

Schonende OP bei Bandscheibenvorfall an der oberen Wirbelsäule

Künstliche Bandscheibe macht Halswirbel stark

Langes Stehen, schweres Heben und eine ungünstige Körperhaltung: Das verkraftet auf die Dauer selbst der stärkste Rücken nicht. Das musste Luise Rumler (49) am eigenen Körper schmerzhaft erfahren. Als OP-Schwester steht sie seit vielen Jahren täglich neben den Chirurgen, reicht die Instrumente und hat schon bei tausenden von Wirbelsäulen-Eingriffen assistiert. Bis ihr eigener Rücken plötzlich Nein sagte: „Erst hatte ich Nackenschmerzen. Sie fühlten sich an wie ein starker Muskelkater. Dann zogen die Schmerzen erst in den rechten Oberarm und später immer tiefer bis in die Hand. Jede Bewegung tat weh. Nachts konnte ich kaum noch schlafen. Es war, als ob mir eine Dampfwalze über den Arm gefahren wäre.“

Schwester Luise ahnte gleich, welche Ursache zu ihren Beschwerden geführt hatte: Ein Bandscheibenvorfall an der Halswirbelsäule. Sie kannte die Symptome aus den vielen Gesprächen mit den Ärzten in der Klinik. Jetzt war sie selbst betroffen. Und sie hatte Angst, ihren Beruf aufgeben zu müssen. Heute kann Luise jedoch wieder schmerzfrei arbeiten. Eine künstliche Bandscheibe macht's möglich. Inzwischen trägt sie das kleine Implantat schon seit vielen Monaten in ihrer Halswirbelsäule: „Seitdem hatte ich nie wieder Schmerzen. Ich kann sogar wieder problemlos Sport treiben.“

Die Wahl des richtigen Chirurgen fiel ihr nicht schwer. Denn kaum jemand weiß besser als eine OP-Schwester, welcher Operateur besonders viel Erfahrung mit dem Einsetzen künstlicher Bandscheiben hat: „Deshalb ließ ich mich von Dr. Helmbrecht operieren“, so Luise Rumler. Im Klinikum Starnberg assistiert sie ihm regelmäßig bei seinen Wirbelsäulen-Operationen. Dort legte sie sich auch selbst unter das Messer.

An den Eingriff erinnert sie nur noch eine fünf Zentimeter kleine Miniarbe am Hals, die aber in einer natürlichen Falte liegt und deshalb kaum zu erkennen ist. „Bei einem Bandscheibenschaden



Links: Dr. Helmbrecht erklärt Luise Rumler das Röntgenbild ihrer Wirbelsäule. Rechts: Die künstliche Bandscheibe ist nur so klein wie ein Fingernagel Fotos: M. Timm



Dr. Helmbrecht blickt beim Operieren durch ein OP-Mikroskop. Schwester Luise (rechts) assistiert ihm



Hier steckt die Prothese: Dr. Helmbrecht zeigt Luise Rumler die Halswirbelsäule an einem Modell

oder -vorfall denkt jeder normalerweise an die Lendenwirbelsäule“, sagt Neurochirurg Dr. Armin Helmbrecht (45). „Viele wissen nicht, dass es Bandscheibenerkrankungen auch an der Halswirbelsäule gibt. Die sind zwar seltener, dafür aber gefährlicher. Denn in der Halswirbelsäule kann es durch den Druck auf das hier verlaufende

Rückenmark im schlimmsten Fall zu einer Querschnittlähmung kommen.“ Bandscheibenvorfälle im Bereich des Genicks machen sich darüber hinaus noch öfter bemerkbar als im Kreuz. „Denn die vielen automatischen und unbewussten Bewegungen des Kopfes, der Schultern und des Oberarms erinnern die Betroffenen ständig schmerzhaft an den Bandscheibenschaden“, so Dr. Helmbrecht. Schon vor neun Jahren gehörte er zu den ersten Chirurgen, die künstliche Bandscheiben auch an der oberen Wirbelsäule einsetzen: „Inzwischen haben sich die Implantate und OP-Techniken ständig weiter verbessert, so dass dieser Eingriff bei uns zur Routine gehört.“ Inzwischen operiert Dr. Helmbrecht nicht nur selbst, sondern gibt auch OP-Kurse für andere Chirurgen, die diese anspruchsvolle Methode erlernen möchten. Dr. Helmbrecht: „Die 90-Minuten-OP ist vor allem für jüngere Patienten zwischen 25 und 55 Jahren geeignet, weil die Beweglichkeit und damit die Funktion

MICHAEL TIMM



Kann ihren Rücken wieder belasten: Luise beim Reiten

der Halswirbelsäule im Gegensatz zu einer Versteifung erhalten bleiben.“ Luise Rumler ist heute froh, dass sie sich operieren ließ: „Ich kann auch wieder Sport treiben, am Wochenende auf meiner Stute Jessy ausreiten, zum Skifahren gehen oder Tennis spielen. Meine neue Bandscheibe macht alles mit.“

Die besten 10 Tipps gegen Rückenschmerzen

„Gezielte, aktive Bewegung ist oft der wirksamste Weg, Rückenschmerzen vorzubeugen oder zu lindern“, rät Dr. Armin Helmbrecht. Für die tz hat er hier die zehn wichtigsten Tipps zusammengestellt:

- 1) Bleiben Sie in Bewegung**
Längere Bettruhe ist bei Rückenschmerzen nicht zu empfehlen. Bewegung im schmerzfreien Bereich baut Schmerzen ab. Bewegen Sie die Körperabschnitte, die nicht weh tun.
- 2) Entlasten Sie die Wirbelsäule**
Flaches Liegen mit angewinkelten und hochgelagerten Unterschenkeln entlastet die Rückenmuskeln und entspannt den Ischiasserv. Die Bandscheiben nehmen so Flüssigkeit für ihre Pufferfunktion auf.

- 3) Schonen Sie sich nicht**
Jede Schonhaltung beansprucht bestimmte Muskelgruppen und führt zu neuen Verspannungen. Lassen Sie besonders bei chronischen Beschwerden ihre Haltung vom Physiotherapeuten korrigieren.
- 4) Wärme hilft gegen Verspannungen**
Legen Sie ein feuchtes Tuch auf die schmerzende Stelle und darüber eine Wärmflasche. So dringt die Wärme tief in das Gewebe ein, die Muskulatur wird gut durchblutet und entspannt.



Der Arzt kontrolliert die Beweglichkeit der Halswirbelsäule

- 5) Rückenmuskeln trainieren**
Achten Sie beim Rückentraining darauf, dass die betroffenen Wirbelsäulengelenke vorsichtig mobilisiert und verkürzte Muskeln gedehnt werden. Die Rumpfmuskulatur wird gekräftigt, um die Wirbelsäule wie ein schützendes Korsett zu stützen.
- 6) Gehen Sie zur Massage**
Eine Massage kann die Durchblutung der Muskulatur verbessern, das Nervensystem beruhigen und somit Verspannungen lösen. Damit die Massage anhaltend zur Linderung der Schmerzen beiträgt, sollte sie professionell beim Physiotherapeuten erfolgen.
- 7) Bauen Sie Stress ab**
Psychische Belastungen können

- zu Verspannungen führen und sich über die Muskeln auch auf die Wirbelsäule auswirken. Rückenschmerzen sind daher ein wichtiges Warnsignal für zu viel Stress.
- 8) Achten Sie auf Ihre Haltung**
In der Rückenschule zeigen Physiotherapeuten die richtigen Bewegungsabläufe und Körperhaltungen im Alltag, z. B. das Sitzen am PC-Arbeitsplatz.
- 9) Reduzieren Sie Übergewicht**
Jedes überflüssige Kilo zieht Sie in eine Hohlkreuz-Haltung und belastet so Ihre Wirbelsäule.
- 10) Suchen Sie den Arzt auf**
Werden Rückenschmerzen nach einigen Tagen schlimmer statt besser oder tritt eine Lähmung auf, sollten Sie einen Arzt aufsuchen.



Rückentraining bei Neurochirurg Dr. Armin Helmbrecht