

Die Wirbelsäule im Fokus: Was hilft wirklich bei Rückenschmerzen?

Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden unserer Zeit. Ob langes Sitzen im Beruf, Bewegungsmangel oder altersbedingter Verschleiß – die Ursachen sind vielfältig. Doch Rückenschmerzen müssen nicht zum Dauerzustand werden. Dank moderner Medizin gibt es heute zahlreiche Behandlungsmöglichkeiten: von schonenden, konservativen Therapien wie Physiotherapie oder gezielten Schmerzspritzen bis hin zu minimalinvasiven Eingriffen.

Dr. Stephan Noe, leitender Arzt der WolfartKlinik und Spezialist für Wirbelsäulenerkrankungen, gibt einen klaren Überblick darüber, was wirklich hilft und wann bestimmte Maßnahmen sinnvoll sind.

Wie sollte ein Behandlungsplan eines Arztes aussehen, Herr Dr. Noe?

Dr. Noe: Ein guter Behandlungsplan folgt einem klaren und strukturierten Ablauf. Zunächst führen wir ein ausführliches Patientengespräch, um die Beschwerden genau zu verstehen. Hier sollte ein Arzt auch immer einige grundlegende Fragen stellen: Können Sie mit den Schmerzen noch zurechtkommen? Wurden bereits alle nicht-operativen Maßnahmen ausprobiert? Der Behandlungsplan selbst beginnt dann eigentlich immer mit konservativen Therapien.

Was steht am Anfang einer Therapie?

Dr. Noe: Zuerst beginne ich mit Maßnahmen, die den Körper stärken und die Beschwerden schonend lindern. Ein wichtiger Punkt ist hier die Muskulatur. Eine kräftige Bauch- und Rückenmuskulatur bildet das Fundament für eine stabile und gesunde Wirbelsäule. Hier spielt die Krankengymnastik und manuelle Therapien eine zentrale Rolle. Hier lernt der Patient Übungen zur Haltungsverbesserung und Muskelstärkung. Diese ersten Schritte legen die Grundlage für die weitere Behandlung.

Was genau ist eine Infiltration?

Dr. Noe: Bei Infiltrationen handelt es sich um gezielte Schmerzspritzen, die unter Bildkontrolle an genau den Punkt gesetzt werden, der die Schmerzen verursacht. Sie sorgen für eine schmerzarme Beweglichkeit, indem sie den betroffenen Bereich betäuben. Das schafft Erleichterung und ermöglicht, gezielt mit Physiotherapie zu beginnen. Aber – und das ist wichtig – eine Infiltration behandelt nicht die Schmerzursache selbst, sondern nur die Symptome.

Vieles lässt sich also ohne OP behandeln. Ab wann ändert sich das?

Dr. Noe: Wenn strukturelle Schäden vorliegen, können diese ohne Operation nicht behoben werden. Ein Eingriff wird nötig bei therapieresistenten Schmerzen, wenn die Stabilität der Wirbelsäule bedroht ist oder Nerven Schaden nehmen könnten. Auch ein enormer Leidensdruck des Patienten kann eine OP rechtfertigen. Aber vorher führen wir eine ausführliche Diagnose durch: Dazu gehören das Patientengespräch (Anamnese), körperliche Untersuchung, Röntgen, MRT oder CT. In manchen Fällen ziehen wir auch einen Neurologen hinzu.

Nehmen wir das Beispiel Bandscheibenvorfall. Wie können Sie helfen?

Dr. Noe: Bei einem Bandscheibenvorfall, der auf Nerven drückt, können wir mit modernen Verfahren gezielt helfen. Eine Möglichkeit ist die sogenannte „Nukleoplastie“: Dabei wird überschüssiges Gewebe im Inneren der Bandscheibe mithilfe von Wärme oder Laser entfernt. Alternativ kann eine minimalinvasive mikrochirurgische Diskektomie durchgeführt werden, bei der der Vorfall operativ entfernt wird. Beide Eingriffe sind schonend, reduzieren den Druck auf die Nerven und lindern die Schmerzen spürbar. In der Regel ist nur ein sehr kurzer Krankenhausaufenthalt nötig.

Gibt es bei der Spinalkanalstenose eine bestimmte Vorgehensweise?

Dr. Noe: Ja, hier können wir eine minimalinvasive Erweiterung des Spinalkanals unter mikroskopischer Kontrolle durchführen. Für die Patienten bedeutet das weniger Schmerzen, eine deutlich verbesserte Gehstrecke und mehr Beweglichkeit.

Was kann man bei Osteoporose bzw. Wirbelbrüchen tun?

Dr. Noe: Bei osteoporotischen Wirbelbrüchen – das sind die Brüche, die oft dazu führen, dass ältere Menschen in gebückter Haltung laufen – können wir mit Verfahren wie der „Kyphoplastie/Vertebroplastie“ helfen. Dabei stabilisieren wir den gebrochenen Wirbel minimalinvasiv, indem wir ihn mit speziellem Knochenzement auffüllen. Das Verfahren ist schonend, lindert die Schmerzen deutlich und gibt der Wirbelsäule wieder Stabilität. Viele Patienten merken schon kurz nach dem Eingriff eine spürbare Verbesserung ihrer Beweglichkeit und Lebensqualität.

Sind Versteifungen der Wirbelsäule überhaupt noch nötig?

Dr. Noe: Eine Versteifung ist heute nur noch in seltenen Fällen notwendig, etwa bei schweren Fehlstellungen wie Skoliose oder bei massiver Instabilität der Wirbelsäule. Moderne Verfahren sind jedoch so ausgereift, dass wir Versteifungen oft vermeiden können. Wenn sie doch nötig sind, bringen sie für den Patienten oft eine enorme Lebensqualitätssteigerung.

Was raten Sie Betroffenen, die schon lange unter Rückenschmerzen leiden?

Dr. Noe: Es gibt viele Wege, Rückenschmerzen zu lindern – Sie müssen nicht damit leben! Suchen Sie frühzeitig ärztlichen Rat! Je eher ein Problem erkannt wird, desto einfacher ist die Behandlung. Hier stehe ich Ihnen in meiner Praxis gerne zur Verfügung



**Dr. med. Stephan Noe
sorgt dafür, dass Rücken-
schmerzen nicht das
letzte Wort haben.**



Unser Angebot:

- Bandscheibenoperationen
- Wirbelsäulenchirurgie
- Konservative Orthopädie
- Interventionelle Schmerzbehandlung

Kontakt:

ORTHO-M

Dr. med. Stephan Noe

Nymphenburger Str. 146
80634 München

Tel. 0 89/1 39 97 30
praxis@ortho-m.de
www.ortho-m.de

WolfartKlinik

Waldstraße 7 · 82166 Gräfelfing
Telefon 0 89/85 87-0
www.wolfartklinik.de

WIR STELLEN EIN (w/m/d):

– OP- und Anästhesiepflegekräfte
– Gesundheits- und Krankenpflegekräfte

BEWERBUNGEN AN:

bewerbung@wolfartklinik.de