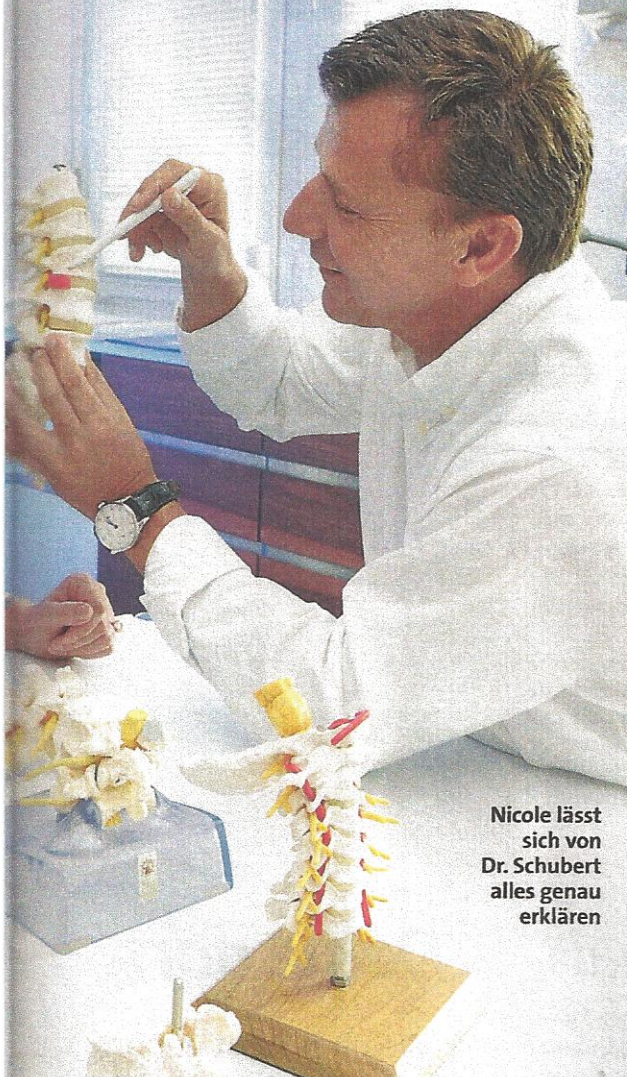


## Bandscheiben-OP



Nicole lässt sich von Dr. Schubert alles genau erklären

### Hintergrund-Wissen

Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall? Und: Wie bemerkt man ihn? Wir sagen es

**Ursachen** Die Bandscheiben liegen wie Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Sie federn den Druck ab, verhindern, dass Knochen aufeinanderreiben. Abnutzung, Fehl- oder Überbelastung – z. B. eine vorgebeugte Haltung oder schweres Heben – können dazu führen, dass sich der weiche Bandscheibenkern vorwölbt. Von einem Bandscheibenvorfall spricht man, wenn auch der ihn umgebende Faserring reißt und Bandscheibenmaterial in den Wirbelkanal austritt.

**Symptome** Nicht jede Vorwölbung oder jeder Vorfall schmerzt. Viele Fälle verlaufen sogar völlig unbemerkt. Aber je nachdem, wo sich das Ganze abspielt, kann die Bandscheibe auch auf Nerven drücken und Schmerzen auslösen. Diese können sich im Rücken bemerkbar machen, ins Bein oder in den Fuß ausstrahlen – oft mit Lähmungs- und Taubheitsgefühlen.

**Therapie** 90 Prozent der Vorfälle bessern sich allein durch Krankengymnastik, Wärme, Massagen und durch entzündungshemmende Medikamente. Bei anhaltenden Beschwerden ist jedoch oft eine OP angebracht – heute zumeist minimalinvasiv. Treten Probleme mit dem Stuhlgang oder Wasserlassen auf, wird immer ein Eingriff nötig, um die Nerven sofort zu entlasten.

## Das tut den Bandscheiben gut

Die kleinen Puffer brauchen durchaus etwas Zuwendung. Die danken sie mit neuer Stärke

**Maß halten** Wenn wir stehen, liegt das Gewicht des gesamten Oberkörpers auf den Bandscheiben. Jedes Kilo zu viel auf den Rippen strapaziert sie. Achten Sie daher auf Ihr Gewicht.

**In Bewegung sein** Wer rastet, bei dem rosten die Bandscheiben. Nur durch abwechselndes Be- und Entlasten werden sie mit Nährflüssigkeit versorgt und bleiben geschmeidig. Gut sind regelmäßige Bewegungsabläufe wie beim Walking oder Schwimmen.

**Die Bauchmuskeln stärken**  
Nicht nur fitte Rückenmuskeln

stützen die Haltearbeit der Wirbelsäule – auch Bauchmuskeln. Je stärker, desto weniger Arbeit haben die Bandscheiben. Ideales Training: Pilates.

**Viel trinken** Der Kern der Bandscheiben besteht zu 80 Prozent aus Wasser. Mit zunehmendem Alter nimmt der Gehalt ab, das macht sie zäh. Man kann den Prozess zwar nicht aufhalten. Aber: täglich 1,5 l Wasser schützen die Pufferfunktion.

**Oft umhergehen** Die meisten Menschen sitzen viele Stunden am Tag. Das ist echte Schwerarbeit für die Wirbelpuffer, weil sich der Druck auf sie dabei noch erhöht. Wichtig: Stehen Sie so oft wie möglich auf und gehen Sie ein paar Schritte zur Entlastung.

