

Bandscheibenvorfall

Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie – Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen



Liebe Patientin, lieber Patient,

wir möchten Ihnen Informationen geben über die möglichen diagnostischen und therapeutischen Maßnahmen, die bei Ihrer Erkrankung ergriffen werden können. Diese werden individuell angepasst, so dass nicht alle hier erläuterten Maßnahmen bei Ihnen sinnvoll sein müssen. Dieses Informationsblatt soll sie ermutigen, bei Bedarf Ihren behandelnden Arzt um weitere Informationen und Erläuterungen zu bitten.

Bei Ihnen ist ein **Bandscheibenvorfall** diagnostiziert worden. Die Bandscheiben bestehen aus einer bindegewebigen Kapsel und einem gallertartigen Kern und befinden sich in der Wirbelsäule zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Sie dienen der Abpufferung von Bewegungen und ermöglichen durch ihre elastische Verformbarkeit eine Verteilung des Druckes auf die ganze Fläche des Wirbelkörpers. Direkt hinter der Bandscheibe liegt – getrennt durch ein starkes Band - der Rückenmarkskanal und seitlich hinten treten die Spinalnerven aus dem Rückenmark aus. Durch die Belastung der Wirbelsäule treten Verschleißerscheinungen der Bandscheiben auf (*Degeneration*). Dadurch nimmt die Verformbarkeit (*Elastizität*) der bindegewebigen Kapsel ab, sie wölbt sich vor (*Protrusio*) und wird rissig. Bei einer plötzlichen Belastung kann dann die Kapsel

reißen, der Kern wird nach hinten herausgequetscht und drückt auf das Rückenmark oder auf die Spinalnerven. Dies kann Rückenschmerzen und / oder neurologische Beschwerden im Versorgungsgebiet des betroffenen Spinalnervs verursachen. Man spricht von einem Bandscheibenvorfall (*Prolaps*).

Welche Symptome treten auf?

Welche Symptome bei Ihnen auftreten, hängt davon ab, in welchem Wirbelsäulenbereich ein Bandscheibenvorfall auftritt: Im Halsbereich sind zumeist die Arme und Hände betroffen, im Bereich der Lendenwirbelsäule die Beine und Füße. Grundsätzlich können verschiedene Arten von neurologischen Symptomen auftreten. Am häufigsten sind Schmerzen, Empfindungsstörungen und Taubheitsgefühle, die durch Husten oder Pressen verstärkt werden können. Durch eine Schonhaltung kann es zu Muskelverspannungen kommen („Hexenschuss“). Aber auch Muskellähmungen (z.B. Fußheberschwäche) und Störungen der Blasen- und Darmfunktion (*Kauda-Syndrom*) können auftreten.

Welche Ursachen und Risikofaktoren liegen zugrunde?

Ursachen für einen Bandscheibenvorfall sind Verschleißerscheinungen der Bandscheiben

durch verstärkte (Fehl-)Belastung der Wirbelsäule. Besonders gefährdet sind Menschen mit sitzenden Tätigkeiten (z.B. LKW-Fahrer, Sekretärin), Bewegungsmangel und / oder chronischen Fehlbelastungen in Beruf und Freizeit. Auch im Rahmen einer Schwangerschaft oder erblich bedingt kann es zu Bandscheibenvorfällen kommen. Bandscheibenvorfälle kommen meist zwischen dem 20. und 65. Lebensjahr auf. Aufgrund der höchsten Belastung im unteren Lendenwirbelsäulenbereich treten hier am häufigsten Bandscheibenvorfälle auf, gefolgt von solchen im Halsbereich. Man beschreibt den Ort des Vorfalls anhand der die Bandscheibe eingrenzenden Wirbelkörper (z.B. Bandscheibe zwischen dem 4. und 5. LendenWirbelKörper = LWK4/5).

Welche Untersuchungen und diagnostischen Maßnahmen sind wichtig?

Oft kann bereits bei der neurologischen Untersuchung der Bereich und das Ausmaß des Vorfalls eingegrenzt werden. Ein ausführliches ärztliches Gespräch, bei dem die Umstände und das Erscheinungsbild ermittelt werden, kann die Ursachen klären. Zur genauen Ortung des Bandscheibenvorfalles werden mit einer Computertomographie (CT) oder Kernspintomographie (Magnetresonanztomographie, MRT) Schnittbilder der Wirbelsäule angefertigt. Die

Bandscheibenvorfall

Klinik für Neurologie und klinische Neurophysiologie – Knappschaftskrankenhaus Recklinghausen



Stärke der Beschwerden muss jedoch nicht unbedingt mit der Größe des Vorfalls einhergehen: So kann ein beschwerdeloser Bandscheibenvorfall vorliegen, als auch ausgeprägte Beschwerden bei einem vergleichsweise kleinen Vorfall. Das hängt davon ab, wie sehr ein Nerv durch den Bandscheibenvorfall gedrückt wird.

Welche Therapie ist zu empfehlen?

Ziel der Behandlung ist die Schmerzfreiheit und die Vermeidung dauerhafter Nervenschäden. Meistens bildet sich innerhalb von Wochen bis Monaten ein Bandscheibenvorfall von selbst weitgehend zurück, die Bandscheibe schrumpft. Das erneute Auftreten von Bandscheibenvorfällen (*Rezidiv*) ist jedoch möglich.

Beim Auftreten von Muskellähmungen oder Blasen- und Darmstörungen sollte der Bandscheibenvorfall operiert werden, da sonst mit dauerhaften Lähmungen zu rechnen ist. Sind „nur“ Schmerzen und Empfindungsstörungen vorhanden, kann man von einer Operation absehen. Im Einzelfall muss die Notwendigkeit einer Operation unter Hinzuziehung eines Neurochirurgen entschieden werden.

Die konservative (nicht-operative) Behandlung umfasst 3 Phasen:

- Eine ausreichende Schmerzmedikation und allgemeine Entspannung

gegebenenfalls durch Bettruhe und Wärmeanwendungen.

- Frühe Bewegung und örtliche Entspannung z.B. durch Krankengymnastik, Massagen und Fangopackungen.
- Eine entspannte Aktivität durch Bewegungsübungen und eine Wiedereingliederung in Beruf und Alltag, sowie eine schrittweise Reduzierung der Schmerzmedikation.

Welche Prognose kann gestellt werden?

Sowohl nach operativer als auch nach konservativer Therapie können Bandscheibenvorfälle erneut auftreten. Wichtig ist es daher, die Ursachen des Vorfalls zu erkennen und zu behandeln. Ein konsequenter Aufbau der Rückenmuskulatur durch gymnastische Übungen, sowie die Vermeidung des Hebens zu schwerer Lasten und das Erlernen von rückschonendem Arbeiten gehören genauso zu den vorbeugenden Maßnahmen wie das Betreiben von „orthopädischen Sportarten“ (z.B. Schwimmen, Tanzen, Nordic-Walking, Spaziergehen). Dadurch wird ein „Muskelpanzer“ ausgebildet, der die Wirbelsäule und vor einem Rückfall schützt.

Wir wünschen Ihnen eine gute Genesung und einen angenehmen stationären

Aufenthalt. Bei Fragen stehen Ihnen das Pflegepersonal und die behandelnden Ärzte gerne zur Verfügung.

Weitere Informationen erhalten Sie unter:

www.foerderung-neurologie-recklinghausen.de

Förderverein der Neurologie Recklinghausen mit vielen Informationen

www.dgn.org

Deutsche Gesellschaft für Neurologie