

Der BILD-Gesundheits-Check TEIL 2

# SPRECHSTUNDE MIT MÜNCHENS TOP-ÄRZTEN

## — HEUTE: DER RÜCKEN —

### Das ist unsere Wirbelsäule

Ein schmales Band von Wirbeln hält uns aufrecht und trägt uns durch lange Tage. Die Wirbelsäule teilt sich in fünf Abschnitte: Hals-, Brust-, und Lendenwirbelsäule, das Kreuz- und das Steißbein. Insgesamt hat sie 34 Wirbel, zehn davon sind miteinander verwachsen. Jeder Wirbel besteht aus einem kompakten Wirbelkörper, an den sich ein knöcherner Bogen anschließt.

Der Hohlraum dazwischen bildet den Wirbelkanal, in dem sich das Rückenmark befindet, die zentrale Verbindung des Nervensystems zum Gehirn. An den Vorsprüngen der Wirbelbögen setzen Sehnen und Muskeln an, welche die Wirbelsäule stabilisieren. Die einzelnen Wirbel sind durch Gelenke verbunden, dazwischen liegt je eine Bandscheibe. Sie verlieren mit dem Alter an Flüssigkeit und sind dann nicht mehr so belastbar.



Rufen Sie an: 089/21 103287  
Chatten Sie: www.muenchen.bild.de

München - Es ist eins der größten Leiden in der Region: 2,1 Millionen Oberbayern quälen Rückenschmerzen, allein in München sind laut einer Forsa-Studie im Auftrag der Techniker Krankenkasse (TK) 600 000 Menschen über 18 Jahre davon betroffen. Folge: Pro Jahr führen die Krankenhäuser in Oberbayern insgesamt 17 000 Operationen

am Rücken durch, davon 6000 allein in München. „Darunter sind auch Bandscheibenoperationen, von denen 80 Prozent unnötig sind oder nicht den Erfolg haben, den sie versprechen“, sagt Kathrin Heydebreck, Sprecherin der Techniker Krankenkasse (TK) in Ober-

bayern. Ihr Rat: „Patienten sollten sich vor einer geplanten Operation an Bandscheibe oder Wirbelsäule deshalb eine professionelle zweite Meinung einholen. Darauf hat jeder gesetzliche Versicherte ein Anrecht.“ In BILD stehen Ihnen die Top-Mediziner der Region deswegen heute bei Fragen rund um den Rücken zur Seite. Geben außerdem Rat bei allen anderen Problemen rund um den Bewegungsapparat.

Alles zur BILD-Serie auch im Internet: www.muenchen.bild.de

### BIS 40 JAHRE

#### ORTHOPÄDE DR. PEER JUHNKE



Der Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie und Facharzt für Chirurgie hat seit 2010 seine Praxis in der Werinherstraße. Behandlungsschwerpunkte sind die minimalinvasive Therapie von Bandscheiben- und Wirbelsäulenerkrankungen.

durch schmerzhafte Muskelverspannungen an oder sogar durch Lähmungen. Operationen sind nur die allerletzte Option. „Eine Operation kann durch eine Kombination von abschwellenden Schmerzmitteln und Krankengymnastik vermieden werden.“ Eine weitere Möglichkeit sind heute die minimal-invasiven Verfahren an der Wirbelsäule, durch die größere Eingriffe vermieden werden können. „Ein typischer Fallstrick im Büro ist zum Beispiel zwischen Kopf und Hals einzuklemmen“, so Dr. Juhnke. „Jedoch lassen sich durch ein gezieltes Training für Rücken- und Bauchmuskulatur inklusive Rückenschule viele Probleme im Vorfeld vermeiden.“

HEUTE AM TELEFON: 12 BIS 13 UHR

HEUTE IM CHAT: 13 BIS 14 UHR

sich um eine seitliche Verschiebung der Wirbelsäule oder der Morbus Scheuermann, eine Wachstumsstörung der Wirbelsäule. „Die Frage, ob es Haltungsschäden gibt oder nicht, ist umstritten. Da Rückenbeschwerden im Alter zugenommen haben ist diese Thema sehr aktuell.“

Schon mit 20 altern dann die Bandscheiben. Sie verlieren an Flüssigkeit, werden schlechter durchblutet. Bandscheibenvorfälle an der Halswirbelsäule und Lendenwirbelsäule sind das Hauptproblem. Sie kündigen sich

### AB 40 JAHRE

In dieser Altersgruppe überwiegen Bandscheibenerkrankungen. „Diese werden durch körperliche Belastung, Übergewicht, sitzende Tätigkeit, aber auch psychischen Stress begünstigt“, sagt Prof. Dr. Georg Gradl, Chefarzt der Orthopädie im Klinikum Harlaching.

„Die Bandscheibe verliert dabei ihre wichtige Pufferfunktion, wird dünn und rissig. Chronische Rückenschmerzen und Muskelverspannungen sind die Folge“. Akut einsetzender Schmerz mit Ausstrahlung in die Arme oder Beine ist typisch für einen Bandscheibenvorfall. Meist hilft eine symptomatische Therapie mit Krankengymnastik, Schmerzmitteln und Rückenschule. Treten Lähmungserscheinungen auf, drückt die Bandscheibe auf die Nervenwurzel, und es muss schnell reagiert werden. Eine genaue Untersuchung durch einen Fachmann begleitet von MRT-Bildern bringt Klarheit. Die Operation erfolgt in „Schlüsselloch-technik“ mit kleinen Schnitten und Mikroskop.

Medikamente, aber auch Gewichtsreduktion.“ Gelingt es auch nach Monaten nicht, den Schmerz zu reduzieren, muss der Arzt durch weitere Diagnostik (Röntgen, CT, MRT) der Sache auf den Grund gehen. Zeigt diese eine Engstelle oder eine Verschiebung der Wirbelkörper, welche auf das Rückenmark oder die Bandscheibe drückt, kann eine Operation helfen.

HEUTE AM TELEFON: 13 BIS 14 UHR

HEUTE IM CHAT: 14 BIS 15 UHR

SPRECHSTUNDE MORGEN: DAS HERZ UND BLUTHOCHDRUCK

#### RÜCKEN-EXPERTE PROF. DR. GEORG GRADL

Der Chefarzt ist seit Januar Leiter der Unfallchirurgie, Orthopädie und Wiederherstellungschirurgie am Klinikum Harlaching. Er genießt in ganz Deutschland einen guten Ruf als anerkannter und erfolgreicher Experte in der Unfallchirurgie.



Mit zunehmendem Alter setzt sich der Verschleißprozess der Bandscheiben fort, jetzt sind auch die Wirbelgelenke und die Wirbelkörper betroffen. Der Druck auf die Wirbelsäule nimmt zu, Überlastung ist die Folge. „Viele Patienten leiden unter chronischen Rückenschmerzen“, so Prof. Dr. Gradl. „Hier hilft Physiotherapie, Wärmeanwendung, entzündungshemmende

### HIER GIBT'S NOCH MEHR INFOS

Das Zentrum für Diagnose & Therapie in der Törringstraße 6 (Bogenhausen) lädt heute Kinder und Jugendliche zu einem kostenlosen

Haltungsscheck. Von 13 bis 18 Uhr prüft Dr. Martin Marianowicz Haltung, Statik und Risikofaktoren. Und verschafft Eltern und Kindern damit

Klarheit über individuelle Gefahren. Anmeldung unter 089/4111859-0. Kostenlose Informationsflyer mit Informationen zum Klinikaufenthalt

und Sprechstunden in der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie, Sekretariat Prof. Dr. Gradl, Tel. (089) 6210-3264. Das Klinikum Mün-

chen veranstaltet Kurse zur Lagerung von Patienten für Angehörige. Ansprechpartner: Bernd Schaper, Tel. (089) 6210-2659, bernd.schaper@kli-

nikum-muenchen.de. Die nächsten Termine sind, jeweils Samstag, am 5. April, 31. Mai, 19. Juli, 27. September und 29. November.

Foto: MAURITIUS IMAGES