

# Gesundheit info

Sophien-Klinik GmbH

## Bewegung und Gesundheit gehen Hand in Hand

Doch manchmal ist Bewegung mit Schmerz verbunden. Beispielsweise wenn eine Erkrankung wie ein Bandscheibenvorfall vorliegt. Unserer langjähriger Kooperationspartner, die Sophien-Klinik Hannover, verfügt über eine große physiotherapeutische Abteilung, in der Patienten mit diesem schmerzhaften Leiden kompetent und mit viel Erfahrung therapiert werden. Lesen Sie hier mehr über die Möglichkeiten der Physiotherapie bei der Diagnose „Bandscheibenvorfall“.

Physiotherapie bei Bandscheibenvorfällen

## Kontrollierte Bewegungen gegen den Schmerz

Sie erfüllen eine wahrlich harte Arbeit: Sie federn alle Stöße und Erschütterungen ab und sorgen zudem für freie Beweglichkeit: unsere Bandscheiben. Jeder gesunde Mensch besitzt 23 von ihnen. Unter normalen Umständen sind wir uns ihrer überhaupt nicht bewusst. Wenn jedoch eine oder mehrere Bandscheiben aufgrund verschiedenster Ursachen ihren Dienst nicht mehr erfüllen, brauchen wir qualifizierte und kompetente Hilfe.

Die Bandscheiben liegen zwischen den Wirbelkörpern der Wirbelsäule und sorgen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Gleichzeitig sind sie eine Art „Polster“, um Stöße abzufedern. Die Bestandteile einer Bandscheibe sind ein zentraler weicher Gallertkern (in den Abbildungen blau eingezeichnet) und ein diesen Kern umgebenden faser-knorpeliger Bindegewebering.

Die Bandscheiben liegen in unmittelbarer Nähe der Nervenwurzeln (in der Abbildung rötlich eingezeichnet).

Diese verlassen zwischen den Wirbeln das Rückenmark und ziehen in Arme und Beine. Ver-rutscht

der weiche Gallertkern der Bandscheibe und durchbricht die faserige Hülle, kann er auf die umliegenden Nerven drücken. Die untere Abbildung zeigt einen derartigen Durchbruch.

Das typische Gefühl: Der Rücken ist extrem hart und eine einzige Schmerzfläche; ein intensiver Schmerzstrahl zieht sich von der Rückseite der Oberschenkel bis in die Wade und den Fuß.

In der akuten Phase des Bandscheibenvorfalles dient die Physiotherapie in erster Linie der Schmerzlinderung. Das Mittel der Wahl ist erst einmal Bettruhe, zum Teil in Stufenlagerung, das bedeutet, dass die Beine auf einem Würfel gelagert werden, um die Zwischenwirbellöcher der Wirbelsäule zu erweitern und somit den Druck (mechanischen Reiz) auf den Nerven zu reduzieren. Dieser Ruhephase schließen sich krankengymnastische Übungen an, mit der Zielsetzung Bereiche zu mobilisieren oder auch zu stabilisieren. Des Weiteren werden sich oft Anwendungen aus dem Bereich der Elektrotherapie mit niederfrequenten Reizströmen oder der Hochfrequenztherapie anschließen, und auch Wärmeapplikationen mit Fango oder Moorpackungen durchgeführt. Beide Maßnahmen dienen ebenfalls der Schmerzlinderung. Nach Abklingen der ersten Beschwerden besteht die Zielsetzung der Physiotherapie in der Anleitung zu Kräftigungs- und Dehnungsübungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur. In der so genannten Rückenschule erlernen Betroffene außerdem rückenschonende Verhaltensweisen. Spezielle Physiotherapie kommt aus dem Kon-

zept der Manuellen Therapie, in der mit manuellen Techniken, Traktionen (Ziehen) dem Bandscheibenkern die Möglichkeit gegeben werden soll, sich wieder zurück zu ziehen. Auch spezielle Gelenktechniken zur Mobilisation und Stabilisation sind in diesem Konzept enthalten. Wichtig ist es auch, die überhöhte Spannung der Muskulatur, oft durch jahrelange Fehlhaltung und Überlastung entstanden, zu reduzieren. Dazu kommen auch Massagen unterstützend zur Anwendung.

In den meisten Fällen führt eine konservative Behandlung mit Schonung und schmerzstillenden Medikamenten zum Erfolg. Wichtig ist das regelmäßige Wiederholen einer Rückenschule, denn ähnlich wie beim Erste-Hilfe-Kurs gerät doch allzu schnell wieder vieles in Vergessenheit und so ist es dann nur eine Frage der Zeit, wann ähnliche Beschwerden wieder auftreten. Der Patient sollte also immer am Ball, besser: am Gymnastikball bleiben; beispielsweise durch die regelmäßige Teilnahme an einem der Kurse „Wirbelsäulengymnastik“ des TKH. Hier befindet er sich in kompetenten Händen und hat zudem die Möglichkeit, sich mit anderen Betroffenen auszutauschen.

Diesen Bericht schrieb  
**Stefan Cluesmann**

Leitender Physiotherapeut des Zentrums der Ambulanten Physiotherapie der Sophien-Klinik Hannover

Dieterichsstraße 33–35, 30159 Hannover, Telefon 0511 3667-233,  
[www.sophienklinik-hannover.de](http://www.sophienklinik-hannover.de)

