

Blockaden an der Wirbelsäule?

Tipps vom Facharzt

Der Rücken schmerzt, und es ist nur noch eine eingeschränkte Bewegung möglich? Dann könnte eine Wirbelsäulenblockade dahinterstecken. Und diese kann unter Umständen sehr starke Beschwerden verursachen. Welche Lösungswege – ohne Operation – es dafür gibt, wollen wir von Heiner Bolay wissen. Der ausgewiesene Spezialist für konservative und mikroinvasive Wirbelsäulentherapie vom ZFOS ist Belegarzt in der WolfartKlinik.

Was genau passiert im Rücken bei einer Blockade an der Wirbelsäule?

Heiner Bolay: Grundsätzlich handelt es sich bei einer Blockierung der Wirbelgelenke um eine Funktionsstörung im Bereich der Wirbelsäule. Funktionelle Probleme an der Wirbelsäule sind im Übrigen mit Abstand die häufigste Ursache für akute Rückenschmerzen. Die Wirbelsäule besteht aus einzelnen Wirbeln und wird durch Sehnen, Bänder, Gelenke, Muskeln und Knorpel (Bandscheibe) an ihrem Platz gehalten. Bei einer Wirbelblockade sind einer oder mehrere Wirbel in ihrer Bewegung eingeschränkt oder verschoben. Blockaden an der Wirbelsäule kann man sich wie eine eingeklemmte Schublade vorstellen. In diesem Fall funktioniert das reibungslose Zusammenspiel bestimmter Wirbelgelenke, die normalerweise als Gelenkpartner zusammentreffen, nicht mehr einwandfrei. Grundsätzlich können verschiedene Bereiche der Wirbelsäule betroffen sein: die Halswirbelsäule (HWS), die Brustwirbelsäule (BWS) oder auch die Lendenwirbelsäule (LWS). Je nachdem, in welchem Teil des Rückens ein Wirbel blockiert ist, merken Betroffene auch unterschiedliche Symptome. Bei einer Wirbelblockade im Bereich HWS leiden Patienten etwa an Nacken- und Schulterschmerzen. Aber auch Kopfschmerzen und ein steifer Nacken sind möglich. Eine Blockade an der BWS kann zu Schmerzen beim Atmen oder gar Atemproblemen führen. Wichtig zu wissen: Von einer Wirbelblockade müssen nicht nur ältere Menschen betroffen sein, die bereits an ausgeprägten Verschleißerscheinungen leiden. Ich sehe in meiner Praxis auch viele jüngere Patienten mit diesem Krankheitsbild. Aufgrund der Beschwerden gehen Betroffene oft in Schonhaltung. Eine schmerzarme Körperposition lässt sich häufig nur

schwer finden. Insbesondere, wenn die Blockade im Bereich der LWS auftritt. Verbunden ist die Blockierung in der Regel mit ausgeprägten Muskelverspannungen und dadurch bedingten Schmerzen. Deshalb lautet meine Empfehlung: Bei anhaltenden Schmerzen rechtzeitig einen Facharzt aufsuchen, um eine geeignete Behandlung einzuleiten.

Wie macht sich eine Wirbelsäulenblockade bemerkbar?

Heiner Bolay: Betroffene merken den Schmerz in der Regel ganz plötzlich. Aber die eigentliche Ursache besteht in vielen Fällen schon sehr lange. Bewegungsmangel im Alltag kann etwa zu einer schwachen Rückenmuskulatur führen. Auch Verschleißerscheinungen, zum Beispiel die Abnutzung der Bandscheiben oder Wirbelgelenke, entwickeln sich über einen längeren Zeitraum. Kommen dann noch weitere Faktoren hinzu, wie etwa eine einseitige oder fehlerhafte Belastung – hervorgerufen durch eine ungesunde Körperhaltung oder falsches Heben – können Blockaden entstehen. Aufgrund von Überlastungen durch ungewohnte oder einseitige sportliche Anstrengung sind sie ebenfalls möglich. Manchmal sehe ich auch Patienten mit Blockaden, die durch einen Unfall – etwa nach Schleudertrauma – ausgelöst wurden. Unabhängig von der Ursache führen bereits minimale Verschiebungen beziehungsweise Blockaden in einigen Fällen zu sehr starken Schmerzen im Wirbelsäulenbereich.

Wie können Sie als Spezialist bei Wirbelblockaden helfen?

Heiner Bolay: In der Regel sollten Blockaden nach kurzer Zeit verschwinden. Falls die Beschwerden sich nicht bessern, müssen andere Ursachen für Rückenschmerzen ausgeschlossen werden – wie etwa Bandscheibenvorfälle und Entzündungen der Gelenke oder Wirbelkörper. Ebenso, ob die Nerven durch Einengungen des Wirbelkanals unter Druck stehen (Stenose). Bestätigt sich durch die Untersuchung der Verdacht auf eine Wirbelblockade, gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten. Meine erste Empfehlung bei leicht ausgeprägten Blockaden ist eine Bewegungstherapie. Dadurch kann sich die Blockade lösen und der Wirbel von selbst wieder an seinen Platz kommen. Reicht Bewegung allein nicht aus,

rate ich unterstützend zu Physiotherapie mit Massage. Darüber hinaus empfinden Betroffene oft Wärme als sehr wohltuend. Sie hilft außerdem dabei, die Muskeln zu lockern.

Ist eine Operation auch bei ausgeprägten Wirbelblockaden nicht nötig?

Heiner Bolay: Richtig, in der Regel stellt selbst eine ausgeprägte Wirbelblockade keine OP-Indikation dar und kann konservativ behandelt werden. Bei einer Wirbelblockade mit harter, verkrafter Muskulatur ist es wichtig, die Muskulatur zu lockern und durch manualtherapeutische Behandlungsmaßnahmen, wie durch bestimmte Lagerungen und kleine, nicht gewaltsame Bewegungsimpulse die Blockaden zu lösen. Auch durch eine sanfte Dehnung der Gelenke, Muskeln und Bindegewebsstrukturen (Faszientherapie) kann sich eine Blockade lösen, dies ist in der Regel mit einem Knacken verbunden. Je nach Einzelfall kann unterstützend auch die Gabe von Schmerzmitteln sinnvoll sein, um den Teufelskreis aus Schmerz, Verspannung und damit Verstärkung der Blockade zu durchbrechen. Eine weitere Therapiemethode, die ich bei meinen Patienten anwende, sind Infiltrationen – vor allem, wenn Reizzustände im Bereich der Wirbelgelenke vorliegen. Bei hartnäckigen Beschwerden kann eine Hitzesondenbehandlung (Radiofrequenz-Thermodenervierung) der schmerzhaften Gelenke in Betracht gezogen werden. Akupunktur und Triggerpunkttherapie sind weitere Therapieansätze. Grundsätzlich gilt: Die Behandlung einer Wirbelblockade erfolgt in erster Linie in Abhängigkeit der vorliegenden Symptome und deren Ausprägung. Ich stimme die Behandlung für den jeweiligen Einzelfall gemeinsam mit meinen Patienten ab. Nach der Behandlung der akuten Symptomatik lautet meine wichtigste Empfehlung: Betroffene sollten unbedingt weiter ihre Rückenmuskulatur trainieren, am besten im Rahmen einer funktionellen Trainingstherapie. Ich setze hierbei vor allem auf die Ausarbeitung individueller, an den Patienten angepasste Trainingspläne unter Berücksichtigung ihrer jeweiligen funktionellen Defizite. So lässt sich weiteren Wirbelblockaden vorbeugen.



**Heiner Bolay ist
Facharzt für Orthopädie,
Chirotherapie, Physikalische Therapie /
Balneologie und ausgewiesener
Spezialist für die konservative
Therapie von Wirbelsäulen-
erkrankungen.**



Unser Angebot:

- Facettengelenksinfiltrationen (Facettengelenksblockade)
- PRT (Periradikuläre Therapieverfahren/ Nervenwurzelblockaden)
- epidurale Therapieverfahren (Interventionen im Spinalkanal)
- Radiofrequenz-Thermodenervierung (Hitzesondenbehandlung) der Wirbelgelenke (COOLIEF, Lumbar cooled radiofrequency)
- Radiofrequenz-Thermodenervierung der Bandscheibe bei diskogenem (bandscheibenbedingtem) Schmerz (TransDiscal/Biacuplasty)
- Bildwandler-kontrollierte ACP-Therapie (Plasmatherapie/Autologes conditioniertes Plasma)

Kontakt:

ZFOS – Zentrum für Orthopädie & Sportmedizin
Dres. med. Öttl, Kinatader, Wimmer,
Mayer, Rummel, Hr. Bolay, Lueg*, Mrosek*
*angestellte FachärztInnen
Nymphenburger Str. 110, D-80636 München

Filiale Oberhaching:
Im Loh 1, 82041 Oberhaching

Telefon 0 89/1 29 20 33
sekretariat@zfos.de | www.zfos.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