

## Aktuell

27.08.2010

### **Bandscheibenvorfall und wie man vorbeugt**

Der Rücken schmerzt. Die starken Schmerzen strahlen bis in die Beine und sogar bis in die Arme aus. Es kribbelt. Etwas später treten auch Lähmungserscheinungen auf. Dann lautet die Diagnose meistens: Bandscheibenvorfall. Es kann jeden treffen, vorwiegend jedoch Menschen zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr. Männer sind fast doppelt so oft betroffen wie Frauen. Unfälle wie etwa ein Sturz oder ein Verkehrsunfall können einen Bandscheibenvorfall verursachen, doch die Hauptursache dieser Erkrankung ist meist auf eine degenerative Veränderung in den Bandscheiben zurückzuführen. Die Bandscheiben befinden sich zwischen den Knochen in der Wirbelsäule und bestehen aus einem Ring aus Bindegewebe und einem weichen gallertartigen Kern. Bei einem Bandscheibenvorfall verrutscht dieser Kern, der das Bindegewebe durchbrechen und in den Wirbelkanal fließen kann.

In der Schweiz werden jedes Jahr bis zu 5000 Bandscheibenoperationen durchgeführt. Eine Operation ist jedoch erst angesagt, wenn konservative Behandlungen (schmerz- und entzündungshemmende Medikamente sowie Physiotherapie) keine Besserung bringen. Und noch besser ist es, wenn man vorbeugt, bevor es zu spät ist. Dabei hilft: schwere Lasten mit gebeugten Knien und geradem Rücken anheben; Rückenmuskulatur durch gezieltes Training stärken; auf einer nicht zu weichen Unterlage schlafen; bei Übergewicht abnehmen, um den Rücken zu entlasten; bei Arbeit im Stehen aufrechte Haltung einnehmen. Wer sich daran hält, geniesst oftmals ein schmerzfreieres Leben.

Damian Keller, Geschäftsführer  
Krankenkasse Agrisano  
Tel. 056 461 71 11  
[www.agrisano.ch](http://www.agrisano.ch)