

Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz

80 Prozent der Österreicher leiden mindestens ein Mal jährlich an Rückenschmerzen. Tendenz steigend. Vieles davon klingt ohne Zutun ab, doch manchmal gilt es binnen 24 Stunden zu operieren.

Text Judith Sam

Was verbindet die Österreicher mehr als alles andere? Ihre Meinung über US-Präsident Donald Trump? Wohl kaum. Angst vor dem Klimawandel? Weniger. Doch eines zieht sich quer durch alle Bevölkerungsschichten: Rückenprobleme.

„Vor wenigen Jahren hatte ich noch keine jugendlichen Patienten. Inzwischen leiden auch sie immer öfter an Schmerzen, die sie im Alltag einschränken“, schildert Pierre-Pascal Girod. Der Neurochirurg empfängt diese Jugendlichen in der Privatklinik Hochrum oft wegen der Konsequenzen ihres Smartphone-Konsums – des Handynackens (siehe

Factbox): „Zwei folgenschwere Aspekte ihres Lebens ließen sich leicht vermeiden: Haltungsfelder und Bewegungsmangel.“

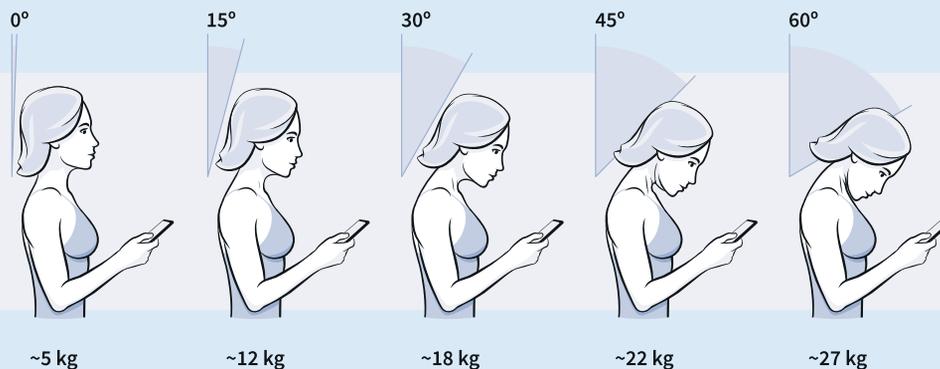
Hauptsache, man bewegt sich

Zwar spielen die Genetik bei vielen Formen des Rückenschmerzes eine Hauptrolle: „Doch wer sich bewegt, kann vielem vorbeugen oder die Genesung beschleunigen.“

Ein typisches Beispiel sind Bandscheibenvorfälle. Ein Klassiker der Neurochirurgie. Meist versucht Girod, eine Operation zu vermeiden: „In 90 Prozent der Bandscheibenvorfälle, bei die Patienten ‚nur‘ Schmerzen beklagen, ohne etwa Lähmungs-

erscheinungen, verbessern sich die Symptome unter konservativer Therapie in sechs Wochen deutlich. Diese besteht aus Schmerzmittel, milder Physiotherapie und soweit möglich Bewegung.“ Zusätzlich könne man die so genannte bildgestützte Infiltrationstherapie anbieten, mit Cortison und Lokalanästhetikum direkt im betroffenen Segment.

Halten die Beschwerden bis maximal zwölf Wochen an, wird eine Operation angeraten: „Da sich diese Patienten gegenüber den konservativ behandelten schneller erholen und in den Arbeitsprozess zurückkehren. Wenngleich sie laut Statistik nach einem Jahr denselben Ge-



Der Handynacken

Durch den häufigen Blick auf das Smartphone werden Wirbelsäule und Muskulatur falsch belastet. Auf Dauer kann das zu Schmerzen und Haltungstörungen führen. Der Körper ist darauf ausgelegt, den Kopf, der knapp fünf Kilo wiegt, in gerader Haltung zu tragen. Je weiter man ihn vorlehnt, desto größer wird das Gewicht, das auf dem Körper lastet.





nesungsfortschritt vorweisen.

Der Löwenanteil der einfachen Rückenschmerzen, von denen die Österreicher geplagt werden, klingt ohne Zutun ab. Es gibt jedoch auch akute Fälle, die rasch operiert werden müssen: „Bei großen Bandscheibenvorfällen mit ausgeprägter Kompression der Nervenwurzeln können schwere Lähmungen auftreten.“ Im schlimmsten Fall wird sogar die Blasen-, Mastdarm- und Sexualfunktion gestört. Hier bleibt Patienten ein Zeitfenster unter 24 Stunden. Werden sie erst danach operiert, können die Beschwerden ein Leben lang andauern: „Man stelle sich vor, den Rest des Lebens von einem Katheter abhängig zu sein.“

Ein weiteres häufiges Problem, mit dem Girod konfrontiert wird, ist die so genannte Stenose. Sie betrifft hauptsächlich die ältere Bevölkerung: „Dabei kommt es in der Wirbelsäule zu einer Verengung des Wirbelkanals – wie bei einer Sanduhr.“

Krampfartige Schmerzen beim Gehen, die durch Bücken oder Sitzen nachlassen, sind die Folge. Betroffene müssen wortwörtlich bei jedem Schaufenster stehenbleiben, um sich zu erholen – daraus resultiert der gängige Name: Schaufensterkrankheit – ähnlich der Durchblutungsstörung an den Beinen.

Hier sei bei Versagen der konservativen Therapie, aus Schmerzmittel und Physiotherapie, eine mikrochirurgische Dekompression das Mittel der Wahl. Dabei wird der Wirbelkanal erweitert.

Akuter Handlungsbedarf

Kurzum gilt, dass man einen Arzt aufsuchen sollte, wenn man eines der folgenden Symptome hat: „Starke Schmerzausstrahlung in Arme oder Beine mit Gefühlsstörungen oder Kraftverlust in den Extremitäten, Gangstörung sowie Schwierigkeiten beim Wasserlassen mit Gefühlsverlust in der Schamregion.“

ZIRBEN-AKTION VON 14. 4. BIS 30. 4. 2025

RELAX 2000



3D-Spezialfederkörper für perfekte Körperanpassung

Das original **SCHLAFSYSTEM** für Ihren gesunden Schlaf.
98,6 % der Konsumenten bewerten das Relax 2000 positiv.
Alle Produkte sind komplett **schadstofffrei**.
Verschiedene Ausführungen und in Zirbe oder Buche erhältlich.



Ihrer Gesundheit zuliebe!
RELAX
Natürlich schlafen. Besser leben.



€ 150,00

GUTSCHEIN

Kommen Sie bis zum 30. 4. zum Probeliegen und Sie sparen € 150,- beim Neukauf eines Relax 2000 mit Matratze und Auflage!

Putzenbacher
Anichstraße 14 • 6020 Innsbruck • Tel. 0512/58 39 55
j.putzenbacher@aon.at www.putzenbacher.at

*Ihr Fachgeschäft
seit über
190 Jahren*