

CRANIOSACRAL THERAPIE UND FUNKTIONELLE OSTEOPATHIE INTEGRATION (FOI)



Das Rückgrat der Lebensqualität

NEWSLETTER - AUSGABE FEBRUAR 2015

Bandscheibenvorfall (Diskushernie)

Bandscheibenvorfall – Was ist das?	2
Auftreten und Häufigkeit, Ursache, Diagnose	3
Symptome	4
Behandlung	5
Was kann ich tun?	6

Bandscheibenvorfall (Diskushernie)



Viele Betroffene trifft ein Bandscheibenvorfall ganz plötzlich als stechender Schmerz, andere leben jahrelang damit, ohne ihn zu bemerken: Ein Bandscheibenvorfall kann die unterschiedlichsten Symptome haben.

Mit zunehmendem Alter leiden immer mehr Menschen unter Bandscheibenproblemen, vorwiegend im Bereich der Lenden- und an der Halswirbelsäule. Ein Bandscheibenvorfall, auch Diskushernie genannt, ist der häufigste Grund für eine Operation an der Wirbelsäule. Und doch muss nur ein kleiner Teil der Bandscheibenvorfälle chirurgisch behandelt werden. Meistens führen die konservative Therapie und Geduld zum Erfolg.

Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie Integration können einen Bandscheibenvorfall positiv beeinflussen, denn die Behandlungstechniken sind so sanft und weich, dass kein Schaden am Körper entstehen kann

Bandscheibenvorfall – Was ist das?

Ein Bandscheibenvorfall entsteht in den meisten Fällen infolge von Verschleisserscheinungen der Bandscheibe. Die Bandscheiben dienen als elastische Puffer zwischen den einzelnen Wirbeln der Wirbelsäule. Dort fangen sie wie kleine Stossdämpfer Erschütterungen ab. In ihrem Inneren befindet sich ein gallertartiger Kern. Aussen umschliesst ein knorpeliger Faserring mit angrenzenden Längsbändern (vorderes und hinteres Längsband) diesen Kern.

Mit zunehmendem Alter nimmt die Elastizität der Wirbelsäule ab. Es entstehen Risse im knorpeligen Faserring, der den Gallertkern umfasst. Bei anhaltender Belastung (z.B. beim Heben schwerer Lasten) oder einseitiger Belastung durch eine Fehlhaltung schiebt sich der gallertartige Kern aus dem Inneren der Bandscheibe in die Risse vor und drängt diese auseinander – die Bandscheibe verformt sich.

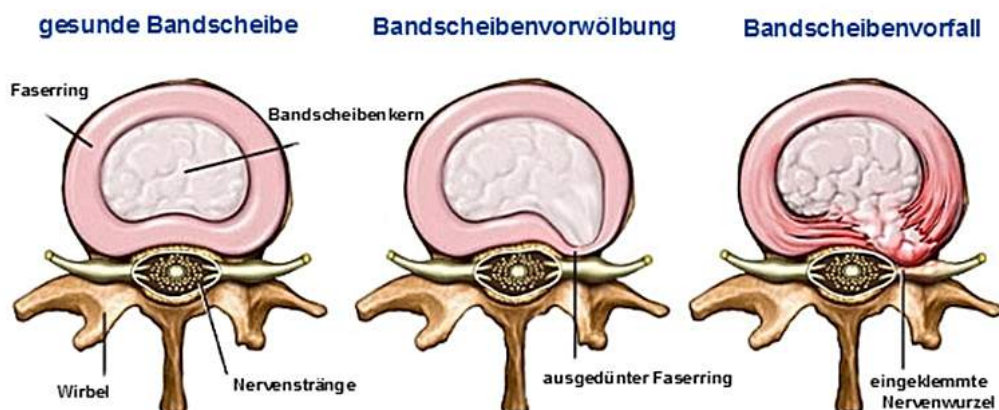
Bleibt der Faserring dabei intakt, handelt es sich um eine Vorstufe des Bandscheibenvorfalles: die Bandscheibenvorwölbung (Protrusion). Eine Bandscheibenvorwöl-

bung reicht manchmal bereits aus, um Schmerzen und Sensibilitätsstörungen zu verursachen.

Durchbricht der Kern den Faserring und gegebenenfalls das anschließende Längsband, liegt ein Bandscheibenvorfall vor. Das Längsband trennt die Bandscheibe im Normalfall vom sogenannten Rückenmarkskanal. Teile, die sich möglicherweise vom austretenden Bandscheibengewebe ablösen, nennt man Sequester.

Sowohl der Bandscheibenvorfall als auch abgelöste Sequester können die Rückenmarksnerven (sog. Spinalnerven) und in seltenen Fällen auch das Rückenmark zusammendrücken und zu Schmerzen, Sensibilitätsstörungen und motorischen Ausfällen von Muskeln führen.

Ein Bandscheibenvorfall tritt meist im Bereich der Lendenwirbelsäule auf, seltener im Bereich der Halswirbelsäule. Oft sind die Bandscheiben zwischen dem 4. und 5. Lendenwirbel (L4/L5) betroffen.



Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie Integration können einen Bandscheibenvorfall positiv beeinflussen, denn die Behandlungstechniken sind so sanft und weich, dass kein Schaden am Körper entstehen kann

Auftreten und Häufigkeit

Ein Bandscheibenvorfall tritt vorwiegend zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr auf. Männer sind fast doppelt so oft davon betroffen wie Frauen. Auf eine Diskushernie an der Halswirbelsäule kommen zehn an der Lendenwirbelsäule. Letztere sind der häufigste Grund für eine Wirbelsäulenoperation, auch wenn nicht alle Diskushernien chirurgisch behandelt werden müssen. Rund 50% der Eingriffe erfolgen zwischen dem 5. Lenden- und dem 1. Kreuzwirbel (L5/S1). Am zweithäufigsten ist die nächstobere Bandscheibe betroffen (L4/5).



In der Schweiz werden jährlich rund 4800 Bandscheibenoperationen durchgeführt, in den USA im Verhältnis zur Einwohnerzahl zweieinhalb Mal mehr.

Ursache

Mit zunehmendem Alter verlieren die Bandscheiben jedoch die Fähigkeit zur Regeneration und nützen sich ab. Dadurch wird nicht nur der weiche Kern

weniger elastisch, sondern auch der schützende Ring wird porös und bildet Risse. Dadurch kann Flüssigkeit aus dem Kern austreten und sich im umliegenden Gewebe verbreiten. Die Bandscheibe „fällt vor“, ein Bandscheibenvorfall die Folge.

Der Zeitpunkt und das Ausmass der Abnutzung sind überwiegend genetisch bestimmt. Die bekannten Risikofaktoren, wie häufiges Heben von schweren Lasten, Verdrehen des Rückens, Übertragung von Vibrationen auf den Körper (z.B. beim Lastwagenfahren), sitzende Tätigkeiten und Nikotinkonsum spielen nur eine Nebenrolle.

Diagnose

Das bildgebende Verfahren zur Bestätigung der Diagnose Bandscheibenvorfall ist das MRI (Magnetic Resonance Imaging). Auf einem herkömmlichen Röntgenbild ist ein Bandscheibenvorfall nicht ersichtlich. Im MRI werden die Lokalisation und das Ausmass der Diskushernie bestimmt und die beeinträchtigten Nervenwurzeln dargestellt. Die Untersuchung erfolgt ohne Röntgenstrahlen. Der Befund ist aber nur dann von Bedeutung, wenn er die Symptome des Patienten erklärt. Weniger geeignet ist das MRI zum Nachweisen knöcherner Deformationen.

Die seltenen Bandscheibenvorfälle bei Jugendlichen können sich wesentlich anders präsentieren. Stellt der untersuchende Arzt neurologische Störungen fest, wird eine MRI-Untersuchung durchgeführt, um die Diagnose zu bestätigen und den Bandscheibenvorfall präzise zu lokalisieren.

Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie Integration können einen Bandscheibenvorfall positiv beeinflussen, denn die Behandlungstechniken sind so sanft und weich, dass kein Schaden am Körper entstehen kann

Symptome

Bei einem Bandscheibenvorfall hängen die Symptome von der Lage und dem Ausmass des Vorfalls ab. Ausserdem spielt es eine Rolle, welche der benachbarten Nervenstrukturen betroffen sind (Rückenmark, Spinalnerven etc.). In einigen Fällen verursacht ein Bandscheibenvorfall keine Symptome.

Zu den häufigsten Symptomen bei einem Bandscheibenvorfall zählen:

- akut auftretende, stechende Schmerzen im betroffenen Wirbelsäulenabschnitt,
- die in weitere Körperregionen ausstrahlen können.

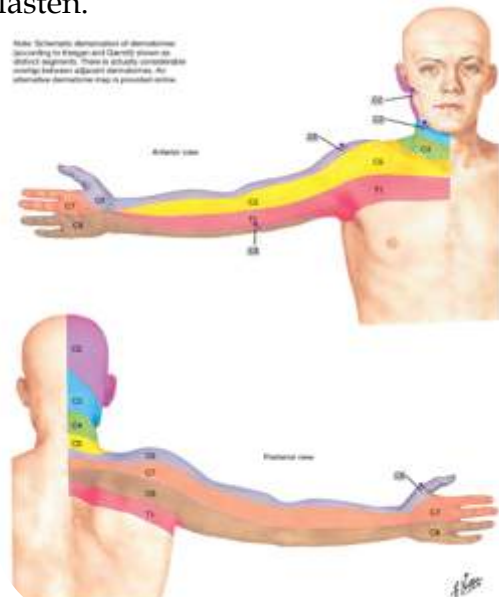
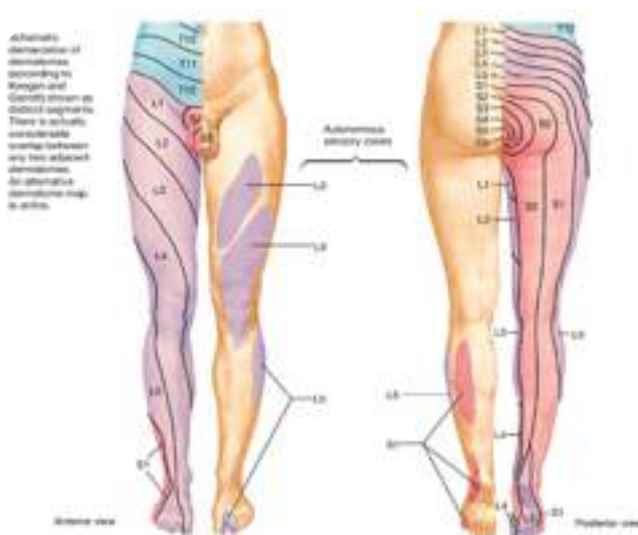
Liegt zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule vor, kann dies Schmerzen in diesem Bereich verursachen, aber auch zu Problemen in den Beinen bis über die Knieregion und in den Füssen führen. Oft kommt es dabei in der betroffenen Region zu Empfindungsstö-

rungen (Taubheit, Kribbeln) und zu einer Muskelschwächung. Husten und Niesen verstärken die Symptome.

Bei einem Bandscheibenvorfall kann es zu Schmerzen in der Lendenwirbelsäule kommen.

Bei einem Bandscheibenvorfall im Bereich der Halswirbelsäule treten die Beschwerden in den Schultern, Armen und Händen auf.

In seltenen Fällen verursacht ein Bandscheibenvorfall Symptome wie Störungen beim Stuhlgang und beim Wasserlassen, die mit einem Taubheitsgefühl im Anal- und Genitalbereich und auf der Innenseite der Oberschenkel verbunden sind (sog. Reithosenanästhesie oder Cauda-Syndrom). Diese Symptome gelten als Notfall – in diesem Fall muss der Arzt das vorgefallene Bandscheibengewebe in einer Operation entfernen, um die Nerven zu entlasten.



Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie Integration können einen Bandscheibenvorfall positiv beeinflussen, denn die Behandlungstechniken sind so sanft und weich, dass kein Schaden am Körper entstehen kann

Behandlung

Bei einem Bandscheibenvorfall **erfolgt meist eine konservative Therapie**. Dazu gehören Ruhe, Schmerztherapie und eine Umstellung der Lebensweise.

Im akuten Stadium sollte die Wirbelsäule ruhig gestellt und entlastet werden. Je nachdem, auf welcher Höhe der Wirbelsäule ein Bandscheibenvorfall vorliegt, eignen sich hierzu ein Stufenbett oder eine Halsmanschette. **Eine länger anhaltende Bettruhe muss der Betroffene jedoch nicht einhalten.**

Die weitere Behandlung bei einem Bandscheibenvorfall besteht in der Regel daraus, die Schmerzen zu lindern. Schmerzmittel und Präparate zur Muskelentspannung können dabei helfen. Sie dienen auch dazu, den Schmerzkreislauf zu unterbrechen. Dieser entsteht dadurch, dass sich die benachbarten Muskeln als Reaktion auf den Schmerz verkrampfen. Diese Muskelverspannungen verstärken den Schmerz zusätzlich. **Da Nebenwirkungen auftreten können, sollten Betroffene Schmerzmittel ohne ärztlichen Rat nicht über einen längeren Zeitraum einnehmen.**

Physiotherapeutische Massnahmen ergänzen bei einem Bandscheibenvorfall die Behandlung – sie **zielen vorwiegend darauf ab, die Rücken- und Bauchmuskulatur zu kräftigen.**

Auch die Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie Integration können einen Bandscheibenvorfall positiv beeinflussen, denn die Behandlungstechniken sind so sanft und weich, dass kein Schaden am Körper entstehen kann. Probleme am Bewegungsapparat lassen sich gut mit diesen Methoden behandeln. Aber auch strukturelle Veränderungen aufgrund funktioneller Störungen lassen sich vom Schmerzbefund oft positiv beeinflussen, z.B. **ein Bandscheibenvorfall ist oft eine Spätfolge von Fehlstatik und Fehlfunktion, und deshalb oft gut zu behandeln.**

Bei einem Bandscheibenvorfall besteht die Behandlung nur selten aus einer Operation: Über 80 Prozent aller Bandscheibenvorfälle lassen sich konservativ, also ohne chirurgischen Eingriff behandeln.

Eine Operation ist bei einem Bandscheibenvorfall zur Therapie in der Regel nur dann notwendig, wenn Nerven geschädigt wurden. Operationsbedürftig sind zum Beispiel Bandscheibenvorfälle in der Lendenwirbelsäule bei denen die Nerven, welche die Blasen- und Darmentleerung steuern, in Mitleidenschaft gezogen werden. Bei einem Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule ist eine operative Therapie nötig, wenn die Bandscheibe den Nervenkanal quetscht. Auch bei einem seitlichen (lateralen) Bandscheibenvorfall mit Lähmungserscheinungen ist eine Operation ratsam.

Lässt der Schmerz bei einem Bandscheibenvorfall auch nach mehrwöchiger konservativer Behandlung nicht nach oder treten immer wieder starke Beschwerden auf, ist eine Operation ebenfalls eine Therapie-Option.

Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie Integration können einen Bandscheibenvorfall positiv beeinflussen, denn die Behandlungstechniken sind so sanft und weich, dass kein Schaden am Körper entstehen kann

Was kann ich tun?

Einem Bandscheibenvorfall können Sie nicht direkt vorbeugen. Vielmehr sollten Sie mit einigen Massnahmen Ihren Rücken stärken und so das Risiko für einen Bandscheibenvorfall verringern. Ein rückengerechter Alltag kann einem Bandscheibenvorfall bedingt vorbeugen.

Tipps zur Rückengesundheit:

- Entlasten Sie Ihre Wirbelsäule durch gezieltes **Rücken- und Bauchmuskeltraining**. Rückentraining in der Region von Baden wird z.B. bei KS-Move <http://www.ks-move.ch> in Neuenhof angeboten. Probelektionen sind möglich.
- Achten Sie auf Ihr Körpergewicht – **Übergewicht belastet den Rücken** und die Bandscheiben zusätzlich.
- Heben Sie **schwere Gegenstände nur aus hockender Position** mit durchgestrecktem Rücken.
- Sorgen Sie bei Tätigkeiten im Haushalt und im Berufsleben für eine **aufrechte, entspannte Arbeitsposition**.
- Bei **überwiegend sitzender Tätigkeit** ist es sinnvoll, in kürzeren **Abständen aufzustehen und umherzulaufen**.
- Eine **ergonomische Gestaltung der Sitzgelegenheiten** mit höhenverstellbaren Sitzflächen und -lehnen ist ebenfalls wichtig, um die Wirbelsäule zu schonen.



KS-Move – Rückentraining

Craniosacral Therapie und Funktionelle Osteopathie Integration können einen Bandscheibenvorfall positiv beeinflussen, denn die Behandlungstechniken sind so sanft und weich, dass kein Schaden am Körper entstehen kann

Nächste Ausgabe:
März 2015

Thema: Ergonomie am Arbeitsplatz



Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an bodytherapy@bestler-practice.ch oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



Roseline Bestler

Zürcherstrasse 27
5400 Baden

www.bestler-practice.ch
Mail: bodytherapy@bestler-practice.ch

Tel. 056 511 05 75
