

GESUND IN BOCHUM

Gesundheit, Wellness & besser Leben



Gesund und schön: Beim Spezialisten in guten Händen

Über 800 Adressen rund um die Gesundheit



Orthopädie

Die Last mit dem Kreuz

Schmerzen im Rücken sind ein weitverbreitetes Leiden. Sehr oft treten sie akut auf und strahlen in das Bein oder in den Arm aus. Ursache ist dann am häufigsten 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 Volksmund spricht man vom „Hexenschuss“, der Mediziner definiert es als akute Lumboischialgie oder Lumbago. Nach einem Gesundheitsbericht des Robert-Koch-Institutes von 2006 leidet jede fünfte Frau und jeder siebte Mann an chronischen Schmerzen entlang der Wirbelsäule. Damit sich der akute Schmerz nicht zu einem Dauerleiden entwickelt, ist eine rechtzeitige Behandlung wichtig. Denn je länger Wirbelsäulenbeschwerden bestehen, umso komple-

xer 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 Arbeits-

**Dr. Theodoros
Theodoridis**



platz oder in der Familie) eine wichtige Rolle. So vielfältig die Ursachen von Rückenschmerzen sind, so vielfältig ist auch die Behandlungsauswahl.

Die Bandscheiben leben von Bewegung

Bleibt die Bewegung aus, schreitet der Verschleiß unausweichlich voran – unabhängig von anderen Therapien. Um das zu verhindern, sollte man den Rücken mit Sport und Gymnastik fit halten. „Am besten eignen sich Laufen, Schwimmen, Radfahren oder Skilanglauf“, rät Dr. Theodoros Theodoridis, Facharzt für Orthopädie. Wird der Nerv bei einem Rückengeplagten stark gedrückt, 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 z.B. unter CT Kontrolle sollte vermieden werden, so Dr. Theodoridis.

Im Notfall wird operiert

Wird der Nerv so stark gedrückt, dass Lähmungen auftreten, die Patienten Füße oder Hände nicht mehr richtig bewegen können, womöglich Störungen im Mastdarm oder in der Blase auftreten, ist eine Operation erforderlich, manchmal sogar sofort. Heutzutage gibt es eine Vielfalt an Therapien. Laser, Hitze oder Enzymtherapie. Dr. Theodoridis: Als „goldener Standard“ gilt immer noch die chirurgische Entfernung von Bandscheibengewebe bzw. Erweiterung des Wirbelkanals bei Spinalkanalstenose unter mikroskopischer Kontrolle.

Endlich wieder schmerzfrei

Wenn ein Patient, ob konservativ oder operativ, erfolgreich behandelt worden ist und seine normalen Aktivitäten wieder aufnimmt, möchte er zumeist wissen, was er zur Vermeidung eines Rezidivs (Rückfalls) tun kann. Die Antwort lautet: Rückenschule. Gemeint ist ein Haltungs- und Verhaltenstraining, das mit einer Schulung für richtiges Sitzen, Stehen, Liegen, Heben und Tragen einhergeht. Rückenschule kann helfen, Rückenschmerzen zu vermeiden. Bewegungstherapie senkt ebenfalls das Risiko. Sehr wichtig für einen gesunden Rücken sind aber auch ein zufriedenes Arbeitsklima, eine ausgeglichene Persönlichkeit und eine positive Lebenseinstellung. „Eine Operation sollte wenn möglich vermieden werden. Und das schafft man in über 90 Prozent der Fälle“, 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 „Minimal-invasive und Operative Wirbelsäulentherapie“ der Viktoria Klinik Bochum. Seit November 2011 wird er erneut in der FOCUS-Ärzteliste als einer der führenden Rücken- / Schmerzspezialisten aufgeführt.



Orthopädische Privatpraxis

Dr. med. Theodoros Theodoridis
Facharzt für Orthopädie,
Spezielle Orthopädische Chirurgie,
Sportmedizin, Chirotherapie

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