

Gesund in BOCHUM



ÜBER
800
ADRESSEN
RUND UM DIE
GESUNDHEIT



**Reha und
Prävention**

Aktiv etwas für die
Gesundheit tun

Orthopädie

Volkskrankheit "Knochenschwund", Sehnenschäden



Die Wirbelsäule: Ein „schwaches“ Wunderwerk

Die menschliche Körpermitte, unsere Wirbelsäule, bildet das Grundgerüst unseres Körpers. Sie ist nicht nur das Bindeglied aller Teile unseres Skeletts, sondern schützt vor allem mit ihrer „schlangenförmigen“ Architektur das hochempfindliche Rückenmark und die anliegenden Nervenstrukturen.

Infolge ihrer senkrechten anatomischen Form ist die menschliche Wirbelsäule, im Gegensatz zu der der Vierfüßler, größeren Belastungen ausgesetzt. Die Bandscheiben, die als Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln dienen, sind enormen Kräften ausgesetzt. Bandscheibenerkrankungen sind deswegen unser Tribut für den aufrechten Gang. Sie treten oft akut auf und strahlen in das Bein oder in den Arm aus. Ursache ist häufig ein Bandscheibenvorfall. Der Kern der Bandscheibe wölbt sich dabei oder rutscht ganz heraus und bedrängt einen an der Wirbelsäule liegenden Nerv. Dadurch entsteht der akute Schmerz.

Im Vordergrund stehen Schmerzen

Wenn Patienten mit Wirbelsäulenproblemen ihren Arzt aufsuchen, stehen sowohl belastungsabhängige, aber auch Beschwerden in Ruhe im Vordergrund. Rückenschmerzen sind häufig so heftig, dass

die Betroffenen bei Ihrer Arbeit behindert werden und auch nachts kaum zur Ruhe kommen. Im Volksmund spricht man vom „Hexenschuss“, der Mediziner definiert es als akute Lumboischialgie oder Lumbago. Damit sich der akute Schmerz nicht zu einem Dauerleiden entwickelt, ist eine rechtzeitige Behandlung wichtig. Denn je länger Wirbelsäulenbeschwerden bestehen, umso komplexer ist das Krankheitsbild und umso schwieriger die Diagnose und Behandlung.

Diagnose – nicht immer „eindeutig“

Bandscheibenschäden oder ein enger Wirbelkanal können zu einer Vielzahl unterschiedlicher Rückenschmerzen führen. Neben diesen konkreten organischen Ursachen spielen oft auch psychosomatische und soziale Faktoren (zum Beispiel Stress am Arbeitsplatz oder in der Familie) eine wichtige Rolle.

Die Bandscheiben leben von Bewegung

Der Rücken sollte mit Sport und Gymnastik fit gehalten werden. „Am besten eignen sich Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf“, rät Dr. Theodoros Theodoridis, Facharzt für Orthopädie. Wird der Nerv bei einem Rückengeplagten bedrängt, stehen als erste Maßnahmen schmerzstillende Therapien auf dem Plan. Dabei werden unter anderem entzündungshemmende Substanzen und lokale Betäubungsmittel an den Ort des „Geschehens“ gespritzt. „Eine routinemäßige Durchführung dieser Spritzen mit Röntgenstrahlung, wie zum Beispiel unter CT Kontrolle, sollte vermieden werden“, so Dr. Theodoridis.

Im Notfall wird operiert

Wird der Nerv so stark bedrängt, dass Lähmungen auftreten, womöglich mit Störungen im Mastdarm oder in der Blase, ist eine Operation erforderlich, manchmal sogar sofort. Heutzutage gibt es eine Vielfalt an Therapien: Laser-, Hitze- oder Enzymtherapie. Dr. Theodoridis: „Als ‚Goldstandard‘ gilt immer noch die chirurgische Entfernung von Bandscheibengewebe beziehungsweise Erweiterung des Wirbelkanals bei Spinalkanalstenose unter mikroskopischer Kontrolle“.



**Dr. Theodoros
Theodoridis**

Für „immer“ schmerzfrei?

Zur Vermeidung eines Rückfalls nach einer erfolgreichen Rückenbehandlung sollte ein Haltungs- und Verhaltenstraining (Rückenschule), das mit einer Schulung für richtiges Sitzen, Stehen, Liegen, Heben und Tragen einhergeht, erfolgen. Bewegungstherapie senkt ebenfalls das Risiko. Wichtig sind aber auch ein zufriedenes Arbeitsklima, eine ausgeglichene Persönlichkeit und eine positive Lebenseinstellung. „Eine Operation sollte möglichst vermieden werden, was man in über 90 Prozent der Fälle schafft“, sagt Dr. Theodoridis.

Seine Empfehlung: Be“weg“en Sie den Schmerz

Dr. Theodoros Theodoridis ist Facharzt für Orthopädie, Spezielle Orthopädische Chirurgie, Sportmedizin und Chirotherapie. Er leitet die Abteilung „Minimalinvasive und Operative Wirbelsäulentherapie“ der Viktoria Klinik Bochum. Seit November 2012 wird er erneut in der FOCUS-Ärztliste als einer der führenden Rücken- / Schmerzspezialisten aufgeführt.

**ORTHOPÄDISCHE PRIVATPRAXIS
DR. MED. THEODOROS THEODORIDIS
FACHARTZ FÜR ORTHOPÄDIE, SPEZIELLE
ORTHOPÄDISCHE CHIRURGIE, SPORTMEDIZIN,
CHIROTHERAPIE**

Viktoriastr. 66-70, 44787 Bochum
Tel. 0234-3389878, Fax 0234-3389867
www.dr-theodoridis.de