

## Bandscheibenbeschwerden

**Schmerzhafte Bandscheibenbeschwerden lassen sich manchmal schon durch einfache Maßnahmen lindern. Wir haben einige Tipps für Sie in einem Merkblatt zusammengestellt.**

Bandscheibenbeschwerden entstehen, wenn sich eine Bandscheibe in den Raum zwischen zwei Wirbeln vorwölbt und dadurch auf eine benachbarte Nervenwurzel drückt. Die Folgen sind:

- Schmerzen (evtl. ausstrahlend in Schulter, Arm, Bein)
- Muskelverspannungen
- Bewegungseinschränkung
- Kopfschmerzen (bei Halswirbelsäulenbeschwerden)

Nach Durchführung wichtiger diagnostischer Maßnahmen (neurolog. Untersuchung, evtl. EMG) hat sich folgende Therapie bewährt:

### 1. Schmerzlinderung:

- durch lokale Wärme oder Kälte (kleines Heizkissen oder Eispackung mit zerkleinerten Eiswürfeln in Geschirrtuch gewickelt)
- durch Verminderung der Schmerz Wahrnehmung im Gehirn (Antidepressiva: z.B. Amitriptylin in niedriger Dosierung, ohne die Gefahr von Sucht oder Magenunverträglichkeit)
- durch Schmerzmittel (Analgetica: z.B. Diclofenac, Ibuprofen)
- durch Neuraltherapie (= Schmerzausschaltung durch lokale Betäubung im betreffenden Gebiet)

### 2. Muskelentspannung

- durch vorübergehende Ruhigstellung (Bettruhe, Stufenbettlagerung bzw. Schonung, keine Lasten heben usw.)
- durch muskelentspannende Tranquilizer (z.B. Sirdalud, Tetraxepam, Musaril)
- Einreibungen (mind. 10 min. einmassieren!)

### Langfristig vorbeugend sind:

- harte Bettunterlage (Lattenrost, einteilige Matratze)
- Warmhalten (z. B. Unterhemd tragen, nasse Haare sofort föhnen, Zugluft meiden), Baumwollkleidung bevorzugen
- Training der beeinträchtigten Muskulatur (Schwimmen, Gymnastik, evtl. Bodybuilding in Maßen)
- regelmäßige allgemeine Entspannung (durch bewusste Erholungspausen, „sich verwöhnen“, evtl. Autogenes Training)
- Vermeidung einseitiger Körperhaltung (Vornüberbeugen etc.)
- Berufskraftfahrer sollen sich einen beheizten Sportsitz einbauen lassen
- nicht an kalten Außenwänden schlafen, im Winter Schlafräum tagsüber leicht heizen
- bei Übergewicht: Körpergewicht normalisieren

Durch diese Maßnahmen lassen sich Bandscheibenoperationen häufig vermeiden.