

# Vorwort

Rückenschmerzen sind seit Menschengedenken ein leidvolles Thema. Schon Hippokrates versuchte, den Schmerzen und Verkrümmungen der Wirbelsäule mit Streckapparaten zu Leibe zu rücken. Wirbelsäulenskelette aus der Neusteinzeit, aber auch ägyptische Mumien und mittelalterliche Skelette weisen degenerative und entzündliche Veränderungen auf, die sich auf den Röntgenbildern der Patienten unserer modernen Gesellschaft in identischer Weise widerspiegeln. Insofern hat sich der Problembereich nicht geändert.

Dagegen hat die Therapie der Rückenbeschwerden große Fortschritte gemacht. Während noch 1920 ein Patient mit Bandscheibenvorfall sterben musste, wenn er aufgrund einer Blasenlähmung eine Nierenbeckenentzündung erlitt, sind heute die operativen Möglichkeiten weit vorangeschritten.

Jedoch ist auf die operative Euphorie zwischen den Jahren 1970 und 2000, als jeder noch so minimale Bandscheibenvorfall operativ entfernt wurde, die Ernüchterung gefolgt. Zu viele Menschen

hatten nach diesen Eingriffen Folgebeschwerden. Der Grund dafür waren nicht nur die operativen Komplikationen, sondern auch die Operationsmethoden, bei denen ein Großteil der Bandscheibe entfernt wurde – was man aus dem löblichen Grund vornahm, um einen erneuten »Rezidiv«-Vorfall sicher auszuschließen. Damit wurde aber die Pufferfunktion der Bandscheibe gänzlich zerstört, und viele, zunächst erfolgreich Operierte, klagten einige Jahre später über schmerzhaft Instabilitäten. Infolgedessen mussten anschließend die Wirbelsegmente mit Metallschrauben versteift werden.

Heute ist man deutlich zurückhaltender: Eine Notoperation kommt nur in Betracht, wenn eine akute Nervenschädigung, eine starke Instabilität oder eine andere akute Notwendigkeit (z. B. Fraktur) besteht. Ansonsten wird eine – oft lang dauernde – konservative Therapie empfohlen. In dieser Heilungsphase der Rückenschmerzen sollten Sie als Patient Geduld aufbringen und nicht verzagen, sondern neben dem rückengerechten Verhalten und der regelmäßigen Durchführung der Übungen auch selbst

Ihren Rücken »managen«: Sie sollten Ihre Symptome und die Nervenfunktionen beobachten, notieren und bei Veränderungen alsbald den Arzt aufsuchen. Dabei ist die Zunahme bzw. Abnahme der Schmerzen ein wichtiger Hinweis auf falsches Verhalten – oder auf einen steten Behandlungserfolg.

Das gilt auch für die Heilungsphase nach einer Operation. Hier können aus der Veränderung der Symptome Rückschlüsse gewonnen werden: Schmerzverstärkende oder schmerzlindernde Ereignisse, welche die Heilung stören oder fördern können, werden dadurch erkannt.

Ist eine Operation unvermeidbar, dürfen Sie sich vertrauensvoll in die Hände der Fachleute begeben. Die Operationsmethoden haben sich in den letzten Jahren deutlich verbessert und verfeinert. Viele Rückenleiden werden heute mit minimalinvasiven Methoden sicher operiert, ohne dass Folgeschäden auftreten. Durch kleine Operationsschnitte werden die Rumpfmuskeln geschont und postoperative Veränderungen der Wirbelsäulenfunktion vermieden oder verringert.

Nach einer Operation, aber auch beim akuten und chronischen Rückenschmerz, ist es möglich, ein sicheres und rüchenschonendes Therapieprogramm durchzuführen. Dabei werden biomechanische Erkenntnisse und sportmedizinische Trainingsvorgaben angewandt, die den Heilungsverlauf leider zwar nicht

beschleunigen, den Heilungsprozess aber gegen Rückschläge absichern – und damit präventiv gegen erneute Rückenbeschwerden wirken. Die einzelnen der an diesen Studien beteiligten Ärzte und Wissenschaftler können hier nicht alle genannt werden, aber zum Nachvollziehen der Quellen wird im Anhang auf einige Publikationen hingewiesen, in denen die betreffenden Autoren in aller gebührender Ausführlichkeit zitiert sind.

Rückenschonende Verhaltensweisen und Übungen sind für eine Vielzahl von verschiedenen Rückenkrankheiten und auch für die Therapie nach Wirbelsäulenoperationen sinnvoll. Natürlich ist aber jeder Krankheitsfall einzigartig, und daher ist eine Therapie immer individuell anzuwenden. Die medizinische Therapie hat bisher große Fortschritte zu verzeichnen. Gerade im operativen Bereich werden ständig neue, wirkungsvolle Methoden entwickelt, die aber hier nicht alle erwähnt werden.

Deshalb stehen der Ratschlag und die Therapieverordnung des behandelnden Arztes oder des Operateurs immer an erster Stelle.

Die Bezeichnung von Personen, Berufsbezeichnungen, Erkrankten, Betroffenen, Familienangehörigen etc. in diesem Buch beinhaltet immer die weibliche, männliche, sächliche und diverse Form, auch wenn es nicht immer gesondert erwähnt wird.