



Verrutscht ein Wirbel, kann er auf Bandscheiben und Nerven drücken



Durch Lockerung der Rückenmuskeln weicht meist auch der Schmerz

# Herr Doktor, machen sich Gleitwirbel immer bemerkbar?

**S**chmerzen beim Aufstehen, Taubheitsgefühle beim Laufen – daran könnte ein Rückenwirbel schuld sein, der aus seiner Position gegliitten ist. Aber führt das immer zu solchen Problemen? Orthopäde Dr. med. Frank Sommerfeld (Dachau) erklärt das Phänomen Gleitwirbel.

meist im Lendenwirbelbereich ein oder mehrere Wirbelkörper. Sie lösen sich aus ihrer ursprünglichen Position, rutschen nach vorn oder drehen sich seitlich weg. Der tief sitzende Rückenschmerz bzw. Beinschmerz entsteht meist, wenn Wirbel aufeinanderreiben oder Nerven durch verlagertes Bandscheibengewebe abgedrückt werden.

(Facettenarthrose) sind die häufigste Ursache. Die gute Nachricht ist aber: Die meisten Betroffenen haben keine Schmerzen, wenn ein Wirbel aus der Reihe tanzt. Bei einem Gleitwirbel werden verschiedene Schweregrade unterschieden, abhängig von der Ausprägung der Verschiebung – von Grad I (weniger als 25 Prozent) bis Grad IV (mehr als 75 Prozent sind verschoben).

Er wird die verkürzte Muskulatur mit geübten Handgriffen gezielt lockern und dem Patienten Übungen an die Hand geben, damit der täglich selbst zu Hause etwas gegen das Problem tun kann. Eine zusätzliche Schmerztherapie verhindert, dass der Patient eine Schonhaltung einnimmt, die die Beschwerden meistens noch verschlimmert.

## Wie kommt es dazu?

In der Wirbelsäule sitzen die Wirbel im Normalfall fest zwischen den Bandscheiben und werden durch Bänder, Sehnen und Muskeln in Position gehalten. Beim Wirbelgleiten verschieben sich

## Was sind die Ursachen dafür?

Es können angeborene Verformungen der Wirbelsäule, aber auch Veränderungen wie Verschleiß, Knochenabbau oder vorangegangene Brüche zur Verschiebung eines oder mehrerer Wirbel führen. Verschleißerscheinungen der kleinen Wirbelgelenke,



Ein Korsett kann die Wirbel stabilisieren

## Welche Therapie ist bei Schmerzen gut?

Durch die Wanderung des Wirbels kommt es zu erhöhter Spannung der Muskulatur und der Faszien. Ein Problem, das oft nur in enger Zusammenarbeit mit dem Physiotherapeuten gelöst werden kann.

## Kann das Wirbelgleiten geheilt werden?

Leider nein, Wirbelgleiten ist nicht heilbar. Schließlich ist es aufgrund einer knöchernen Veränderung der Wirbelsäule entstanden. Das Gute ist aber: Die Behandlung kann die Schmerzen des Wirbelgleitens deutlich lindern, eventuelle neurologische Symptome beseitigen und somit das Fortschreiten der Veränderung verhindern.

Dr. med. Frank Sommerfeld  
Facharzt für Orthopädie mit Praxis in Dachau bei München sowie Mitglied im Deutschen Orthopädie Netzwerk (DON)



Sie haben Fragen zu orthopädischen Erkrankungen?  
Gerne können Sie sich auf der Seite des Deutschen Orthopädie Netzwerks (DON) informieren  
[www.dononline.de](http://www.dononline.de)



Oder stellen Sie uns Ihre Fragen per E-Mail an [info@dononline.de](mailto:info@dononline.de)