

Bandscheibenbeschwerden

Schmerzhafte Bandscheibenbeschwerden lassen sich manchmal schon durch einfache Maßnahmen lindern. Wir haben einige Tipps für Sie in einem Merkblatt zusammengestellt.

Bandscheibenbeschwerden entstehen, wenn sich eine Bandscheibe in den Raum zwischen zwei Wirbeln vorwölbt und dadurch auf eine benachbarte Nervenwurzel drückt. Die Folgen sind:

- Schmerzen (evtl. ausstrahlend in Schulter, Arm, Bein)
- Muskelverspannungen
- Bewegungseinschränkung
- Kopfschmerzen (bei Halswirbelsäulenbeschwerden)

Nach Durchführung wichtiger diagnostischer Maßnahmen (neurolog. Untersuchung, evtl. EMG) hat sich folgende Therapie bewährt:

1. Schmerzlinderung:

- durch lokale Wärme oder Kälte (kleines Heizkissen oder Eispackung mit zerkleinerten Eiswürfeln in Geschirrtuch gewickelt)
- durch Verminderung der Schmerz Wahrnehmung im Gehirn (Antidepressiva: z.B. Amitriptylin in niedriger Dosierung, ohne die Gefahr von Sucht oder Magenunverträglichkeit)
- durch Schmerzmittel (Analgetica: z.B. Diclofenac, Ibuprofen)
- durch Neuraltherapie (= Schmerzausschaltung durch lokale Betäubung im betreffenden Gebiet)

2. Muskelentspannung

- durch vorübergehende Ruhigstellung (Bettruhe, Stufenbettlagerung bzw. Schonung, keine Lasten heben usw.)
- durch muskelentspannende Tranquilizer (z.B. Sirdalud, Tetraxepam, Musaril)
- Einreibungen (mind. 10 min. einmassieren!)

Langfristig vorbeugend sind:

- harte Bettunterlage (Lattenrost, einteilige Matratze)
- Warmhalten (z. B. Unterhemd tragen, nasse Haare sofort föhnen, Zugluft meiden), Baumwollkleidung bevorzugen
- Training der beeinträchtigten Muskulatur (Schwimmen, Gymnastik, evtl. Bodybuilding in Maßen)
- regelmäßige allgemeine Entspannung (durch bewusste Erholungspausen, „sich verwöhnen“, evtl. Autogenes Training)
- Vermeidung einseitiger Körperhaltung (Vornüberbeugen etc.)
- Berufskraftfahrer sollen sich einen beheizten Sportsitz einbauen lassen
- nicht an kalten Außenwänden schlafen, im Winter Schlafräum tagsüber leicht heizen
- bei Übergewicht: Körpergewicht normalisieren

Durch diese Maßnahmen lassen sich Bandscheibenoperationen häufig vermeiden.