



Bereits im Alter
von 40 Jahren hat
jeder zweite Deutsche
Wirbelleiden

ORTHOPÄDIE-
SPRECHSTUNDE
FOLGE 24

Herr Doktor, können Wirbel auch verschleißen?

Schmerzt der Rücken, ist schnell von Verspannungen oder Bandscheibenleiden die Rede. Doch auch die Wirbel können Beschwerden verursachen, etwa bei der Facettengelenksarthrose. Orthopäde Dr. Rudolf Ziolko aus Köln erklärt das Problem.

Wie kommt es zu dem Wirbelleiden?

„Grund dafür können Über- oder Fehlbelastungen sein sowie eine Höhenminderung der Bandscheiben. Dadurch verstärkt sich der Druck auf die Knochenvorsprünge, welche die Wirbelkörper verbinden. In der Folge nutzt sich

die Knorpelschicht der Gelenkkörper vorzeitig ab. Bei der Diagnose der Wirbelgelenksarthrose, auch Spondylarthrose genannt, hilft Röntgen. Manchmal spritzt der Orthopäde ein Betäubungsmittel um jene Gelenke, an denen er eine vermutet. Hilft diese sog. Facetten-Blockade gegen den Schmerz, spricht das stark für einen dortigen Verschleiß.“

Welche Maßnahmen sind erfolgreich?

„Zuerst wird konservativ behandelt, etwa mit Medikamenten, Ergo- und Physiotherapie. Auch die Triggerpunkt-Behandlung lindert oft. Darüber hinaus helfen schmerzstillende Spritzen. Oft handelt es sich um ein lokales Betäubungsmittel, gegebenenfalls mit Kortison. Bei anhaltenden Schmerzen greifen auch Verfahren, wel-

Mit Sport dem Rücken Gutes tun



Aktiv sein Regelmäßige ausgewogene Bewegung ist eine gute Vorbeugung gegen die Spondylarthrose.

Rückenfreundlich Dauerhaft profitiert die Wirbelsäule von rückschonendem Ausdauersport wie Schwimmen.

che die Nerven ausschalten, die für das Schmerzempfinden verantwortlich sind, beispielsweise Radiowellen. Der Arzt kann zudem ein spezielles Gel spritzen, das die Arthrose schon im frühen Stadium wirksam stoppen kann. Studien bestätigen dieser Therapie (Renehavis, Originalprodukt mit PZN 10270367, in der Apotheke) einen hochwirksamen Effekt. Private Krankenkassen über-

nehmen die Kosten, gesetzlich Versicherte zahlen 248 Euro zzgl. Arztleistung pro Spritze.“

Kann man denn auch wirksam vorbeugen?

„Altersbedingtem Verschleiß lässt sich nur in einem gewissen Rahmen vorbeugen. Hilfreich ist etwa, Übergewicht und einseitige Belastung zu vermeiden. Auch Bewegung tut meistens gut.“

Dr. med. Rudolf Ziolko
Facharzt für Orthopädie
in Köln sowie Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON)



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?
Nutzen Sie die kostenlose Hotline des
Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON)
0800/6 7384 11, Mo.–Fr. von 10–15 Uhr



Oder Sie finden uns unter:
www.dononline.de oder
stellen Sie uns Ihre Fragen an
info@dononline.de