

Volkskrankheit Rücken

Wenn's für die Nerven eng wird: Behandlung von Bandscheibenvorfällen und Co.

Rückenprobleme gehören zu den häufigsten Ursachen für Schmerzen. Sie treffen jüngere Menschen, die in Beruf oder Alltag permanent eine ungesunde Körperhaltung einnehmen, und sie treffen ältere Menschen, weil jede Wirbelsäule irgendwann verschleißt. Werden die Beschwerden chronisch, hilft manchmal nur eine Operation – häufig ist sie aber weder die beste noch die einzige Lösung, meint Karoly Szalai, leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie im AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen. Im Interview erklärt er, warum nicht jeder Bandscheibenvorfall operiert werden muss und welche Maßnahmen zur Vorbeugung ergriffen werden können.



Um über die Risiken und Chancen einer Operation aufzuklären, nehmen sich die Ärzte bei den Vorgesprächen viel Zeit.

eine Frage der Gewohnheit. Denken sie nur an Balletttänzerinnen. Auch im Alter nehmen ehemalige Tänzerinnen keine schlaffe Körperhaltung ein, sondern halten sich gerade. Nicht, weil sie sich darauf konzentrieren, sondern weil sie es gewohnt sind. Wie man sich im Job gesund verhält, vermitteln bereits viele Arbeitgeber. Wer sich regelmäßig bewegt, am Schreibtisch abwechselnd im Stehen und im Sitzen arbeitet und beispielsweise auch beim Telefonieren ein paar Schritte geht, der ist auf dem richtigen Weg. Zusätzlich helfen regelmäßige Dehnübungen und natürlich Übungen und Sportprogramme in der Freizeit.

Wenn erstmal chronische Schmerzen da sind, helfen Übungen aber wenig.

Karoly Szalai: Eine gute Rückenmuskulatur wird immer benötigt. Übungen für den Rücken sind durchaus auch ein Mittel, mit Schmerzen fertig zu werden. Viele Krankenkassen bieten deshalb auch entsprechende Präven-

tionsprogramme und -angebote an. Auch wenn ein kleinerer Bandscheibenvorfall vorliegt, kann der konsequente Aufbau der Muskulatur eine Operation oft ersparen. Nicht immer ist ein chirurgischer Eingriff notwendig. Und falls doch, gehört der Aufbau der Muskulatur fest zur anschließenden Genesung. Viele Betroffene wissen das leider

VORTRAG

Am **Dienstag, 22.08.2023 um 17.30 Uhr** hält Karoly Szalai im Rahmen des Gesundheits-Forum Oberhausen einen Vortrag zum **Thema: Wenn's um die Nerven eng wird: Behandlung von Bandscheibenvorfällen & Co.** Der Infoabend findet statt im AMEOS Reha Zentrum Oberhausen, Eingang Robert-Koch-Str. 19, Raum 13A. **Um Anmeldung zu dieser kostenfreien Veranstaltung wird unter Telefon: 0208 695 5083 gebeten.**

nicht und denken, nach der OP ist alles in Ordnung und die Schmerzen sind dauerhaft beseitigt. Damit es nach dem Eingriff nicht zu Enttäuschungen kommt, nehmen wir uns gerade bei den Vorgesprächen viel Zeit und sprechen mit den Betroffenen ausgiebig über die Risiken und Chancen einer Operation.

Hat man bei chronischen Rückenschmerzen oder Bandscheibenvorfällen denn eine Wahl?

Karoly Szalai: Zunächst muss die Ursache der Schmerzen abgeklärt werden. Wer regelmäßig unter Beschwerden leidet, sollte frühzeitig eine orthopädische Fachartpraxis aufsuchen, bevor es zu Verschlimmerungen kommt. Dort werden einfache Untersuchungen gemacht: Wie steht das Becken? Wie verhält sich die Wirbelsäule, wenn der Betroffene sich nach vorne beugt? Die behandelnde Praxis kann eine Therapie mit konventionellen Mitteln empfehlen, also Physiotherapie, die Beschwerden lindern oder sogar beheben kann. Erst wenn das nicht hilft oder wenig aussichtsreich erscheint, werden die Betroffenen zu uns in die Klinik für Orthopädie überwiesen.

Wie genau behandeln Sie Menschen mit starken, chronischen Rückenschmerzen?

Karoly Szalai: Zunächst klären wir, ob eine Therapie weiterhilft, die man beispielsweise ambulant bei uns im AMEOS Reha Zentrum Oberhausen durchführen kann. Ist tatsächlich eine Operation notwendig, nehmen wir uns viel Zeit für das Vorgespräch. Denn für den Heilungsprozess ist wichtig, dass die Betroffenen verstehen, dass der Heilungsprozess nach Wirbelsäulenoperationen viele weitere Wochen bis Monate andauert.

Welche Rückenoperationen führen Sie in Oberhausen durch?

Karoly Szalai: Technisch beherrschen wir hier fast alles und arbeiten fächerübergreifend. Geht es beim Eingriff beispielsweise darum, eingeklemmte Nerven zu befreien, arbeiten Orthopädie und Chirurgie eng mit den Nervenspezialisten im Haus zusammen. Wir nehmen Messungen vor und sehen genau, ob der Nerv sich wieder erholen kann oder nicht zu retten ist. Gemeinsam entscheiden wir, welcher Weg der Beste für die Betroffenen ist. Operationen können das Ziel haben, eine vollständige Heilung zu erreichen oder eine Verschlimmerung zu verhindern und dauerhaft Schmerzen zu lindern. Das sind unterschiedliche Eingriffe. Vor, während und nach der Operation steht den Betroffenen unser erfahrenes Team zur Seite: Physio-, Ergo-, Schmerz- und Psychotherapie arbeiten eng zusammen, damit die Patientinnen und Patienten nach der OP zufrieden sind und motiviert in den Heilungsprozess gehen.

Wie geht es nach der Operation weiter?

Karoly Szalai: In der Regel folgt eine Heilbehandlung, um die Muskulatur gezielt aufzubauen. Das ist ein zeitintensiver Prozess, da die Wundheilung zuvor abgeschlossen sein muss. In unserem Reha Zentrum ist man da an der richtigen Adresse. Auch bei chronischen Schmerzen helfen wir weiter. Im



Karoly Szalai

Leitender Oberarzt der Klinik für Orthopädie und Unfallchirurgie

AMEOS Klinikum St. Marien Oberhausen bieten wir eine multimodale Schmerztherapie an. Falls erforderlich, empfehlen wir bei Eingriffen, auf die wir nicht spezialisiert sind, auch andere Kliniken, etwa für operative Wirbelsäulenbegradigungen bei Kindern. Auch in diesen Fällen betreuen wir gemeinsam mit den Mitarbeitenden der Physiotherapie nach dem Eingriff hier vor Ort weiter. Für uns ist das Vertrauensverhältnis zwischen Patient und Arzt sowie eine umfassende Beratung und Aufklärung sehr wichtig. Wir wünschen uns zufriedene Patientinnen und Patienten, die nach unserer Behandlung wieder positiv in die Zukunft schauen können.

**AMEOS Klinikum St. Clemens Oberhausen
Klinik für Orthopädie & Unfallchirurgie**

Ltd. Oberarzt Karoly Szalai

Wilhelmstr. 34, 46145 Oberhausen

Telefon: 0208 695 232 · E-Mail: orthopaedie@ob.ameos.de

Weitere Informationen: www.ameos.de/oberhausen