



07.04.2015 - 09:30 Uhr

Mit Training gegen den Schmerz ankommen Konservative Therapie führt zum Erfolg

Schmerzen möchte niemand lange ertragen. Patienten mit Rückenproblemen aufgrund eines Bandscheibenvorfalls haben in aller Regel die Wahl zwischen Operation und konservativer Behandlung auch dann, wenn sie unter starken Schmerzen leiden.

Ausnahme bei motorischen Ausfällen

Welcher Weg der richtige ist, darüber ist auch die Ärzteschaft nicht immer einer Meinung. Viele Experten finden jedoch, dass zu oft operiert wird und plädieren dafür, zunächst alle anderen Möglichkeiten auszuschöpfen.

Schnelle Lösung bei Schmerzen

„Aus der Sicht des Patienten ist es verständlich, sich für eine Operation entscheiden, wenn ihm in Aussicht gestellt wird, innerhalb von ein bis zwei Tagen schmerzfrei zu sein, oder alternativ eine konservative Therapie über sich ergehen zu lassen, die möglicherweise Wochen dauert“, sagt Prof. Limmroth, Chefarzt der Klinik für Neurologie und Palliativmedizin der Kliniken der Stadt Köln. „Allerdings wissen wir, dass sich die Schmerzen auch unter konservativer Therapie gut zurückbilden – wenn auch langsamer – und Patienten nach einigen Wochen wieder komplett schmerzfrei sein können.“

Schmerz kehrt zurück

Und die konservative Behandlung mit Schmerzmitteln und Physiotherapie ist langfristig einem operativen Eingriff überlegen. Limmroth: „Der große Vorteil ist zunächst, dass intakte anatomische Strukturen des Rückens nicht durch einen schneidenden Eingriff verletzt werden. Nicht selten haben wir nach Bandscheiben-Operationen zwar eine relativ schnelle Schmerzbefreiung, aber durch sich sekundär entwickelndes Narbengewebe nach Wochen und Monaten wieder eine Zunahme der Schmerzen, die dann sehr viel schwieriger zu therapieren sind.“ Und die Hauptursache der Schmerzen ist keineswegs beseitigt, nämlich „eine über Jahre hinweg falsche Körperhaltung, Bewegungsmangel, eine schlecht trainierte Rückenmuskulatur, oft in Verbindung mit Übergewicht“. Wer sich in einer längeren konservativen Therapie damit auseinandersetzt, hat eher die Chance, daran dauerhaft etwas zu ändern.

Der Zeitfaktor

Klar ist: Eine konservative Therapie kann Wochen und Monate dauern. Prof. Limmroth erläutert, wie sie abläuft: Für die primäre Schmerzbehandlung werden ein bis zwei Wochen angesetzt, wobei erste Erfolge meist bereits nach einigen Tagen sichtbar werden. Sie besteht aus der Gabe von Schmerzmitteln und muskelentspannenden Medikamenten sowie zu Beginn vorsichtiger Krankengymnastik. Mittelfristig kommt regelmäßige sportliche Betätigung hinzu – zur Verbesserung oder zum Aufbau einer kräftigen Rückenmuskulatur.

Dies dauert freilich seine Zeit

Vorgesehen ist auch eine Analyse der wichtigsten täglichen Bewegungsabläufe des Patienten sein und eine Korrektur von Fehlhaltungen. Jeder Rückenpatient, gleich ob er operiert wurde oder nicht-invasiv behandelt, sollte auf Dauer einige Regeln beachten, um keinen Rückfall zu erleben: „Fehlhaltungen vermeiden, einseitiges oder unphysiologisches Heben unterlassen, Rückenmuskulatur stärken und gesund halten, Sport betreiben und Übergewicht vermeiden.“

Seltener Notfall

Sehr selten geht ein Bandscheibenvorfall mit motorischen Ausfällen einher, zum Beispiel kann der Patient seinen Fuß kaum noch anheben. Auch plötzliche Stuhl- oder Harninkontinenz kann auf einen Bandscheibenvorfall zurückzuführen sein. Dann liegt einer der wenigen orthopädischen Notfälle vor – der Patient sollte sofort operiert werden, sonst drohen bleibende neurologische Schäden.