was gibt es fragileres, als den menschlichen Rücken? Zusammengehalten wird das ausgefeilte System von 150 Muskeln. Starke Muskeln machen einen starken Rücken. Wird die Muskulatur nicht genügend aktiviert, verliert die Wirbelsäule ihre Stabilität.

### IDEAL BEWEGEN STATT ZU STARK BELASTEN

Ein Risiko für den Rücken birgt die Arbeit. Während zum Beispiel im Baugewerbe der Rücken stark belastet wird und Arbeitnehmer oft früher in Rente gehen müssen, verdammt starres Sitzen am Büro den Rücken zur Bewegungslosigkeit. Dabei sind wir nicht zum Stillsitzen gemacht! Klettern, Schwimmen und Rudern kräftigen die Wirbelsäule. Nordic Walking trainiert die Muskulatur in Armen, Schul-

tern, Brust und Rücken. Tanzen mobilisiert die Zwischenwirbelgelenke und schult die Haltung.

Ein gesunder Rücken setzt Bewegung voraus. Körperliche Aktivität im richtigen Maße hält gesund und fit. Und gerade dann, wenn „es“ wieder einmal ins Kreuz fährt oder sich der Hals nur noch nach einer Seite drehen lässt, hilft keine Bettruhe. Richtig ist es, die Muskeln zu lockern, zu dehnen, zu kräftigen und die Wirbelsäule zu mobilisieren.

### MARKTPLATZ THERAPIEN

Auch wenn in den vergangenen Jahrzehnten viel zum Thema Rückenschmerz veröffentlicht wurde, lässt sich diese filigrane, hochbewegliche und doch robuste Stütze nicht so leicht entschlüsseln. So führen Menschen mit Bandscheibenleiden zum Teil völlig unterschiedliche Leben. Während die einen Sport treiben und normal

arbeiten, sind andere Dauerpatienten bei verschiedenen Ärzten. Deren Therapiemöglichkeiten sind inzwischen vielseitig. Oft greifen bereits konservative Behandlungsmethoden wie Physiotherapie, Massagen oder Wärmeanwendungen. Andere Betroffene orientieren sich an alternativen Heilmethoden wie Akupunktur, Neuraltherapie oder Osteopathie. Rettender Ausweg ist mitunter auch ein chirurgischer Eingriff. Dieser sollte jedoch erst dann in Erwägung gezogen werden, wenn die spezifischen Ursachen für den Schmerz geklärt sind und es keine Alternative gibt. Leider ist es Medizinern nicht in jedem Fall möglich, eine eindeutige Diagnose zu stellen. Letztlich können Rückenschmerzen auch seelische Ursachen haben. Dann hilft es wenig, allein die Symptome zu bekämpfen. In jedem Fall können Ärzte Rückenleiden nicht unbedingt allein besiegen. Patienten haben ihr Wohlergehen ebenso in der Hand.



**Dr. Jens Gulow**  
Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie am HELIOS Park-Klinikum Leipzig

## Die Vielfalt der Therapien ausnutzen

**Dr. Jens Gulow erklärt, warum eine Operation nicht immer der sinnvollste Weg gegen Rückenschmerzen ist.**

» Dr. Gulow, bis zu 80 Prozent der Deutschen leiden zumindest hin und wieder unter Rückenschmerzen. Warum betrifft das so viele?

Oft ist ein gestörtes Zusammenspiel zwischen Muskeln und dem Knochengerüst verantwortlich. Ein Auslöser kann zum Beispiel die beruflich bedingte ungleichmäßige Belastung der Muskulatur sein. Häufig sieht man das bei Menschen, die nahezu den ganzen Tag vor dem Bildschirm verbringen und sich wenig bewegen. Hinzu kommen aber auch Verschleißerscheinungen des Alters, die ebenfalls Schmerzen verursachen können. Außerdem gibt es auch viele Fälle, wo wir keine organischen Ursachen für die Beschwerden finden.

» Knapp 20 Prozent der Betroffenen mit Rückenschmerzen klagen über chronische Schmerzen. Was kann man für diese Patienten tun?

Bei diesen Schmerzpatienten müssen wir verschiedene Faktoren im Blick haben, die mentalen Gegebenheiten einbeziehen. So können sich zum Beispiel bei Stress die Muskeln so sehr verspannen, dass im Gehirn ein Dauersignal ankommt, was als Schmerz identifiziert wird. Auf diese Bedrohung reagiert das Gehirn mit dem Befehl „anspannen“ und irgendwann sind die chronischen Rückenbeschwerden vorprogrammiert – ein Teufelskreis. Das heißt aber auch, dass man bei chronischen Rückenschmerzen nach anderen Ansätzen suchen muss. Eine Operation bringt dann nicht immer ein zufriedenstellendes Ergebnis.

» Wann ist dann bei Rückenbeschwerden eine Operation wirklich nötig?

Zunächst versuchen wir immer die konservativen Therapien auszuschöpfen. Aber es gibt ganz offensichtliche Warnzeichen – wir Mediziner sprechen von „red flags“ – die einen chirurgischen Eingriff manchmal unumgänglich machen. Das können Lähmungserscheinungen oder Gefühlsstörungen sein oder auch neurologische Ausfälle wie Harn- und Stuhlinkontinenz. Außerdem gibt es Notfälle wie instabile Brüche oder Tumorerkrankungen, bei denen eine Operation ebenfalls nötig ist.

### ALLTAGSTIPPS

## Einfach mal abhängen

Auch kleine Dinge helfen dem Rücken, fit zu bleiben.

**Wie sich Rückenschmerzen anfühlen, das wissen die meisten Menschen. Laut Statistiken leiden mindestens acht von zehn Deutschen mindestens einmal im Leben an der Crux mit dem Kreuz. Bei jedem Zehnten sind die Schmerzen bereits chronisch. Um es erst gar nicht so weit kommen zu lassen, ist laut Dr. Thomas Amtmann, Facharzt für Orthopädie und Wirbelsäulenchirurgie der HELIOS Klinik Leisnig, vor allem eins wichtig: Aktive Bewegung. Da die Wirbelsäule einen Großteil des Körpers stabilisiert, hilft es ihr, wenn Muskeln, Gelenke, Sehnen und Bänder trainiert sind. Folgende Tipps helfen, den Rücken zu entlasten und Schmerzen zu vermeiden.**

#### ○ RICHTIG HEBEN

Beim Anheben von schweren Gegenständen, beispielsweise eines Wasserkastens, raten Experten davon ab, sich einfach zu bücken. Dann fehlt der innere Halt. Zwar hilft beim Vor- und Zurückbeugen bereits Baucheinziehen, um eine Stabilisierung zu erreichen. Bei schweren Gegenständen reicht das aber nicht. Es ist besser, in die Hocke zu gehen. So wird die Last nicht vom Rücken hochgezogen, sondern durch die Kraft der Beinmuskulatur bei geradem Rücken angehoben. Diese Hebeteknik leitet die Last über nahezu die gesamte Wirbelsäule und nicht über einige wenige Segmente ab.

#### ○ RICHTIG SITZEN

Entgegen dem allgemeinen Denken ist rückenfreundliches Sitzen nicht unbedingt aufrecht sitzen, die Beine im rechten Winkel zum Oberkörper stehen zu haben und mit den Füßen den Boden zu berühren.



Manchmal tut eine Pause richtig gut. Nicht nur das Gemüt, sondern auch der Rücken dankt es, wenn er quasi mal ab- oder durchhängen darf.

Dabei ist nämlich auch die Belastung für die Bandscheiben am größten. Als schonende Sitzposition gilt mittlerweile das Nachhinter-Lehnen. Es ist also völlig in Ordnung, sich einfach mal im Stuhl hängen zu lassen. Viel wichtiger ist, sich beim Sitzen mal zu bewegen und auch aufzustehen und herumzulaufen – das am besten mindestens einmal pro Stunde.

#### ○ GEWICHT REDUZIEREN

Der Rücken wird weniger belastet, wenn er weniger mit sich herumschleppen muss. Daher ist es wichtig, abzunehmen, falls man übergewichtig ist. Körperliche Bewegung ist dabei die halbe Miete, denn sie stärkt gleichzeitig Muskeln, Bandscheiben, Sehnen und Gelenke – und lässt gleichzeitig die Pfunde purzeln.

#### ○ VIEL BEWEGEN

Auch wer nicht abnehmen muss, sollte sich regelmäßig bewegen. Dabei muss es nicht immer das Fitnessstudio oder der Sportverein sein. Lieber mal wieder das Fahrrad nehmen, als das Auto. Lieber Treppen steigen, anstatt den Aufzug zu nutzen – und dabei auch ab und zu gleich zwei Stufen auf einmal nehmen. Auch kleine Übungen können helfen, die sich problemlos in den Alltag integrieren lassen: Die Füße etwa eine halbe Minute erst mit den Fersen, dann mit den Fußspitzen auf den Boden tippen. Sich mehrfach nach hinten strecken und an die Decke gucken. Ein Handtuch mit den Fußzehen aufheben. All das tut dem Rücken gut.

## TIPPS

### UNSPECIFISCHE RÜCKENSCHMERZEN

## Bewegung gegen den Schmerz

Rückenbeschwerden kommen nahezu in allen Altersgruppen vor. Dabei leidet die Mehrzahl der Betroffenen unter unspezifischen Rückenschmerzen, die vor allem durch ein Ungleichgewicht im Zusammenspiel zwischen Muskulatur und Skelett bedingt sind. Verspannte, verkürzte, überdehnte, verhärtete oder gereizte Muskeln aber auch in Mitteleidenschaft gezogene Bänder und Sehnen lösen dann Schmerzen aus.

So verkürzen sich zum Beispiel vernachlässigte, untrainierte Haltemuskeln in der Tiefe des Rückens, was sich wiederum auf die Mechanik der Gelenke auswirkt und die Sehnen reizt. Unterforderte Bewegungsmuskeln in der oberflächlicher gelegenen Rückenmuskulatur hingegen werden geschwächt und bilden sich zurück. Schuld sind in den meisten Fällen alltägliche Fehlhaltungen

und -belastungen wie das Tragen zu schwerer Lasten – wozu übrigens auch das Tragen überschüssiger eigener Pfunde zählt, Tätigkeiten mit ständig gebeugtem Oberkörper oder übertriebener Sport. Aber auch Bewegungsmangel hat negativen Einfluss auf die Muskeln, die dadurch geschwächt werden und letztlich verkümmern.

Deswegen hilft gegen unspezifische Rückenschmerzen neben einer leichten Schonung oft eine ausgleichende körperliche Aktivität. Nicht nur die Muskulatur wird dadurch sanft aktiviert, auch die Bandscheiben benötigen den Bewegungsreiz, die dadurch mit ausreichend Flüssigkeit und Nährstoffen versorgt werden und elastisch bleiben. Darüber hinaus hilft moderater Sport, Stress abzubauen und das Essverhalten zu regulieren.

### SPEZIFISCHE RÜCKENSCHMERZEN

## Häufig steckt eine Krankheit dahinter

Im Vergleich zu unspezifischen oder funktionellen Rückenschmerzen stellen spezifische Rückenschmerzen zwar einen kleineren Teil dar, allerdings verbergen sich dahinter oft angeborene oder erworbene Krankheiten. So sollte man aufmerksam sein, wenn Jugendliche über Rückenschmerzen klagen. Hier kann zum Beispiel eine krankhafte Wachstumsstörung, ein so genannter Morbus-Scheuermann vorliegen, der sich durch einen Rundrücken oder auch ein ausgeprägtes Hohlkreuz äußern kann.

Auch bei Sportlern, die Leistungssport betreiben, der mit starken Überstreckungen des Oberkörpers und Abknicken nach hinten einhergeht – wie es beim Stabhochsprung oder Speerwerfen der Fall ist – können schmerzhafte Veränderungen der Wirbelsäule auftreten. Die Struktur der Wirbel und der Zwi-

schenschwirbelgelenke verändert sich durch die Überlastung, so dass sich die Wirbelkörper im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule gegeneinander verschieben, man spricht von Wirbelgleiten.

Eine weitere Kategorie der spezifischen Rückenschmerzen wird durch entzündliche Erkrankungen der Wirbel und Gelenke hervorgerufen. Bei Schmerzen und Steifheitsgefühl tief im Kreuz und Gesäß, die sich über Monate entwickeln und in der Nacht und am Morgen am stärksten sind, steckt häufig ein Morbus-Bechterew dahinter. Auch wenn es sich nicht um eine Autoimmunerkrankung handelt, wird der Bechterew zu den rheumatischen Erkrankungen gezählt. Nicht zuletzt bedingen aber auch altersbedingte Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule wie Arthrose oder Bandscheibenabnutzung spezifische Rückenschmerzen.

## TRAGEHILFEN

## Babys richtig tragen

Enger Körperkontakt ist für Babys besonders wichtig. Es gibt ihnen Geborgenheit und Sicherheit. Kein Wunder also, dass sich die Kleinen richtig wohl fühlen, wenn sie von ihren Eltern getragen werden. Doch wie soll das aussehen? Mit dem Gesicht zum Elternteil oder nach vorn? Im Tuch oder Tragesystem? Und schadet nicht sowieso alles dem Rücken der Kleinen?

Dr. Hassan Issa beruhigt: „Es gibt keine wissenschaftlichen Belege für Schäden bei Babys, die von ihren Eltern getragen werden. Von Naturvölkern wissen wir, dass diese ihre Kinder teilweise bis zum vierten Lebensjahr tragen. Haltungsschäden sind trotzdem nahezu unbekannt“, so der Chefarzt der Klinik für Kinder- und Jugendmedizin der HELIOS Klinik Leisnig. Alles hängt von der Tragehaltung ab. Dabei ist die Tragehilfe egal. Ob Tragetuch oder Tragesystem ist eher eine Frage des persönlichen Geschmacks.

Wichtig ist, dass der Rücken des Babys fest umschlossen und dadurch gut gestützt ist. „Es ist natürlich, dass die Kleinen einen Rundrücken haben. So haben sie neun Monate im Bauch gelegen. Die Wirbelsäule streckt sich erst allmählich im ersten Lebensjahr. Daher muss der Rücken beim Tragen anfänglich gewölbt sein. Ein Hohlkreuz ist zu vermeiden“, so Dr. Issa. Er lehnt deswegen auch Tragehilfen ab, wo das Kind nach vorne schaut. Zum einen führt dies zum Hohlkreuz, zum anderen zu einer Reizüberflutung, gleichzeitig kann das Kind keinen Blickkontakt zu den Eltern haben. Auch die Beine hängen herunter. Es ist besser, wenn das Baby wie ein kleiner Frosch sitzt, also mit angehockten und leicht gespreizten Beinen, in der sogenannten M-Position. Diese verhindert auch Fehlbelastungen von Wirbelsäule und Hüftgelenken.



Unbedenklich: Kleine Babys in der Froschlhaltung zu tragen, birgt keine Gefahr für den Kinderrücken.

## STATISTIK

## Wussten Sie schon, dass ...

... dass 21 Prozent der Erwachsenen chronische Rückenschmerzen haben?

(Quelle: Robert-Koch-Institut)

... dass 7 von 10 Deutschen mehrere Tage im Jahr an Rückenschmerzen leiden?

(Quelle: Apotheken-Umschau/GfK)

... dass über die Hälfte der Patienten mit chronischen Schmerzen von passiven Therapien nicht profitieren?

(Quelle: Orthopädische Universitätsklinik Heidelberg)

... dass Silizium nicht nur bei der Computerchipherstellung, sondern auch für die Synthese der Kollagenfasern sowie den Mineralisierungsprozess der Knochen benötigt wird?

(Quelle: Zentrum-der-gesundheit.de)

... dass mehr als ein Viertel aller Frauen nach der Menopause an Osteoporose leiden?

(Quelle: Deutscher Orthopäden-Verband)

## VERSANNTER RÜCKEN

## Unterforderte Kraftpakete

Wenn Muskeln nicht ausreichend oder auch falsch belastet werden, lösen sie schmerzhafte Verspannungen aus.



Bei schmerzhaften Muskelverspannungen kann eine Massage helfen. Aber auch Wärme zum Beispiel mit Fangopackungen tut dem verkrampften Rücken gut.

**Der Deutsche an sich ist sesshaft geworden – und zwar im Büro. Statistiken sprechen von 18 Millionen Sitzenden, die sich damit allerdings keinen Gefallen tun. Denn für Bewegungsmangel und monotone Haltungen ist das Kreuz nicht geschaffen. Wen wundert es also, dass Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nummer 1 sind. Verspannungen führen dabei die Liste der Beschwerden an.**

## EIN KOMPLIZIERTES MUSKELGEFLECHT

Verspannungen können am ganzen Körper auftreten, aber im Rücken und dort vor allem im Hals- und Schulterbereich quälen sie am liebsten. „Das Muskelsystem der Wirbelsäule ist sehr kompliziert und vielschichtig“, erklärt Dr. Matthias Pretzsch, leitender Oberarzt im Fachbereich Orthopädie an der HELIOS Klinik Schkeuditz. Beispielsweise bewegt der Trapezmuskel das Schulterblatt, der breite Rückenmuskel zieht die Arme nach hinten. Längliche tief liegende Muskelstränge richten eher die Wirbelsäule auf, kurze Muskeln zwischen

den einzelnen Wirbeln helfen den Rumpf zu drehen. Es gibt auch Muskelgruppen, die die Atmung unterstützen. Das Ganze ergibt ein Geflecht aus Muskelverbänden und -fasern in alle Richtungen, oberflächlich oder tief unter der Haut liegend.

Dadurch ist der Rücken allerdings auch prädestiniert für Verkrampfungen – vor allem dann, wenn die Muskeln wenig bewegt, einseitig oder falsch belastet werden. „Fehlhaltungen kompensieren unsere Muskelkraftpakete, in dem sie sich anspannen und zwar permanent. Sie verhärten und werden schlechter durchblutet. So entstehen Myogelosen, also Muskelverhärtungen“, beschreibt Dr. Jan Bernhardt, Oberarzt im Fachbereich Orthopädie, die Problematik. Eine Verhärtung betrifft jedoch nicht den gesamten Muskel, sondern nur eine bestimmte Stelle. Dort lässt sich meist ein etwa bohnen großes Knötchen ertasten. Betroffenes Gewebe weist unter dem Mikroskop sogar deutliche Zellveränderungen auf. Experten sprechen hierbei auch von einem Triggerpunkt.

## SENSIBLE ZONE KOPF UND RUMPF

Am beweglichsten ist die Wirbelsäule am Hals. Außerdem ist sie nicht von Weichteilen geschützt. „Verspannungen haben somit in Nacken und Schultern ein leichteres Spiel als im Bereich der Lenden- oder Brustwirbelsäule“, so Dr. Pretzsch. Haltungsprobleme, überlastete Muskeln, Stress oder kalter Luftzug tun schnell ihr Übriges. „Verkrampfungen erkennen wir dann mitunter sogar im Röntgenbild, wenn die Wirbelkörper ganz gerade übereinander stehen“, fügt Dr. Bernhardt hinzu. Hat der Schmerz sich einmal ein Opfer gefasst, ist Vorsicht geboten. Fehlhaltungen und damit Schmerzen können sich teufelskreisähnlich weiter verstärken.

## HAUS- UND HILFSMITTEL

Viele Rückenbeschwerden verschwinden nach ein paar Wochen wieder von allein. Sprich: auch bei einer Verspannung braucht es nicht unbedingt gleich einen Arzt. Betroffene sollten durchaus zunächst selbst

## INJEKTIONSTHERAPIE

## Mit Spritze zu Diagnose und Linderung

**Arthrose, Bandscheibenvorfall oder ein verengter Wirbelkanal – all diese Ursachen können Rückenschmerzen hervorrufen. Werden die Schmerzen chronisch und greifen auch konservative Therapien wie Wärme, Massagen oder Schmerzmittel nicht mehr, kann eine so genannte Injektionstherapie Hilfe bieten.**

Bei dieser Behandlung werden Spritzen mit entzündungshemmenden und schmerzstillenden Medikamenten gezielt an die Schmerzstellen im Rücken gesetzt. Dabei geht es meist nicht allein um Schmerzlinderung, sondern auch darum, die Schmerzsache genauer einzugrenzen, da die körperliche Untersuchung zur exakten Lokalisierung oft nicht ausreicht. „Mittels Stufendiagnostik wird nach gründlicher Anamnese und Untersuchung anhand eines Infiltrationsplans an einer potentiell schmerzauslösenden Struktur wie den Nervenwurzeln oder kleinen Wirbelgelenken eine Spritze gesetzt. Führt dies zu einer deutlichen Schmerzlinderung haben wir die richtige Struktur identifiziert“, erklärt Dr. Jan Bernhardt, Oberarzt im Fachbereich Orthopädie in der HELIOS Klinik Schkeuditz. „Sind die Schmerzen unverändert, setzen wir gegebenenfalls eine weitere Injektion in eine andere Struktur.“

Oftmals nehmen Mediziner bildgebende Methoden wie die Computertomographie (CT) zu Hilfe, um die Spritze richtig an Nerven- oder Gelenkstrukturen der Wirbelsäule zu setzen. „Gerade die Bilder der Computertomographie zeigen eben nicht nur die Wirbelstruktur wie beim Röntgen, sondern auch die Nervenwurzeln.“ ergänzt



Millimetergenaue Injektion: In einer Computertomographie kann der Arzt sehr genau sehen, wohin er die Spritze setzen muss, um den Schmerz zu lindern.

Prof. Dr. Matthias Gutberlet, Chefarzt der Abteilung für Radiologie am Herzzentrum Leipzig. „So kann millimetergenau an die betroffene Stelle injiziert werden“, so der Radiologe weiter.

Aber: Die Wirkung der Spritzen ist nicht dauerhaft. „Langfristig sind vor allem aktive Therapiemaßnahmen und eine Kräftigung der Rückenmuskulatur notwendig“ weiß Dr. Bernhardt. Auch können nicht alle Beschwerden so behandelt werden. „Liegen reine funktionelle Störungen oder Muskelverspannungen vor, ist die Injektionstherapie nicht der richtige Weg. Frakturen, Infektionen oder Tumoren im Bereich der Wirbelsäule stellen sogar Kontraindikationen für eine Injektionsbehandlung dar“, schränkt der Facharzt die Einsatzmöglichkeiten ein.

Eine Injektionstherapie lässt sich jedoch oftmals gut in das Konzept der sogenannten „Multimodalen Schmerztherapie“ integrieren, bei der ein in der Schmerztherapie ausgebildetes multiprofessionelles Team die komplexen und vielseitigen Facetten einer chronischen Schmerzstörung behandelt.

**Spezialisten für die Injektionstherapie finden Sie in den HELIOS Kliniken Leipzig, Leisnig und Schkeuditz.**

## BEWEGEN

## Sport ja – aber der richtige sollte es sein

Nicht jede Sportart ist für den Rücken ideal.

**Wer akute Rückenschmerzen überstanden hat, wünscht sich meist eins – sie sollen nicht wiederkommen. „Wichtig ist dann, das gesamte Muskelkorsett der Rücken- und Bauchmuskulatur zu trainieren“, erläutert Antje Mühlfriedel, Leitende Therapeutin am HELIOS Park-Klinikum Leipzig.**

Je stärker die Muskulatur, desto geringer das Risiko für erneute Rückenschmerzen. „Suchen Sie sich am besten ein regelmäßiges Kursangebot in einer Gruppe“, so Mühlfriedel. Dadurch diszipliniert man sich selbst und die Bewegung in der Gruppe macht in der Regel auch mehr Spaß.

Zu den rückenstärkenden Sportarten zählen Pilates und Yoga, da hier Dehnungen und Muskeltraining im Fokus stehen. Auch Progressive Muskelrelaxation und Rückenschulungskurse sind zu empfehlen. Hoch ist der Spaßfaktor beim Tanzen – von Zumba bis Line Dance ist die Bewegung zur Musik rückenfreundlich. Geeignetes Hilfsmittel für Zuhause kann zum Beispiel ein Schwingstab sein. Beim Schwingen muss der Körper konstant ausbalanciert und stabilisiert werden, was die kleinen Muskeln entlang der Wirbelsäule kräftigt.

Und klassisches Jogging? Das ist gut für das Herz-Kreislauf-System, aber nicht unbedingt ideal bei Rückenschmerzen, so Mühlfriedel. „Rücken, Hüfte und Gelenke werden beim Laufen gestaut. Rückenschmerzpatienten raten wir daher eher zum Nordic Walking“. Wer aufs Joggen aber nicht verzichten möchte, sollte sich

versuchen, die Schmerzen in den Griff zu bekommen. Die Orthopäden raten: Mitunter helfen bewährte Hausmittel. Die Wärme von Wärmekissen, Wärmflaschen oder Schlamm erhöhen die Elastizität des Gewebes, die Gefäße weiten sich, das Blut kann besser fließen und Nährstoffe werden schneller zum Reizort transportiert. Schmerzmittel sind auch eine Möglichkeit gegen Verspannungen. Denn ohne Schmerzen entspannen wir automatisch besser und der Muskel hat die Chance, wieder normal zu funktionieren. Zudem kann Magnesium Verspannungen lösen. Es muss allerdings umsichtig eingenommen werden.

Am besten kontern Betroffene immer noch mit gut dosierter Bewegung. Warum nicht gleich am Arbeitsplatz? Schnell zur Hand genommen sind Physiobänder aus Latex. Mit Händen oder Füßen werden sie gespannt und wiederholend gedehnt. Viele Übungen trainieren damit die Bauch- und Rückenmuskulatur direkt am Computer. Auch ein Sitzball, ein ergonomischer Stuhl oder besser gleich ein Stehpult können eine Alternative zum herkömmlichen Arbeitsplatz sein. „Sind die Schmerzen erträglich, kann man durchaus ein paar Wochen abwarten, ehe man sich ärztliche Hilfe holt. Bei Symptomen wie Lähmungen, Fieber und Taubheitsgefühlen, also wenn Nervenerkrankungen auftreten, ist aber dringend ein Arzt gefragt“, warnt Dr. Bernhardt.

## WENN EXPERTEN GEFRAGT SIND

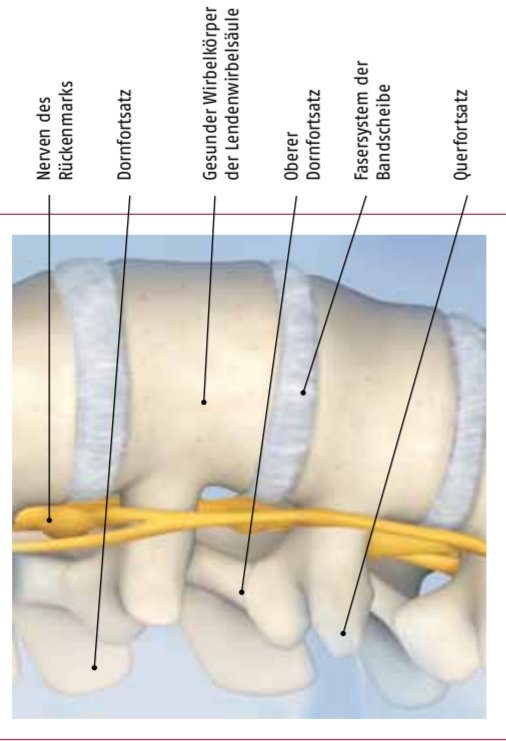
Es gibt viele verschiedene Therapieansätze, die bei Verspannungen helfen können. Die einen favorisieren alternative Therapien wie Akupunktur oder Osteopathie. Dr. Pretzsch und Dr. Bernhardt setzen vor allem auf die manuelle Therapie. Passend zur Anatomie des Betroffenen und je nach Art der Beschwerden wendet der Manualtherapeut spezielle Handgriffe und Bewegungstechniken an, um Verspannungen zu lösen. „Aber letztlich müssen wir Mediziner diagnostizieren, ob wirklich eine Verspannung die Beschwerden verursacht“, sagt Dr. Pretzsch. Denn mitunter gehen Muskelverkrampfungen auch mit anderen Problemen oder Erkrankungen an der Wirbelsäule einher. Das ist meist bei chronischen Schmerzen der Fall. „In diesen Fällen verfolgen wir eine multimodale Schmerztherapie. Sie ist ein ganzheitlicher therapeutischer Ansatz, der die physischen, psychischen und sozialen Aspekte der Patienten einbezieht und unsere fachübergreifende Zusammenarbeit erfordert“, betont der Mediziner.



Starke Rückenmuskeln beugen Rückenschmerzen vor. Nicht immer müssen dafür Gewichte gestemmt werden, auch mit Pilates oder Yoga kann man die Muskeln stärken.

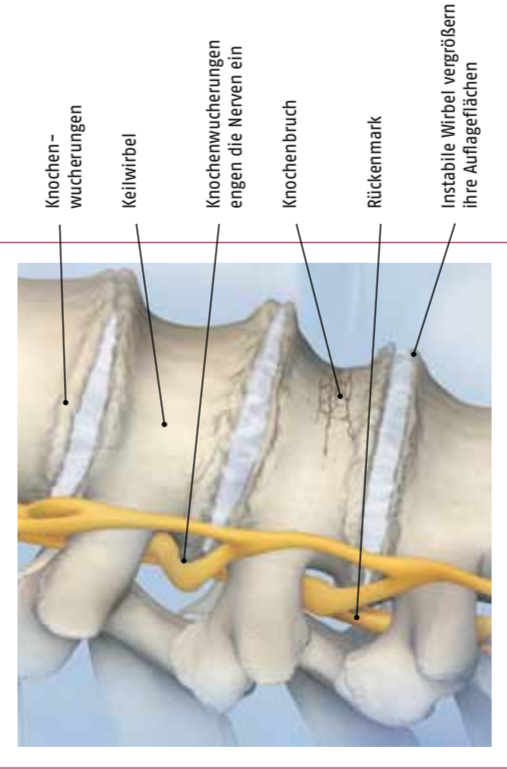
eine geeignete Laufstrecke mit weichen Böden suchen, um Stauchungen zu vermeiden. Nicht empfehlenswert bei bestehenden Rückenbeschwerden sind Sportarten, die mit schnellen Drehbewegungen oder Überstreckungen verbunden sind, so wie beim Tennis, Squash oder Basketball. Therapeutin Mühlfriedel: „Am wichtigsten ist es jedoch, eine Sportart zu wählen, an der man Spaß hat. Nur dann wird man langfristig dran bleiben und auch den Rücken fit halten.“

### Bewegliches Segment



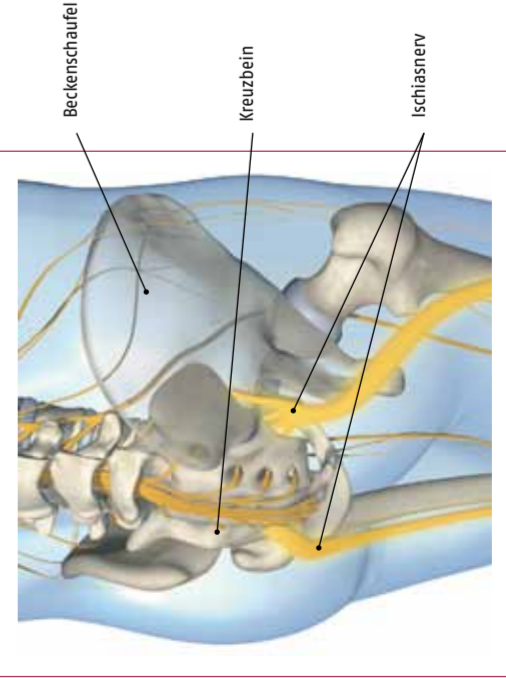
Mit Ausnahme des ersten und zweiten Halswirbels, besteht jeder Wirbel aus folgenden Bauelementen: Wirbelkörper (zum Bauch hin), Wirbelbogen (zum Rücken hin), Dornfortsatz, zwei Querfortsätze und vier Gelenkfortsätze. Zwischen den Wirbeln befinden sich die Bandscheiben. Sie dienen als eine Art Stoßdämpfer und verteilen gleichmäßig den Druck, der auf den Wirbeln lastet. Der Gallertkern der Bandscheibe besteht aus 80 bis 95 Prozent Wasser. Das heißt – viel Trinken unterstützt auch die Arbeit der Bandscheiben. Jeweils zwei benachbarte Wirbel, eine Bandscheibe sowie die dazu gehörigen Bänder und Sehnen bilden ein Bewegungssegment.

### Krankhafte Veränderungen

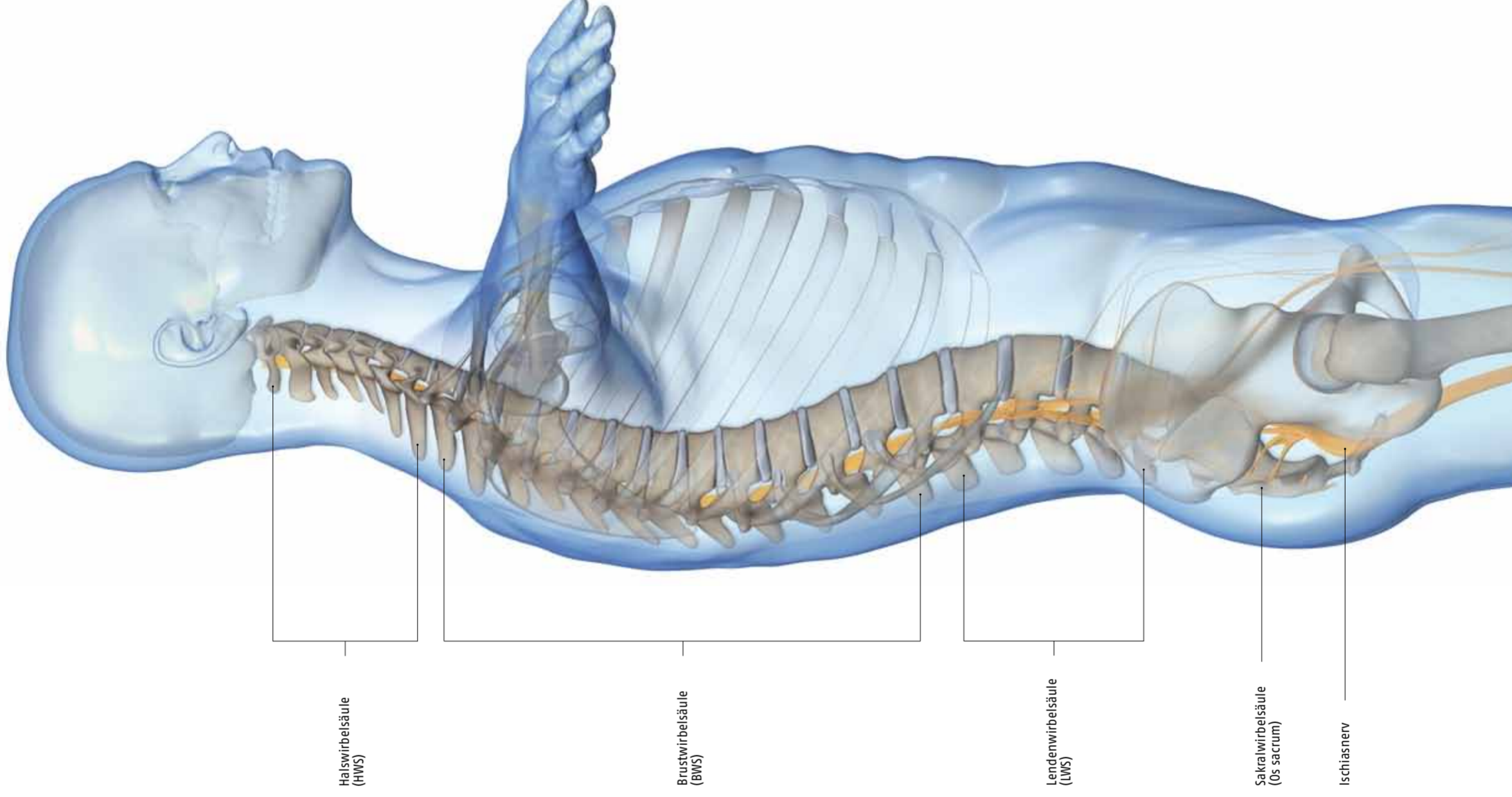


Sind die Bandscheiben nicht mehr elastisch genug, geben sie nach. Das erhöht den Druck auf die Wirbel, was dem Körper wiederum Instabilität vermittelt, die er ausgleichen will, indem er knöcherne Wülste aufbaut. Wachsen diese knöchernen Strukturen Richtung Spinalkanal wird dieser enger und das Rückenmark zusammengepresst, was starke Beschwerden verursachen kann. Bei einer Osteoporose verändert sich die Struktur des Knochens so, dass dieser porös und brüchig wird.

### Pein im Bein – Ischiasschmerzen



Der Nervus ischiadicus, der auf Höhe der Hüfte entspringt und dort fast fingerdick ist, ist der längste Nerv des Körpers. Seine Fasern steuern sowohl die Muskeln als auch die Empfindung bis hinunter in die Fußsohle. Ist der Nerv gereizt oder eingeklemmt, verursacht das ziehende Schmerzen, die über das Gesäß und den Oberschenkel bis zur Wade oder Fuß ausstrahlen können. Mit Hilfe der Stufenlagerung – indem man auf dem Boden liegend die Beine im 90-Gradwinkel auf einem Stuhl ablegt – kann man den Ischias-Nerv entlasten. Ansonsten hilft auch gegen Ischiasschmerzen leichte Bewegung.



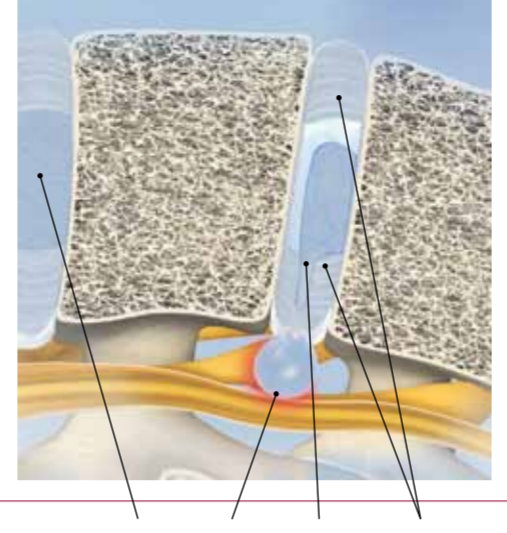
### Doppeltes „S“

Die Wirbelsäule ist die Achse unseres Körpers. Sie trägt nicht nur die Last von Schultern, Armen, Rumpf und Hals und sorgt dadurch für Stabilität. Durch ihre besondere Anatomie ist sie auch für unsere Beweglichkeit verantwortlich. Die Wirbelsäule ist in vier Abschnitte eingeteilt: Halswirbelsäule, Brustwirbelsäule, Lendenwirbelsäule und Kreuz-/Lendenbereich. Betrachtet man die Wirbelsäule von der Seite, hat sie die Form eines doppel S. Im Brust-, Kreuz- und Lendenbereich ist sie nach vorn gewölbt, im Brust-, Kreuz- und Steißbeinbereich nach hinten. Diese besondere Form ist notwendig, damit wir aufrecht stehen und Belastungen gut abfedern können. Wie eine Orientierte besteht der zentrale tragende Stab der Wirbelsäule aus 24 Wirbeln – vierzehn den knöchernen Wirbelkörpern.

Die Wirbelkörper schauen Richtung Bauch, während die Wirbelbögen nach hinten gerichtet sind. Sie liegen so übereinander, dass sie einen Kanal bilden durch den das Rückenmark und die austretenden Nervenwurzeln der Rückenmark- oder Spinalnerven laufen.

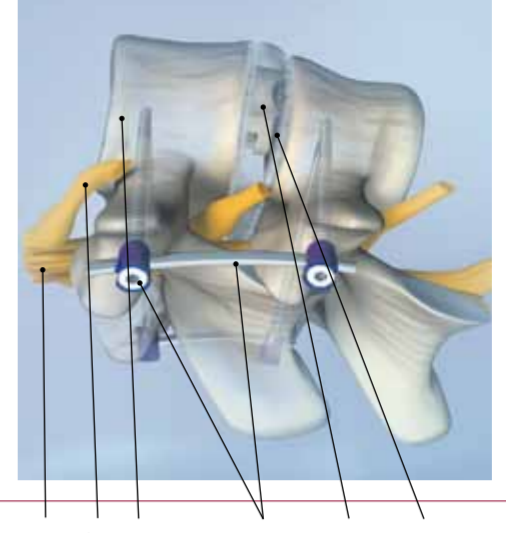
Grafiken: Virtual Construction Team (VCT GmbH)

### Bandscheibenvorfall



Jede Bandscheibe besteht im Inneren aus dem sogenannten Gallertkern, der von einem harten Faserring umgeben ist und die Bandscheibe fixiert. Mit dem Alter nehmen Wassergehalt und Elastizität der Bandscheibe ab, wodurch der Faserring kleine Risse bekommen kann und der Gallertkern sich nach außen vorwölbt. Durchbricht der Gallertkern den Faserring, spricht man von einem Bandscheibenvorfall. Am häufigsten tritt ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule auf.

### Fest verschraubt



Manche Erkrankungen mit starken Beschwerden wie extremes Wirbelgleiten, Instabilitäten oder eine ausgeprägte Skoliose können mit einer Versteifungsoperation an der Wirbelsäule behandelt werden. Dabei werden bestimmte Wirbelsäule miteinander verbunden, was zu einem nicht mehr rückgängig zu machenden Bewegungsverlust in diesem Abschnitt führt. Chronische Rückenschmerzen sollten zunächst immer intensiv konservativ behandelt werden, bevor der relativ aufwendige Eingriff zur Wirbelsäulenversteifung durchgeführt wird.

PLÖTZLICHE SCHMERZEN

# Außer Gefecht gesetzt durch Hexenschuss

Der akute Schmerz ist meist ungefährlich, hat es dafür aber in sich.

**Autsch! Von einer Sekunde auf die andere knockt uns ein Hexenschuss aus. Eben noch mopsfidel, ist es plötzlich kaum möglich, sich vor Schmerzen aufzurichten. Vielen wird mitunter sogar übel und schwindlig. Dabei haben die Betroffenen doch gar nichts anderes getan als sonst auch. Den Kasten Wasser schleppen sie jede Woche in den Keller und das Bügeln hat ihnen auch nie einer abgenommen.**

MUSKULATUR AUSSER KONTROLLE

Was war passiert? Nach altem Volksglauben verschießen Hexen böse Pfeile in den Rücken ihrer Opfer und machen sie so bewegungsunfähig. „Hexenschuss“ ist also ein umgangssprachlicher Begriff für einen Schmerz, der schlagartig meist nach Heben,

Bücken oder Drehen auftritt und zwar im Lendenwirbelbereich, zwischen Gesäß und unterem Rippenbogen. Experten sprechen von einer Lumbago oder pseudoradikulärem Lumbalsyndrom. „Ein Lumbago oder Hexenschuss hat nicht zwangsläufig eine Krankheitsursache, sondern ist oft ein Symptom einer funktionellen Störung. Halten die Symptome an, sollte jedoch eine strukturelle Störung ausgeschlossen werden“, sagt Dr. Thomas Amtmann, Orthopäde und Wirbelsäulenchirurg in der Praxis für Orthopädie und Neurochirurgie im HELIOS MVZ Leisnig. Die Ursachen sind meist muskuläre Verspannungen, die bereits über einen längeren Zeitraum bestehen. „Auch eine ungenügend ausgebildete Rückenmuskulatur ist mitschuldig. Plötzlich bringt eine gewohnte Bewegung das

Fass zum Überlaufen, so dass das Zusammenspiel der Muskeln nicht mehr wie gehabt harmonisiert“, so der Leiter des Departments für Wirbelsäulenchirurgie der HELIOS Klinik Leisnig weiter.

WIE HELFEN SIE SICH SELBST

Einer „Hexe“ entkommen die wenigstens. Es trifft statistisch fast jeden im Alter zwischen 30 und 50 Jahren, was nicht heißt, dass nicht auch ältere Menschen einen Hexenschuss erleiden können. Da tut es gut zu wissen: Auch wenn der Schmerz, der ins Kreuz fährt, extrem stark ist, in der Regel ist er ungefährlich. In erster Linie helfen Schmerzmittel und sanfte Bewegung, aber auch viel Ruhe. „Solche Medikamente verhindern unter anderem, dass Schmerzbotenstoffe gebildet werden. Und wenn nichts weh tut, bewegt sich leichter“, sagt Dr. Thomas Amtmann. Bewegung ist nämlich äußerst wichtig, damit die blockierten Gelenke und die Muskulatur wieder in ordnungsgemäßen Schwung kommen.

Doch alles muss langsam und vorsichtig beginnen. Der Facharzt rät: „Leichte Spaziergänge sind vollkommen ausreichend. Bettruhe empfiehlt sich heute nicht mehr.“ Stattdessen ist es förderlich, sich mit dem



Indem man sich hinlegt und die Beine im 90 Gradwinkel aufstellt, kann man die Wirbelsäule entlasten. Nach dem ersten akuten Schmerz hilft auch hier sanfte Bewegung.

Rücken auf eine feste Unterlage zu legen. Die Beine werden im rechten Winkel auf einem erhöhten Gegenstand abgelegt, auf einem Stuhl oder einem Ball. Diese Stufenlagerung hilft, die Lendenwirbelsäule zu entlasten und ermöglicht die Regeneration und Ernährung der Bandscheiben. Die Stufenlagerung sollte so oft wie möglich eingenommen werden. Beachten Betroffene die

genannten Ratschläge, sind sie einen Hexenschuss nach wenigen Tagen wieder los und beugen am besten gleich anschließend sportlich aktiv einer neuen Lumbago vor. Sollten Schmerzen bei einem vermeintlichen Hexenschuss jedoch unerträglich sein oder über ein bis zwei Wochen anhalten, ist ein Arzt aufzusuchen, der weitere Diagnoseschritte einleitet.

VORGESTELLT

Unsere Experten dieser Ausgabe



**Dr. Thomas Amtmann**  
Oberarzt, Leiter des Departments für Wirbelsäulenchirurgie  
HELIOS Klinik Leisnig



**Dr. Jan Bernhardt**  
Facharzt an der Klinik für Chirurgie und Orthopädie  
HELIOS Klinik Schkeuditz



**Dr. Jens Gulow**  
Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie  
HELIOS Park-Klinikum Leipzig



**Dipl.-Med. Siegmund Knauer**  
Oberarzt im Department für Wirbelsäulenchirurgie  
HELIOS Klinik Leisnig



**Antje Mühlfriedel**  
Leitende Therapeutin  
HELIOS Park-Klinikum Leipzig



**Dr. Mathias Pretzsch**  
Leitender Oberarzt der Klinik für Chirurgie und Orthopädie  
HELIOS Klinik Schkeuditz



**Prof. Dr. Gerhard Schuler**  
Direktor der Klinik für Innere Medizin/Kardiologie  
Herzzentrum Leipzig



**Dr. Matthias Spalteholz**  
Oberarzt an der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie  
HELIOS Park-Klinikum Leipzig

SCHMERZEN IN GESÄSS UND BEINEN

## Wenn der Ischias drückt

**Plötzlich schießt ein Schmerz vom Gesäß über das Bein bis zum Fuß. Der Ischiasnerv ist eingeklemmt, so die weitläufige Meinung. Doch das ist so nicht ganz richtig. Aus dem Rückenmark treten Nervenwurzeln aus. Am unteren Ende der Wirbelsäule bilden sich daraus verschiedene Nervenplexen, aus denen auch die Beinnerven hervorgehen. Einer davon ist der Nervus ischiadicus und als Gesäß- und Hüftnerve der längste und dickste Nerv des menschlichen Körpers.**

Seine Nervenfasern versorgen wichtige Beinmuskeln bis zum Fuß. Auch die Gefühls wahrnehmungen an Unterschenkel und Fuß gehen vom Ischias aus. Der Schmerz entsteht also durch eingeklemmte Nervenwurzeln.

Eine sogenannte Ischialgie kann verschiedene Ursachen haben. Oft liegt ein Bandscheibenvorfall vor. Der Kern der Bandscheibe tritt aus und drückt auf das umliegende Gewebe und die Nervenwurzeln des Ischias. Diese melden dem Gehirn Schmerzen und können Taubheitsgefühle oder gar Lähmungen in Bein und Fuß zur Folge haben. Aber

auch Muskelverspannungen, Verschleiß oder ein blockiertes Kreuzbeingelenk können ähnliche Schmerzen auslösen. Durch den Schmerz verspannt sich die Rückenmuskulatur, was verstärkend wirkt.

Orthopäden haben verschiedene Methoden, herauszufinden, was das genaue Problem ist. Mit speziellen Positionen im Liegen oder Sitzen können die Ärzte durch die passive Bewegung des Beines feststellen, ob und in welchem Bereich der Wirbelsäule der Nerv gereizt ist. Auch Reflextests gehören zur Untersuchung. Sind die Schmerzen sehr stark und werden nicht besser, kann eine Computertomographie (CT) oder Magnetresonanztomographie (MRT) Aufklärungsarbeit leisten.

Bei akuten Schmerzen helfen Ruhe und Entspannung. Flach auf den Boden legen und die Beine anwinkeln. Auch Wärme ist wohltuend und entspannt die Rückenmuskulatur. Grundsätzlich sollten die Ischias-Beschwerden vom Arzt abgeklärt werden. Wichtig ist, langfristig etwas für die Wirbelsäule zu tun. Das heißt: die Rumpfmuskulatur gezielt durch regelmäßiges Training mit Dehnungs- und Kräftigungsübungen aufbauen.

SERVICE

ZENTRALE KONTAKTDATEN

**Herzzentrum Leipzig – Universitätsklinik**  
Strümpellstraße 39, 04289 Leipzig  
Telefon: (0341) 865-0  
info.herzzentrum@helios-kliniken.de  
www.helios-kliniken.de/herzzentrum

**HELIOS Park-Klinikum Leipzig**  
Somatische Kliniken:  
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig  
Zentrum für Seelische Gesundheit (Psychiatrische Kliniken/Soteria Klinik Leipzig):  
Morawitzstraße 2/4, 04289 Leipzig  
Telefon: (0341) 864-0  
info.parkklinikum@helios-kliniken.de  
www.helios-kliniken.de/parkklinikum

**HELIOS Klinik Leisnig**  
Colditzer Straße 48, 04703 Leisnig  
Telefon: (03 43 21) 8-0  
info.leisnig@helios-kliniken.de  
www.helios-kliniken.de/leisnig

**HELIOS Klinik Schkeuditz**  
Leipziger Straße 45, 04435 Schkeuditz  
Telefon: (03 42 04) 80-0  
info.schkeuditz@helios-kliniken.de  
www.helios-kliniken.de/schkeuditz

**HELIOS Geriatriezentrum Zwenkau**  
Pestalozzistraße 9, 04442 Zwenkau  
Telefon: (03 42 03) 4-0  
geriatriezentrum.zwenkau@helios-kliniken.de  
www.helios-kliniken.de/zwenkau

Sprechstunden und Ambulanzen:

**HERZZENTRUM LEIPZIG:**  
Brustschmerzambulanz  
Telefon: (0341) 865-14 80  
Sportmedizinische Sprechstunde (im Cardiocenter)  
Telefon: (0341) 865-15 90

**HELIOS PARK-KLINIKUM LEIPZIG:**  
Sprechstunden Klinik für Wirbelsäulenchirurgie:  
Sprechstunden Gelenkerhaltende Chirurgie  
Schultersprechstunde  
Telefon: (0341) 864-22 77  
Notfallambulanz  
Telefon: (0341) 864-24 45

**HELIOS KLINIK LEISNIG:**  
Notfallambulanz  
Telefon: (03 43 21) 8-26 80  
Sprechstunde Wirbelsäulenchirurgie (prästationär)  
Telefon: (03 43 21) 8-21 00

Chirurgische Ambulanz  
Telefon: (03 43 21) 8-21 00

**HELIOS KLINIK SCHKEUDITZ:**  
Notfallambulanz  
Telefon: (03 42 04) 80-86 00  
Fußsprechstunde  
Gelenksprechstunde  
Wirbelsäulensprechstunde  
Telefon: (03 42 04) 80-86 00

Kliniken und Behandlungszentren:

**HERZZENTRUM LEIPZIG:**  
Klinik für Innere Medizin/Kardiologie  
Telefon: (0341) 865-14 27/-14 28  
Abteilung für Rhythmologie  
Telefon: (0341) 865-14 13  
Telefon: (0341) 865-15 90 (Cardiocenter)

**HELIOS PARK-KLINIKUM LEIPZIG:**  
Notfallzentrum  
Telefon: (0341) 864-24 45  
Klinik für Wirbelsäulenchirurgie  
Telefon: (0341) 864-22 79  
Orthopädisch-Traumatologisches Zentrum  
Telefon: (0341) 864-22 79

**HELIOS KLINIK LEISNIG:**  
Klinik für Chirurgie  
Telefon: (03 43 21) 8-25 01  
Klinik für Kinder- und Jugendmedizin  
Telefon: (03 43 21) 8-3 10  
Klinik für Gynäkologie und Geburtshilfe  
Telefon: (03 43 21) 8-29 01  
Department für Wirbelsäulenchirurgie  
Telefon: (03 43 21) 8-25 01

**HELIOS KLINIK SCHKEUDITZ:**  
Klinik für Chirurgie und Orthopädie  
Telefon: (03 42 04) 80-84 62  
Interdisziplinäres Schmerzzentrum  
Telefon: (03 42 04) 80-8263  
Frauenheilkunde und Geburtshilfe  
Telefon: (03 42 04) 80-8402

Selbsthilfegruppen/ Fachgesellschaften:

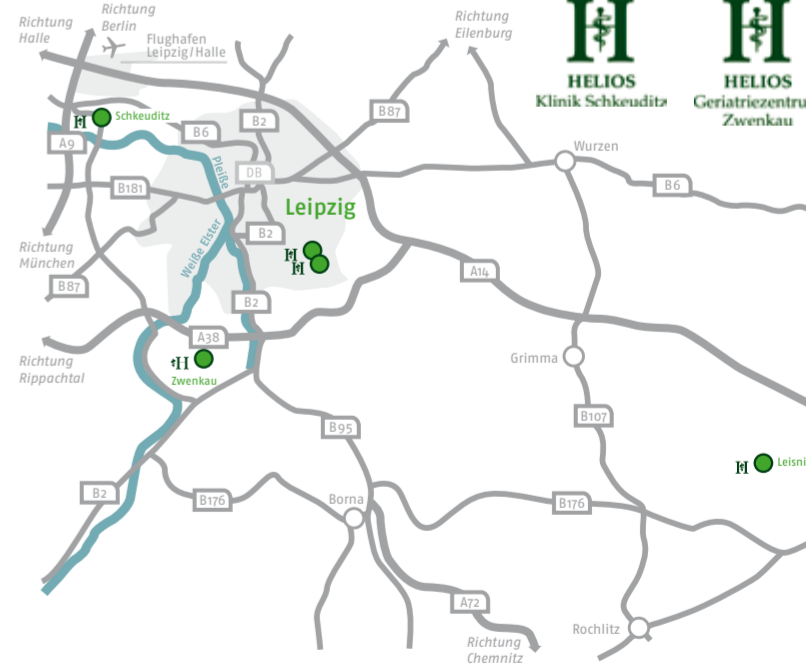
Deutsche Wirbelsäulengesellschaft DWG:  
www.dwg.org

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie DGOU:  
www.dgou.de

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie  
www.dgoc.de

Deutsche Schmerzliga e.V.:  
www.schmerzliga.de

UNIVERSITÄT LEIPZIG HERZZENTRUM



Arztadressen:

Medizinisches Versorgungszentrum Leipzig  
Praxis für Neurochirurgie Dr. Corinna Schwarzer  
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig, Telefon: (0341) 149-52 29

Medizinisches Versorgungszentrum Leipzig  
Praxis für Orthopädie  
Thomasiusstr. 7, 04109 Leipzig, Telefon: (0341) 230 79 50

HELIOS Medizinisches Versorgungszentrum Leisnig  
Praxis für Orthopädie und Neurochirurgie  
Colditzer Straße 44, 04703 Leisnig, Telefon: (03 43 21) 62 15 11

Medizinisches Versorgungszentrum Schönbach, Zweigstelle Hartha  
Praxis für Chirurgie und Unfallchirurgie  
Geschwister-Scholl-Straße 13, 04746 Hartha, Telefon: (03 43 28) 413 10

Eine Übersicht zu niedergelassenen Ärzten in der Region erhalten Sie bei der Kassenärztlichen Vereinigung Sachsen unter **Service-Tel. (0341) 23 49 37 11** oder unter **www.kvs-sachsen.de**.



## RÜCKENERKRANKUNGEN

# Warum das Kreuz schmerzt

Krankheiten, die dem Rücken Probleme bereiten und was dagegen helfen kann.

**Es gibt verschiedene Rückenerkrankungen. Häufig sind verschlissene Bandscheiben Auslöser solcher. Aber auch poröse Knochen, eine krumme oder erstarre Wirbelsäule bedingen Schmerzen und schränken die Lebensqualität ein.**

## VERFORMTE WIRBELSÄULE – SKOLIOSE

Eine gesunde Wirbelsäule hält den Körper im Lot, wobei der Kopf in einer geraden Linie über dem Po sitzt. Anders ist es bei einer Skoliose. „Dann krümmt und dreht sich die Wirbelsäule dreidimensional nach vorn, nach hinten und zur Seite“, erklärt Dr. Jens Gulow, Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulenchirurgie am HELIOS Park-Klinikum Leipzig. „Die Krümmung kann zum Beispiel bei einer Lähmung, im Rahmen einer Muskelschwäche oder nach einer Tumor-Bestrahlung eintreten. Doch meist können Experten die Ursache einer

Skoliose wissenschaftlich noch nicht vollständig erklären.“ Diese so genannten idiopathischen Skiosen treten vor allem bei Kindern und Jugendlichen innerhalb der Wachstumsschübe auf. Eltern rät der Mediziner, unbedingt die Vorsorge-Untersuchungen wahrzunehmen. Treten Asymmetrien auf, beurteilt ein Arzt, ob eine Physiotherapie ausreicht oder ob ein Korsett oder gar eine Operation sinnvoll sind. „Ein Korsett muss bis zum Ende des Längenwachstums täglich getragen werden, so dass sich die Wirbelsäule nicht weiter krümmt“, so Dr. Gulow.

## VERENGUNGEN – SPINALKANALSTENOSE

Im Inneren der Wirbelsäule liegt der Spinalkanal, eine Röhre, die sich durch das symmetrische Geflecht von einzelnen Wirbelkörpern, Bandscheiben und Bändern bildet. „Dort ist Platz für das empfindliche Rückenmark, aus dem Nerven austreten,

die Arme, Brust und Beine versorgen“, beschreibt Dr. Gulow das ausgefeilte System. Eine Spinalkanalstenose ist also eine Engstelle in dieser Röhre, meist im Bereich der Lendenwirbelsäule. Schuld sind häufig Alter und Verschleiß von Bandscheiben oder auch von Wirbeln. „Geben die Bandscheiben nach, erhöht sich der Druck auf die Wirbel. Das vermittelt dem Körper Instabilität, die er ausgleichen will, indem er knöchernen Wülste anbaut. Reichen diese Richtung Spinalkanal wird es eng und irgendwann schmerzhaft“, so der Mediziner. Klassischerweise tun den meisten Patienten die Beine beim Laufen weh – Sitzen, Liegen oder sogar Radfahren dagegen sind Haltungen, die im Spinalkanal etwas Platz und daher kurzzeitig Linderung schaffen. Ärzte behandeln Spinalkanalstenosen anfangs meist mit Medikamenten oder Physiotherapie. Letztlich bessert aber zu starke Beschwerden nur eine Dekompressions-

Bevor ein operativer Eingriff an der Wirbelsäule erfolgt, werden zunächst alle anderen Therapieoptionen voll ausgeschöpft. Dazu muss auch der Patient wissen, wie sein Rücken aufgebaut ist.

## TUMORERKRANKUNGEN

## Behandlung genau abwägen

**Viele Krebserkrankungen wie Brust-, Lungen-, Prostata- Nieren- oder Schilddrüsenkrebs bilden im fortgeschrittenen Verlauf Tochtergeschwülste – Metastasen – in anderen Organen.**

Auch die Knochenstruktur kann davon betroffen sein. Skelettmastasen finden sich am häufigsten an der Wirbelsäule im Bereich der Brust- und Lendenwirbel. Sie verursachen meist starke Rückenschmerzen bis hin zu Sensibilitätsstörungen und Muskelschwächen. Darüber steigt auch die Gefahr von Knochenbrüchen. Besteht der Verdacht auf Knochenmetastasen an der Wirbelsäule, führt der Arzt auch eine ausführliche bildgebende Diagnostik durch.

„Welche Therapie angestrebt wird, hängt von verschiedenen Faktoren ab. Einige Medikamente zum Beispiel richten sich gegen Merkmale, die nur bei bestimmten Tumorzellen vorhanden sind. Auch der allgemeine Gesundheitszustand des Patienten sowie die Menge und Lokalisation der Metastasen entscheiden über das therapeutische Vorgehen“, erklärt Dr. Matthias Spalteholz, Wirbelsäulenchirurg am HELIOS Park-Klinikum Leipzig. Auch sei das Verhältnis zwischen Aufwand, Belastung und dem zu erwartenden Nutzen für den Patienten eine wichtige Frage, so der Facharzt. Die prinzipiellen Behandlungsoptionen lassen sich dabei in drei Gruppen zusammenfassen: Strahlentherapie, medikamentöse Therapie oder chirurgische Therapie.

Neben diesen bösartigen Metastasen können auch von den Strukturen des Rückgrats selber Geschwülste ausgehen. Mediziner sprechen in diesen Fällen von primären Geschwülsten. Häufig sind diese jedoch eher gutartig und wachsen sehr langsam, so dass sie stetig kontrolliert werden können. Verursachen sie jedoch Komplikationen, sollten sie ebenfalls behandelt werden.

## BRÜCHE UND FRAKTUREN

## Gute Heilungschancen

Wirbelbrüche können gut therapiert werden.

**Das Bild ist um die Welt gegangen: Der brasilianische Superstar Neymar wurde bei der Fußball-Weltmeisterschaft 2014 im eigenen Land vor Schmerz schreiend und weinend vom Platz getragen, nachdem ihm ein Gegenspieler mit dem Knie voran in den Rücken gesprungen war. Die Diagnose: Der Bruch eines Querfortsatzes des dritten Lendenwirbels. „Das ist natürlich äußerst schmerzhaft. Aber so etwas zerstört weder eine Fußballerkarriere, noch das Leben eines normalen Menschen. Eine solche Verletzung kann bei richtiger Therapie restlos ausheilen“, sagt Dr. Thomas Amtmann, Orthopäde und Wirbelsäulenexperte der HELIOS Klinik Leisnig.**

In den meisten Fällen werden Wirbelbrüche im Brust- und Lendenwirbelbereich konservativ behandelt, sofern eine Instabilität und damit die Gefahr der Entwicklung von Fehl-

stellungen und Nervenausfällen ausgeschlossen ist. Operationen sind oft nur in absoluten Ausnahmefällen notwendig, beispielsweise bei der Verschiebung oder Zerstörung einzelner Wirbel. „Das klären wir mittels eines Röntgenbildes oder einer Tomografie ab“, erklärt Dr. Amtmann.

Bei einem stabilen Bruch gilt es anfangs, den Schmerz einzudämmen. „Das passiert zum einen mithilfe von Medikamenten. Zum anderen müssen die Betroffenen viel liegen und sich ausruhen“, so Thomas Amtmann. Die meisten Patienten sind zudem auf ein Stützkorsett angewiesen, welches die Wirbelsäule stabilisiert und bei der Heilung hilft. Sind die Schmerzen im Griff, setzt die Krankengymnastik an, um die vollständige Beweglichkeit der Wirbelsäule wieder herzustellen. Bis zur vollständigen Genesung können einige Monate vergehen.

Sollte der Bruch instabil sein, ist eine Operation zumeist unausweichlich. „Direkt hinter den Wirbelkörper verläuft unser Rückenmark. Dies ist sehr empfindlich. Bei instabilen Brüchen können Knochensplinter die Nerven verletzen. Das führt im schlimmsten Fall zu einer Querschnittslähmung“, sagt Dr. Amtmann. Komplexer wird es auch, wenn der Bruch im Halswirbelbereich stattfindet. „Oft sind bei diesen Verletzungen auch die dortigen Bandscheiben mit betroffen, sodass ein bloßes Ruhigstellen für die Heilung nicht ausreicht. Da hilft dann nur noch eine OP“, so der Mediziner.

Bei instabilen Brüchen im Lenden- und Halswirbelbereich setzen Ärzte heutzutage meist darauf, den Wirbel wieder aufzurichten. Verschraubungen oder Verplattungen helfen dabei. Diese werden immer öfter nur noch mittel kleiner Schnitte eingesetzt. Eine offene Operation ist nur noch selten notwendig.

Angst haben, dass es vielen Leuten so geht wie Neymar, müssen gesunde Menschen jedoch nicht. „Normalerweise braucht es große Kräfte, dass ein Wirbelkörper bricht, also beispielsweise ein Autounfall oder ein Sturz aus größerer Höhe“, sagt Dr. Amtmann. Mehr aufpassen müssen Osteoporose-Patienten. Deren komplettes Skelett ist wegen der Krankheit bruchanfalliger, so dass auch eine Bagatelle zum Wirbelbruch führen kann.



Bei Brüchen im Bereich der Halswirbelsäule sind Vorsicht und schnelles Handeln gefragt.

operation. Mit ihrer Hilfe wird der Druck vom Spinalkanal genommen, indem das angewachsene Knochenmaterial entfernt und die Wirbelsäule oft auch mit Schrauben stabilisiert wird.

## SCHWINDENDE KNOCHEN – OSTEOPOROSE

Im Normalfall baut der Körper gleichgewichtig Knochensubstanz auf und ab. Bei einer Osteoporose hingegen wird ungewöhnlich viel Knochen abgebaut, wobei der Knochen poröser und zerbrechlicher wird. Auf Grund des Östrogenmangels nach der Menopause leiden vor allem Frauen über 50 daran. Viele spüren jedoch lange Zeit keine Symptome, was trügerisch ist. Wenn Frakturen auftauchen, sind Schmerzen die Folge und der Knochenverlust ist bereits fortgeschritten. „Schon bei kleinen Alltagsbewegungen oder beim Husten können dann Knochen brechen“, erklärt der Facharzt. „Diese brechen jedoch nicht klassisch, sondern sacken eher in sich zusammen. Ältere Menschen werden dadurch kleiner.“ Helfen können in erster Linie Vitamin D, Kalzium oder Medikamente, die den Knochenabbau bremsen und den Knochenaufbau fördern.

## STARRES RÜCKGRAT – MORBUS BECHTEREW

Bei der chronisch entzündlich-rheumatischen Erkrankung bekamen Menschen früher einen krummen, starren Rücken, liefen tief gebeugt und konnten den Horizont nicht sehen. „Diese Fälle sind zum Glück selten geworden“, so Dr. Gulow. Leider wird die Krankheit im Anfangsstadium immer noch oft fehlgedeutet. Gerade bei jüngeren Menschen könnten Schmerzen, die nachts oder in den frühen Morgenstunden im Kreuz-Gesäß-Bereich auftreten, ein Hinweis auf einen Morbus-Bechterew sein. Auf Grund der Entzündung im Knochen überwuchert neu gebildetes Knochenmaterial die Bandscheiben und Zwischenwirbelgelenke. Dadurch entsteht der typische Rundrücken. Früh erkannt, werden anti-entzündliche Medikamente verabreicht. Die und eine gute physiotherapeutische Behandlung erhalten die Beweglichkeit der Wirbelsäule über lange Zeit sehr gut.

**Experten zur Behandlung von Rücken-erkrankungen finden Sie in den HELIOS Kliniken Leipzig, Leisnig und Schkeuditz**

## REHABILITATION

## Schnell mobil

**Im wahrsten Wortsinn „wieder auf die Beine kommen“ – das ist wichtigstes Ziel nach einer Wirbelsäulenoperation. Patienten müssen oft Bewegungsabläufe neu erlernen, um Folgeschäden oder erneute Verletzungen, etwa durch ruckartige Bewegungen, zu vermeiden.**

„Wer Schmerzen hat, bewegt sich nicht“, so Antje Mühlfriedel, Leitende Therapeutin im HELIOS Park-Klinikum. Um den Schmerz nach einer OP auszuschalten, kommen individuell verschiedene Methoden zum Einsatz. Die Therapeuten unterstützen mit Wärme- oder Elektrotherapie, Tens-Geräten und Stufenbettlagerung. Ist der Schmerz weg, ist es mit der Rast vorbei.

In der Regel beginnt das Training bereits direkt am Tag nach der Operation in der schonenden Rückenlage. Zunächst führen die Patienten unter Anleitung sanfte Dehnungen aus – angepasst an das individuelle Krankheitsbild. „Die Schmerzgrenze wird nicht überschritten“, so Mühlfriedel. „Wir wollen den Patienten beweisen, dass Bewegung ohne Schmerz wieder möglich ist.“ Es folgen leichte Bewegungsabläufe wie richtiges Drehen im Bett. Schritt für Schritt arbeiten sie sich so zurück in den Stand. Eine Herausforderung ist dabei das Aufstehen ohne abrupte Bewegungen oder Verdrehung der Wirbelsäule. „Unsere Fachkräfte leiten die Patienten an und erläutern, welche Übung gut ist und wie man sie richtig ausführt.“

Welche Behandlung nach der Entlassung angestrebt wird, hängt von der Art der Erkrankung und Operation, der Konstitution des Patienten, und letztlich auch davon ab, ob die Krankenkasse die Kosten der empfohlenen Maßnahme übernimmt. Möglich sind eine Anschlussheilbehandlung, eine zeitversetzte ambulante oder stationäre Rehabilitation oder Physiotherapie.



Die Palette der alternativen Verfahren ist breit. Ob und was gegen Rückenbeschwerden am besten hilft, muss jeder für sich entscheiden.

## HEILENDE ALTERNATIVEN

## Sanfte Schmerzlinderung

**Wenn es im Rücken zwick und sticht, gibt es – je nach Schmerzursache – auch eine breite Palette alternativer Methoden, die ausgeschöpft werden können. Auch wenn strukturelle Erkrankungen wie eine Arthrose oder eine Arthritis dadurch nicht geheilt werden, so können die verschiedenen Techniken doch Linderung herbeiführen und dabei unterstützen, wieder beweglich zu werden.**

## PHYSIKALISCHE METHODEN

Streichen, Klopfen, Kneten oder Schüteln des Körpers sind klassische Elemente, mit denen ein Masseur Muskeln und Gelenke lockert und dadurch für eine gute Durchblutung, Beweglichkeit und Schmerzlinderung sorgt. Warme Wickel, Moor- oder Fangopackungen fördern ebenfalls die Durchblutung und beseitigen Verspannungen. Außerdem gibt es noch die Elektrotherapie. Hier werden die Nerven so stimuliert, dass der Schmerz nicht mehr gespürt wird. Keine Angst: Zu merken ist das meistens nur als leichtes Kribbeln. Kälte hingegen wirkt vor allem bei akuten Reizungen wie bei Entzündungen, sie betäubt den Schmerz und lässt Schwellungen abklingen.

## MANUELLE THERAPIE

Eine Manuelle Therapie konzentriert sich auf die Untersuchung und Behandlung des Bewegungsapparates. Passend zur Anatomie des betroffenen Gelenks wählt der Therapeut spezielle Handgriffe und Bewe-

gungstechniken aus, die sich sowohl zur Schmerzlinderung, als auch zur Mobilisation von Bewegungseinschränkungen eignen. Dazu zählt zum Beispiel die Traktion, mit der durch sanften Zug beide Gelenkflächen voneinander entfernt werden. Das mindert den Druck und die Schmerzen, entlastet Gelenkkapseln und Bänder. Mit Hilfe der Gleittechnik bewegt der Therapeut die Gelenkflächen parallel zueinander, was Gelenkspiel und Bewegung erleichtert. Eine Auswahl an Entspannungs-, Dehn- und Gleittechniken verbessert schließlich den Zustand der Muskulatur und der Nervenbahnen und ermöglicht neue Bewegungsfreiheit.

## ALTERNATIVE VERFAHREN

Grundgedanke der Osteopathie ist, dass Bewegungsapparat, Schädel und Rückenmark sowie innere Organe als System zusammen hängen. Sie sind durch feine Gewebnetze, Faszien genannt, verbunden. Mit sanften Griffen sollen auftretende Blockaden in diesen Verbindungen gelöst und die Selbstheilungskräfte des Körpers aktiviert werden. Der Nutzen dieser Therapie ist jedoch nicht hinreichend belegt, so dass Krankenkassen die Therapie nicht generell übernehmen. Die Traditionelle Chinesische Medizin geht hingegen davon aus, dass die Lebensenergie durch Leitbahnen durch unseren Körper fließt. Mit Hilfe von Nadeln (Akupunktur) oder Druckmassagen (Akupressur) auf bestimmten Punkten dieser Meridiane sollen sich Blockaden in diesem Energiefluss lösen lassen.



## BANDSCHEIBEN

## Endlich wieder aufschlagen

Dank einer Bandscheibenprothese im Nacken lebt Sabine Fischer heute schmerzfrei.

Die ersten Nackenschmerzen haben ihrem Leben höchstens einen Knacks gegeben. Denn mit Hilfe von Tabletten stellte sich wieder schnell ein gesundes Gefühl bei Sabine Fischer ein. Die Zahnarzthelferin assistierte bei Operationen nahezu täglich stundenlang im Stehen und dazu in körperlich belastender Haltung. Doch die Qualen im Nacken, in den Schultern und Armen nahmen über die Jahre bis zur Un-erträglichkeit zu und eines Tages quittierten der 63-Jährigen auch die Tabletten den hilfreichen Dienst.

„Die Schmerzen waren so stark, dass ich innerhalb kurzer Zeit 20 Kilogramm abnahm“, erzählt Sabine Fischer. „Ich hatte für nichts mehr Interesse, konnte kaum schlafen und der behandelnde Orthopäde war mit seinem Latein am Ende.“ Eine Freundin empfahl ihr die HELIOS Klinik Leisnig. Oberarzt Siegmund Knauer hatte im Medizinischen Versorgungszentrum (MVZ) Sprechstunde, als sich die 63-Jährige vorstellte. „Die Patientin war blass, abgemagert und vollkommen zermürbt von den Schmerzen. Konservative Behandlungsmethoden wie Schmerzmedikamente und Physiotherapie hatten nicht gegriffen“, erinnert sich der Mediziner. Eine Magnetresonanztomographie (MRT), bei der die Patientin in die so genannte Röhre geschoben wird, brachte Klarheit: zwei Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule.

„Unsere Bandscheiben sind die elastischen Puffer, die zwischen den einzelnen Wirbelkörpern sitzen. Durch sie ist die Wirbelsäule beweglich“, erklärt Oberarzt Siegmund Knauer. Doch Bandscheiben können verschleifen. Wie, das lässt sich gut am Beispiel einer mit Pudding gefüllten Ananasscheibe verdeutlichen. Außen gibt es einen Faserring, innen weiches gallertartiges Material. Der Faserring kann bei zu starker Beanspruchung und Druck reißen, was dazu führt, dass das weiche Material der Bandscheibe über die Risse austritt. „Trifft das Kernmaterial auf Nerven, können Schmerzen auftreten“, erläutert der Arzt die Symptomatik. Im schlimmsten Fall können auch Lähmungen eintreten, weil die Muskulatur über die Nerven keinerlei Informationen mehr erhält. Sind aber umgekehrt keine Nerven von einem Bandscheibenvorfall betroffen, leben Menschen in der Regel beschwerdefrei.

Bei Sabine Fischer war eine Operation unumgänglich. „Mir war alles recht“, erzählt die Zahnarzthelferin. „Ich hatte großes Vertrauen und wusste, es kann nur noch besser werden“. Ihre Rettung waren neue Bandscheiben aus Titan. Solche Endoprothesen gibt es in verschiedenen Größen, weswegen sie passend zum Patienten ausgewählt werden. Die Wirbelsäulenchirurgen in Leisnig bevorzugten eine Hochleistungsendoprothese, die dort bereits mehr als 350-mal mit großem Erfolg eingesetzt

worden ist. „Sie besteht aus zwei Titanplatten. Dazwischen befindet sich eine Kunststofffüllung, die ähnlich einer Kugel geformt und entsprechend beweglich ist. Ihre Biomechanik kommt der natürlichen Bandscheibe sehr nahe.“ Dabei ist der kleine Lebensretter im Durchschnitt gerade einmal so groß wie eine Haselnuss.

Während der Operation werden jene Wirbelkörper vorsichtig auseinander gespreizt, zwischen denen sich die verschleierte Bandscheibe befindet. Wir entfernen die zermürbte Bandscheibe und setzen die Prothese ein“, so Knauer. Damit sie ihre volle Funktion erfüllen kann, muss sie passgenau und spannungsfrei zwischen den Wirbelkörpern positioniert sein.“

„Nach der Operation waren die Schmerzen verschwunden. Ich hab vor Erleichterung geweint“, freut sich Sabine Fischer heute. In den ersten acht Wochen durfte sie keine schweren Lasten tragen, den Hals weder ruckartig bewegen, noch sehr verdrehen. „Ich wurde umfassend physiotherapeutisch betreut, holte mir aber zugleich psychologische Unterstützung. Denn dieser Lebensabschnitt hat mich seelisch viel Kraft gekostet.“ Ihren Lebensmut hat Sabine Fischer dank der Prothese wiedergefunden und ihr altes sportliches Leben reaktiviert. „Vor den Schmerzen spielte ich regelmäßig Tennis. Es ist herrlich, nun wieder unbeschwert einmal in der Woche den Schläger in die Hand zu nehmen“.

Endlich wieder Tennis spielen können ohne Schmerzen. Für Sabine Fischer war das erst nach einer Operation mit einer Bandscheibenprothese wieder möglich.

## VERANSTALTUNGEN

- „Wenn der Rücken streikt ... Wirbelsäulenerkrankungen operativ behandeln“

Leipziger Mittwochsvorlesung mit Dr. med. Jens Gulow, Chefarzt der Klinik für Innere Wirbelsäulen Chirurgie  
13. April 2016, 17.00 Uhr,  
HELIOS Park-Klinikum Leipzig, Hörsaal

- „Das Kreuz mit dem Kreuz – Volkskrankheit Rücken-schmerzen“

Mittwochsvorlesung mit den Oberärzten Dr. Thomas Amtmann und Dipl.-Med. Siegmund Knauer vom Department für Wirbelsäulen Chirurgie  
13. April, 17.00 Uhr,  
HELIOS Klinik Leisnig, Haus A, 4. OG

- „Wenn Rücken und Hüfte schlapp machen“

Mittwochsvorlesung mit den Oberärzten Dipl.-Med. Siegmund Knauer und Dr. Ronald Otto, Department für Unfallchirurgie und Orthopädie der HELIOS Klinik Leisnig  
20. April, 17.00 Uhr,  
Bürgerhaus Rochlitz, Kleiner Saal

- „Wenn es eng wird – von der Gefäßkrankung zum Schlaganfall“

Leipziger Mittwochsvorlesung mit Dr. med. Zouheir Chaoui, Chefarzt der Klinik für Gefäßchirurgie  
11. Mai 2016, 17.00 Uhr,  
HELIOS Park-Klinikum Leipzig, Hörsaal

- „Wenn die Luft fehlt: Leben mit COPD“

Mittwochsvorlesung mit Bernard Blazevic, Oberarzt Klinik für Innere Medizin  
25. Mai 2016, 17.00 Uhr,  
HELIOS Klinik Schkeuditz, Konferenzraum



Bei starken Schmerzen hinter dem Brustbein denken viele an einen Herzinfarkt. Doch auch hinter Rückenschmerzen können sich Herzprobleme verbergen.

## RÜCKEN UND HERZ

## Rückenschmerz mit fatalen Folgen

Ernste Herzprobleme können sich in diffusen Rückenbeschwerden äußern.

**Starke Schmerzen hinter dem Brustbein, die länger als fünf Minuten anhalten und in Arme, Hals, Schulterblätter und den Bauch ausstrahlen, ein starkes Engege- und Druckgefühl beziehungsweise Brennen im Brustkorb, Atemnot und Unruhe – viele Menschen denken bei diesen Symptomen zu recht automatisch an einen Herzinfarkt.**

Dass sich hingegen auch hinter dumpfen Rückenschmerzen ernst zu nehmende Herzprobleme verbergen können, ist vielen nicht bewusst. „Kommen Patienten mit Rückenschmerzen gepaart mit Müdigkeit, Übelkeit und Schweißausbrüchen zu uns, dann müssen wir immer genauer hinschauen. Denn was zunächst nach typischen Alltagsleiden klingt, können durchaus ernste Anzeichen eines Herzinfarktes sein“, warnt Professor Dr. Gerhard Schuler, Direktor der Klinik für Innere Medizin/Kardiologie am Herzzentrum Leipzig. Besonders Frauen sind für diese eher unspezifischen Anzei-

chen prädestiniert. Die fatale Folge: Betroffene bagatellisieren ihre Beschwerden, so dass eine dringend notwendige Behandlung des Herzproblems unter Umständen auch erst verzögert, wenn nicht sogar zu spät beginnt.

Aber nicht nur ein Herzinfarkt kann sich in diffusen Rückenbeschwerden äußern. Auch ein plötzlicher Riss in der Hauptschlagader, vom Fachmann als Aortenaneurysma oder -dissektion bezeichnet, kann dahinter stecken und macht ebenfalls sofortiges Handeln nötig. Daher rät Professor Schuler: „Auch wenn die Anzeichen nicht immer dramatisch ausfallen, sollte man die Beschwerden abklären lassen.“ Für diesen Fall ist die zertifizierte Brustschmerzambulanz des Herzzentrums Leipzig eine wichtige Anlaufstelle. Die Ambulanz ist 24 Stunden geöffnet und auf die unmittelbare Behandlung und Untersuchung von Brustschmerzpatienten spezialisiert. Eine Terminvergabe und vorherige Anmeldung ist nicht nötig.

## PATIENTEN FRAGEN-EXPERTEN ANTWORTEN

- Schaden hochhackige Schuhe dem Rücken?

Dr. Jan Bernhardt, Oberarzt Fachbereich Orthopädie, HELIOS Klinik Schkeuditz

Normalerweise erfolgt ein rückschonender Gang mit dem Aufsetzen der Ferse und dem Abrollen über den gesamten Fuß bis hin zum Ballen und den Zehen. Durch einen hohen Absatz ist das natürliche Abrollen jedoch nicht möglich. High Heels haben in der Regel schlecht gepolsterte Absätze und somit keine ausreichende Federung. Das gesamte Körpergewicht wird nach vorn verlagert und liegt auf den kleinen Knöchelchen am Grundgelenk des großen Zehs. Der Rücken muss nun für einen Ausgleich sorgen und krümmt sich stärker in ein Hohlkreuz, was die Lendenwirbelsäule stark belastet und zu Rückenschmerzen führen kann.

- Was ist ein Witwenbuckel?

Dr. Jens Gulow, Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulen Chirurgie, HELIOS Park-Klinikum Leipzig

Bei einem im Volksmund gebräuchlichen „Witwenbuckel“ handelt es sich um eine Krümmung im oberen Rückenbereich. Die sogenannte Kyphose als Folge einer ungünstigen Haltung oder falschem Sitzen und Stehen kann sowohl bei jüngeren als auch bei älteren Menschen auftreten. Im Alter ist neben chronisch entzündlichen Erkrankungen eine Osteoporose Ursache für die Krümmung. Die Knochen werden porös, Wirbelkörper sacken in sich zusammen. Stauchen die Wirbel im Brustraum, entsteht die typische Krümmung nach vorn. Da vor allem ältere Frauen an Osteoporose leiden, spricht man von einem „Witwenbuckel“.

- Gehen Rückenschmerzen nach der Schwangerschaft wieder weg?

Dr. Tamene Abraham, Oberarzt in der Klinik Gynäkologie und Geburtshilfe, HELIOS Klinik Leisnig

Während einer Schwangerschaft lockern Hormone Gelenke und Knorpel im unteren Bereich des Rückens, um die Geburt einfacher zu machen. Das und der wachsende Bauch führen häufig zu Schmerzen. Diese halten nach der Geburt an, denn es dauert eine Weile, bis sich alles zurückbildet. Hinzukommen falsches Bücken und Tragen des Kindes, Stillen in verspannter Haltung sowie häufiges Aufstehen in der Nacht. Das führt oft zu zusätzlichen Verspannungen der Muskulatur. Es ist wichtig, dass sich die Mütter auch mal bewusst Zeit für sich nehmen und den Rücken entspannen. Es hilft zudem, dem Papa das Herumtragen des Kindes eine Weile zu überlassen. Außerdem sollten Mütter immer zur Rückbildungsgymnastik gehen.

- Die nächste LexiMed-Ausgabe erscheint am 21. Mai 2016 in Ihrer Leipziger Volkszeitung – dann zu Erkrankungen des Alters.

Sie haben Fragen zum Thema der nächsten Ausgabe?

Dann rufen Sie uns an unter (0341) 864-25 12 29 oder

schreiben Sie uns eine E-Mail: [leximed@helios-kliniken.de](mailto:leximed@helios-kliniken.de)

## GEWINNSPIEL

## Mitmachen und gewinnen: LexiMed verlost entspannende Preise

Gewinnen Sie mit der aktuellen „LexiMed – Wissen ist gesund“ attraktive Preise, die Ihren Rücken garantiert nicht krumm werden lassen, sondern für gute Entspannung sorgen. Beantworten Sie dazu folgende Frage richtig:

**Welches akute Rückenleiden verweist im wörtlichen Sinne auf eine Person mit magischen Fähigkeiten?**

Folgende Preise verlosen wir unter allen richtigen Einsendungen:

- Starker Rücken ... durch personalisiertes Training mit den Rückenexperten von Kieser Training
- Entspannung pur ... mit einem Gutschein für eine Rückenmassage im Wert von 60 Euro
- Mehr Bewegung ... Gutschein für ein Sportfachgeschäft im Wert von 40 Euro

Die richtige Lösung sowie Ihre vollständige Adresse\* senden Sie bitte per E-Mail an [leximed@helios-kliniken.de](mailto:leximed@helios-kliniken.de)

oder per Postkarte an

HELIOS Park-Klinikum Leipzig  
Unternehmenskommunikation  
Strümpellstraße 41, 04289 Leipzig  
„Kennwort LexiMed“

Einsendeschluss ist der 2. Mai 2016.

Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt und in der nachfolgenden LexiMed-Ausgabe namentlich erwähnt.

Der Rechtsweg ist ausgeschlossen.

\* Datenschutz ist uns wichtig: Ihre Daten verwenden wir ausschließlich im Rahmen dieses Gewinnspiels für die Benachrichtigung der Gewinner.

Die richtige Antwort unserer letzten Gewinnspielfrage lautete „-itis“. Nachfolgende Gewinner haben wir aus den zahlreichen Einsendungen ausgelost. Herzlichen Glückwunsch!

- Petra Seidel aus Leipzig wird heiß und kalt, sie erhält eine **Sauna-5er-Karte** im Wert von 105 Euro
- Bärbel Lampel aus Schkeuditz gewinnt Genuss pur. Sie darf sich über einen **Restaurantgutschein** im Wert von 50 Euro freuen
- Andrea Lieder aus Bennwitz ist Gewinnerin eines **Wertgutscheins für Drogerieprodukte** im Wert von 40 Euro.

## IMPRESSUM

LexiMed - Wissen ist gesund  
3. Jahrgang  
Ausgabe 02/2016

Herausgeber:

Herzzentrum Leipzig GmbH,  
Geschäftsführung  
Strümpellstraße 39,  
04289 Leipzig  
Telefon: (0341) 865-0

HELIOS Park-Klinikum Leipzig GmbH,  
Geschäftsführung  
Strümpellstraße 41,  
04289 Leipzig  
Telefon: (0341) 864-0

HELIOS Klinik Leisnig GmbH,  
Geschäftsführung  
Colditzer Straße 48,  
04703 Leisnig  
Telefon: (03 43 21) 8-0

HELIOS Klinik Schkeuditz GmbH,  
Geschäftsführung  
Leipziger Straße 45,  
04435 Schkeuditz  
Telefon: (03 42 04) 80-0

Redaktion:

Annett Lott (v. i. S. d. P.), Juliane Dylus,  
Kristin Hendinger, Sindy Lohse, Robert  
Reuther, Anja Scholz

Bildredaktion:

Victoria Faust

Fotos:

Lutz Weidler, Victoria Faust, Juliane Dylus,  
HELIOS Kliniken

Grafiken:

Virtual Construction Team (VCT GbR)

Produktion und Druck:

Leipziger Verlags- und  
Druckereigesellschaft mbH & Co. KG,  
Peterssteinweg 19,  
04107 Leipzig

In Kooperation mit der  
LEIPZIGER VOLKSZEITUNG