

Der Experte



Prof. Dr. med. Matthias Schürmann, Chefarzt der Abteilung für Unfallchirurgie, orthopädische Chirurgie und Handchirurgie

Seit 2003 Chefarzt der Abteilung für Unfallchirurgie, orthopädische Chirurgie und Handchirurgie des Sana Klinikum Hof und seit 2008 Professor für Chirurgie an der Friedrich Alexander Universität Erlangen/Nürnberg. Seit 2008 ist Prof. Dr. med. Matthias Schürmann Ärztlicher Direktor des Sana Klinikum Hof.



Etwa 300 Interessierte besuchten den Vortrag von Professor Schürmann am 20. April. Der Kinosaal war gut gefüllt.

Foto: Bake



Sana Klinikum Hof

Kontakt:
Abteilung für Unfallchirurgie und orthopädische Chirurgie
MVZ
Telefon 09281 98-2812
E-Mail: skh-unfallchirurgie@sana.de

Das Kreuz mit dem Kreuz

Der aufrechte Gang hat den Menschen in seiner Entwicklungsgeschichte enorm nach vorne gebracht. „Aber dieser Vorteil ist teuer erkauft“, weiß Professor Matthias Schürmann, Chefarzt der Abteilung für Unfallchirurgie, orthopädische Chirurgie und Handchirurgie am Hofer Sana-Klinikum. „Denn die Wirbelsäule hat dadurch eine große Belastung erfahren.“ Vor zahlreichen interessierten Zuhörern sprach Professor Schürmann über Ursachen und Behandlung von Rückenschmerzen.

Umfassende Funktion

Die Wirbelsäule hat im Wesentlichen drei Funktionen – nämlich die Statik und Beweglichkeit des Körpers zu gewährleisten sowie Nervenstrukturen zu schützen. Inmitten der kompliziert aufgebauten Wirbelsäule mit ihren Wirbelkörpern, Bandscheiben und Wirbelgelenken verlaufen, hydraulisch in Flüssigkeit gelagert, wichtige Nervenstränge.

Weil die Wirbelsäule im Laufe des Lebens einem natürlichen Verschleiß ausgesetzt ist, können an den verschiedensten Stellen dieses filigranen Systems schmerzhafte Veränderungen entstehen. Zu den bekanntesten unter ihnen gehört der Bandscheibenvorfall, über den Neurochirurg Dr. Frank Schulmeyer berichtete, der im Sana-Klinikum eng mit Professor Schürmann zusammenarbeitet.

Ein Bandscheibenvorfall macht sich nicht unbedingt durch Rückenschmerzen bemerkbar, sondern häufig durch Lähmungserscheinungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühl sowie in Arme und Beine ausstrahlende Schmerzen. Es ist auch nicht die müde, kaputte Bandscheibe selbst, die die Schmerzen verursacht, sondern Gewebe, das aus den Bandscheiben austritt und auf die Nerven drückt, die im Spinalkanal innerhalb der Wirbelsäule verlaufen.

„Man sollte in diesem Fall den Körper dabei unterstützen, sich selbst zu heilen“, erklärte Dr.

Schulmeyer. Das ausgetretene Gewebe wird in der Regel vom Körper langsam wieder abgebaut, bis im Spinalkanal wieder ausreichend Platz ist. Währenddessen könne man dem Patienten mit Verhaltens-Tipps, Schmerzmitteln und gezielten Injektionen helfen. Nur wenn der Leidensdruck zu groß ist oder Lähmungserscheinungen auftreten, plädiert Schulmeyer für eine sofortige Operation.

Passende Therapie

Denn auch wenn viele Wirbelsäulen-Operationen heute minimalinvasiv oder mit vergleichsweise kleinen Schnitten durchgeführt werden können, betont Professor Schürmann: „Wenn wir ein Problem der Wirbelsäule lösen, schaffen wir damit oft zwangsläufig über kurz oder lang ein neues.“ Konservative Behandlungsmethoden – wie Physiotherapie, Massagen, manuelle Therapie oder auch Spritzen – können den Patienten häufig große Erleichterung ver-

schaffen. Professor Schürmann stellte den Zuhörern verschiedene moderne Operations-Methoden vor, bei denen beispielsweise Knochenzement injiziert oder Titankörbe in durch Osteoporose eingebrochenen Wirbelkörpern aufgespreizt werden. Es solle aber immer nur dann operiert werden, wenn das wirklich nötig ist.

Der Professor appellierte deshalb an die Eigenverantwortung der Patienten, die häufig selbst etwas dazu beitragen können, weniger Schmerzen zu leiden. Bei Überlastungen und Reizungen der kleinen Wirbelgelenke beispielsweise – die sich durch Schmerzen bei längerem Stehen, Sitzen oder Liegen sowie mit dem bekannten „Hexenschuss“ bemerkbar machen – ist es wichtig, dass gesunde, leistungsfähige Muskeln die Wirbelsäule stützen.

Es gebe dafür einfache, wirkungsvolle Übungen, die man Zuhause vor dem Fernseher erledigen könne. Wichtig sei nur, dass das regelmäßig – am besten täglich – geschehe. „Das erfordert zwar viel Disziplin. Aber diese sollten Sie aufbringen, bevor wir das Messer schwingen müssen.“ SANDRA LANGER

Was interessierte die Zuhörer nach dem Vortrag?

Wie kann man sich vor Rückenschmerzen schützen?

Das die Wirbelsäule im Lauf des Lebens Verschleißerscheinungen zeigt, ist ganz normal und nicht zu ändern. Das muss jedoch nicht zwingend mit Schmerzen verbunden sein. Allgemein gilt: Ausreichend Bewegung, Muskeltraining und ein vernünftiger Umgang mit dem Körper sind das A und O.

Aber indirekt spielt die Ernährung durchaus eine Rolle, weil beispielsweise eine falsche Ernährung Osteoporose verstärken oder sogar hervorrufen kann. Außerdem belastet Übergewicht die Wirbelsäule unnötig.

Sollten auch Menschen, die körperlich arbeiten, Rückentraining machen?

Nicht nur langes Sitzen belastet die Wirbelsäule, sondern auch die schwere oder einseitige körperliche Arbeit. Hier ist oft ein Ausgleichstraining sinnvoll, um auch die Muskeln zu stärken, die bei der Arbeit nicht beansprucht werden.

Welche Rolle spielt die Ernährung?

Der natürliche Verschleiß der Wirbelsäule wird durch die Ernährung zwar nicht oder nicht stark beeinflusst.

Tipps für einen gesunden Rücken



Die Rückenmuskulatur kann mit effektivem Training gestärkt werden. Diese Übung kräftigt Bauch- und Rückenmuskulatur, stabilisiert so den gesamten Rumpf. Foto: fotolia

Die Wirbelsäule hatte für die Entwicklungsgeschichte des Menschen eine entscheidende Bedeutung, da erst ihre Struktur den aufrechten Gang ermöglichte. Im Gegensatz zum vierbeinig laufenden Tier erfüllt die Wirbelsäule drei wichtige Funktionen: Die Statik ermöglicht den aufrechten Gang und trägt so den sehr gut beweglichen Kopf an oberster Position. Die Beweglichkeit gibt so dem gesamten Körper die Möglichkeit sich zu bücken, ducken, zu verdrehen, sich umzuschauen und sich seitlich zu verbiegen. Der innere Aufbau muss die empfindlichen Nervenstrukturen vom Kopf bis zu den Extremitäten besten Schutz gewähren. Häufig wird das wichtigste „Achsglied“ aber sehr stiefmütterlich behandelt. Die Funktionen, für die die Natur den Menschen ausstattete werden selten wahrgenommen.

Langes „federndes“ Laufen und rhythmische Belastungen der Rücken- und Bauchmuskulatur sind in der modernen Welt von langem Sitzen und

Stehen oder auch schweren rückenbelastenden Hebetätigkeit abgelöst worden.

Tagtäglich tragen wir Verantwortung, schultern Probleme und machen uns für andere den Rücken krumm. Unter dieser Dauerbelastung macht jedes Kreuz irgendwann schlapp. Training hilft, aber jeder braucht auch Phasen der Entspannung, am besten täglich! Ideal ist Yoga mit seinen Dehn- und Atemübungen oder progressive Muskelentspannung. Durch den systematischen Wechsel von An- und Entspannung können Verspannungen gelöst werden und der Körper wird wieder bewusst wahrgenommen. So ist schneller zu spüren, wenn der Rücken überstrapaziert wird. Ein mögliches Trainingsprogramm sollte bei Beschwerden in jedem Fall mit dem Arzt abgesprochen werden. Kontinuierliche kurze Trainingseinheiten sorgen dafür die komplette Muskulatur zu stärken. Zahlreiche Schreibtischtäter schwören auf Pilates, als Ausgleich zur Arbeit am PC. MD

Schalterschmerz hat oft mehrere Ursachen

Viele Patienten leiden unter chronischen Schulterschmerzen, die nicht selten besonders nachts auftreten oder bei Belastungen zu spüren sind. Wichtig ist die Abgrenzung dieser Beschwerden von Herzproblemen und bandscheibenbedingten Halswirbelsäulen-Erkrankungen. Der erfahrene Chirurg oder Orthopäde kann bereits mit einer genauen körperlichen Untersuchung und einer einfachen Ultraschalluntersuchung die Diagnose sichern. Die häufigsten Erkrankungen sind Entzündungen und Engstellen unter dem knöchernen „Schulterdach“ oder Verschleiß der Rotatorenmanschette – einer Sehnenplatte im Schultergelenk. Auch Erkrankungen der langen Bizepssehne oder dem Gelenk zwischen Schlüsselbein und Schulter (AC-Gelenk) sind zuweilen Ursache für chronische Beschwerden. Zuerst wird konservativ mit Physiotherapie, Spritzen oder Medikamenten behandelt. Erst wenn keine dauerhafte Besserungen erreicht wird, sollte eine Schulter operiert werden. MD



Bewegung stärkt den Rücken.

Das Endoprothetikzentrum Hof – Hilfe für alle Gelenkprobleme



Endoprothetikzentrum Hof

Seit Jahren bietet das Sana Klinikum Hof eine umfassende Behandlung bei allen Gelenkerkrankungen. Im Dezember 2015 wurde das Gelenkzentrum in Hof als Endoprothetikzentrum zertifiziert. Wirbelsäulenerkrankungen und Gelenkschäden an Knie oder Hüfte sind oft schwer zu differenzieren. Nicht selten führen sie ähnliche Beschwerden hervor.

Der erfahrene Orthopäde kann durch geeignete Untersuchungen die Diagnose zweifelsfrei stellen. Im Endoprothetikzentrum kümmert man sich dann um eine geeignete Behandlung. Dabei steht das Einpflanzen von Gelenkimplantaten immer erst am Ende, wenn alle Möglichkeiten der Behandlungsmethoden ausgeschöpft wurden, zur Debatte. Wirkungsvolle Therapiemaßnahmen bei Beschwerden sind dabei Physiotherapie, äußere Anwendungen, Bandagen, Medikamente, entsprechende Bewegungstherapie und Gelenk-Injektionen.

Gelenkerhaltende Eingriffe zur Verbesserung der Knorpelverhältnisse an den Gelenkflächen werden meist mit der Schlüsselloch-Technik ausgeführt. Zur Entlastung schmerzhafter Gelenkanteile ist eine Umstellung der Beinachsen ebenfalls im Sana Klinikum möglich. Als Ersatz des zerstörten Knorpels ist als Oberflächenersatz der Einbau eines Teilgelenkersatz machbar. Zum Behandlungsspektrum zählen zudem der Einbau von einem totalen Gelenkersatz oder deren Wechsel. MD

Vielleicht liegt es ja an der Schilddrüse?

Am 18. Mai findet um 19.30 Uhr der nächste Vortrag im Central Kino in Hof statt. Referent ist Dr. med. Achim Hessenberger, Oberarzt Allgemein-, Visceral- und Thoraxchirurgie.

