Für ein starkes Rückgrat

Die Hälfte aller Frauen und 40 Prozent der Männer in der Schweiz klagen über Rückenschmerzen. Schuld daran sind Abnützung, Bewegungsmangel, Unfälle oder organische Veränderungen. Im Schweizer Wirbelsäulen- und Rückenmarkzentrum erhalten Betroffene Hilfe.

Stützfunktion. Die Wirbelsäule ist ein komplexes System, das die verschiedenen Teile des Skeletts miteinander verbindet.

Text: Christine Zwygart | Bilder: Walter Eggenberger und Astrid Zimmermann-Boog

Das Kreuz mit dem Kreuz. Alle kennen das Zwicken und Ziehen, das plötzlich im Rücken beginnt und sich schnell zu einem anhaltenden Schmerz ausweitet. Das Sitzen tut weh und jede Bewegung wird zur Qual. «Das ist ganz normal», sagt Patrick Moulin, Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie und Orthopädie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Nottwil. Jeder Mensch mache mindestens ein Mal im Leben Bekanntschaft mit richtig heftigen Rückenschmerzen, sodass er im Bett bleiben müsse und nicht arbeiten könne: «Das hat grundsätzlich damit zu tun, dass wir aufrecht gehen statt auf allen Vieren.» Der Druck auf die Bandscheiben ist dabei grösser. Zudem bewegen wir uns zu wenig und sitzen zu viel – das Rückgrat wurde für letzteres nicht konstruiert.

Wärme hilft fast immer

Rund 30 bewegliche Teile bilden die Wirbelsäule. Sie verbindet alle Abschnitte des Skeletts miteinander, stützt den Körper, dämpft Schläge und sorgt für Beweglichkeit. Im Innern der Wirbelsäule verläuft das Rückenmark, das für die Motorik und Sensorik der Arme und Beine sowie des Rumpfes zuständig ist. «Dieses System ist sehr komplex und die einzelnen Funktionen sind fein aufeinander abgestimmt. Es braucht deshalb wenig, um es aus dem Gleichgewicht zu bringen», erklärt Patrick Moulin.

Rückenschmerzen sind in der westlichen Welt die Volkskrankheit Nummer 1. Der Spezialist empfiehlt bei einem akuten Anfall: Ein, zwei Tage schonen und Schmerzmittel nehmen. In den allermeisten Fällen nützt zudem Wärme, da die Schmerzen von Verspannungen her kommen. «Dank der Wärme werden die Muskeln besser durchblutet und die Abfallprodukte, die bei der Zuckerverbrennung entstehen, können besser abgeführt werden», sagt Patrick Moulin. Oft verschwinden Rückenschmerzen von ganz alleine wieder. Wenn zu den Kreuz- aber plötzlich Beinschmerzen dazu kommen oder sich zu Nacken- auch noch Armschmerzen gesellen, solle ein Arzt konsultiert werden.

Spezialisten schliessen sich zusammen

Im Oktober 2008 betraten das Kantonsspital Luzern (LUKS) und das Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Nottwil Neuland: Die Spezialisten beider Standorte schlossen sich zum Schweizer Wirbelsäulen- und Rückenmarkzentrum (SWRZ) zusammen. «Statt uns zu konkurrenzieren, konzentrieren wir unsere Stärken», erklärt Patrick Moulin, der das Zentrum gemeinsam mit LUKS-Wirbelsäulenchirurg Martin Baur leitet.

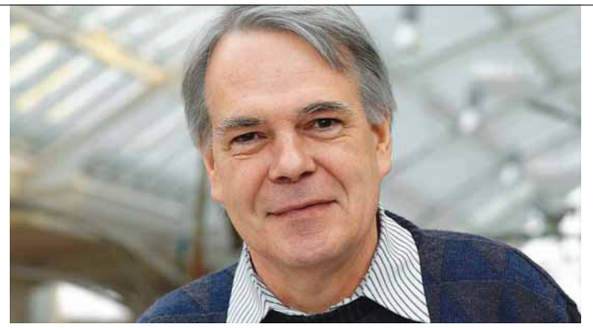
Diagnostik, Behandlung und Rehabilitation – der Patient findet hier alles unter einem Dach. Ein 24-Stunden-Notfalldienst ergänzt das Angebot. Das Zentrum verfügt speziell bei Rückenmarktumoren und in der komplexen Wirbelsäulenchirurgie über eine schweiz- und europaweite Ausstrahlung. Nicht immer müssen die Ärzte aber gleich zum Skalpell greifen. Zuerst schauen sie die Krankheitsgeschichte des Betroffenen an und vertiefen sie mit gezielten Fragen. «Auf einem schematisch gezeichneten Mensch müssen die Patienten genau zeigen, wo es weh tut», erläutert Patrick Moulin das Vorgehen. Ergänzt mit Röntgenbildern oder einer Magnetresonanztomographie (MRI) lassen sich dann erste Schlüsse ziehen. «Mit einem guten Schmerzmittel durchbrechen wir den Teufelskreis aus Schmerzen, verkrampfen, noch mehr Schmerzen, noch mehr verkrampfen.» Je nach Ursache bringen sanfte Therapien Erfolg. Muskelaufbau, Physio- und Chirotherapie – «die Patienten müssen sich für den Alltag wieder fit machen.»

Konzentration. Mit modernster Technik operieren die Spezialisten in Nottwil die kompliziertesten Rückenleiden.

Rückenschmerzen sind immer häufiger

Die Menschen stellen hohe Anforderungen an ihren Körper. Doch mit zunehmendem Alter nützen sich die Gelenke immer mehr ab. Patrick Moulin sieht das pragmatisch: «Die heutige Generation braucht den Körper so lange, wie er die Belastungen mitmacht. Und dann soll ihn ein Arzt flicken oder gesund spritzen.» Doch so einfach geht das nicht. Bauarbeiter und Landwirte, die immer wieder schwere Lasten heben, klagen vermehrt über Weh im Rücken. Und auch die stetig steigende Lebenserwartung sorgt für mehr Menschen, die an Osteoporose leiden – und somit auch an Rückenschmerzen.

Das Einzige, was wirklich hilft: in Bewegung bleiben. Oder wie der Spezialist es ausdrückt: «Wenns im Rücken zwickt, erinnern sich viele wieder an die Übungen, die sie täglich machen sollten. Das ist wie eine Gedächtnisauffrischung.» Denn nur wenn das Muskelkorsett stark ist und zusammenhält, kann der Rücken seine Funktion wahrnehmen. Und das Kreuz mit dem Kreuz zeigt sich seltener.



Hilft die Zusammenarbeit auch Kosten zu sparen?

Patrick Moulin ist Chefarzt Wirbelsäulenchirurgie und Orthopädie im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Nottwil sowie Leiter des im Oktober 2008 eröffneten Schweizer Wirbelsäulen- und Rückenmarkzentrums (SWRZ).

Wie funktioniert die Zusammenarbeit zwischen dem SPZ und dem Luzerner Kantonsspital?

Wir betreiben eine zentrale Anmeldestelle für Patienten und Hausärzte. In einer ersten Phase versuchen wir herauszufinden, was die Ursachen der Rückenschmerzen sein könnten. Deshalb sammeln wir Informationen und schauen, welche Untersuchungen bereits gemacht worden sind. Anhand erster Vermutungen entscheiden wir dann, ob der Patient besser in Luzern oder in Nottwil beraten ist.

Nach welchen Kriterien wird das entschieden?

Natürlich haben die Ärzte ihre «Liebeleien» und Fachwissen auf bestimmten Gebieten. Wichtig ist, dass der Patient den Arzt erhält, der über seine Probleme und deren Lösung am besten Bescheid weiss.

Wer ist denn für welche Fachgebiete zuständig?

Das kann man nicht generell sagen. Es spielt auch eine Rolle, an welchem Standort welche Kapazitäten frei sind. Grundsätzlich aber werden Beschwerden, die das Rückenmark betreffen, eher in Luzern behandelt; Deformationen von Wirbelsäulen hingegen eher in Nottwil.

Wie viele Patienten sind seit Oktober 2008 behandelt worden?

Bis Ende 2009 hatten wir 3648 Konsultationen von Fussgängern und Rollstuhlfahrern. Wichtiger als diese Zahlen sind für uns die Verträge mit dem Kanton Luzern, die wir dank der Zusammenarbeit erhielten. Auf dem Gebiet der Wirbelsäulenchirurgie sind wir nun ein anerkanntes Zentrum, das auf der Spitalliste steht. Die Idee ist ja auch, im Umkreis von 15 Kilometern nicht zwei Mal die gleichen Leistungen anzubieten.

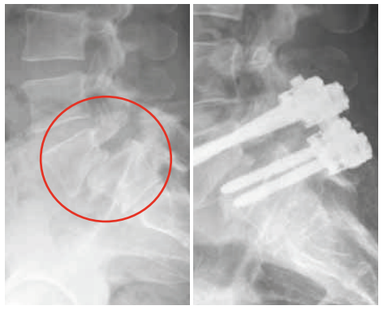
Hilft die Zusammenarbeit auch, Kosten zu sparen?

Ja sicher. Teure Geräte müssen zum Beispiel nicht doppelt gekauft werden. Wie viel das ausmacht, ist jedoch schwer abzuschätzen.

Sparen ist im Gesundheitswesen ein Dauerthema. Was kann die Politik dazu beitragen?

Diese Liste wäre lang! Als erstes müsste man die Kantonsgrenzen auflösen und das Gesundheitswesen regional organisieren. Dann würde es Sinn machen, bestimmte Kompetenzen an bestimmten Orten zu konzentrieren. Es sollte kein Problem sein, wenn ein Patient aus Romanshorn nach Genf ins Spital muss, weil die für sein Leiden am besten qualifizierten Ärzte dort arbeiten.

Mehr Infos: www.swrz.ch

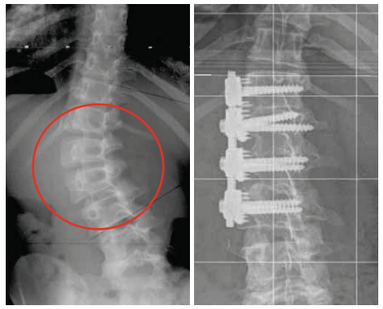


vorher nachher

Wirbelgleiten

Ein Gleiten zwischen zwei Wirbeln, insbesondere im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule, betrifft wenige Prozente der Menschen in der Schweiz und wird nicht selten anlässlich einer Röntgenuntersuchung entdeckt. Träger eines Wirbelgleitens haben eher häufig Rückenschmerzen als der Bevölkerungsdurchschnitt. Die Bandscheibe in diesem Wirbelsäulenabschnitt ist weniger geschützt, kann sich tendenziell schneller abnützen und die Rückenbeschwerden werden häufiger.

Anfänglich lassen sich diese mit einfachen Therapien und Medikamenten beherrschen. Im Verlaufe der Zeit und mit Zunahme der Symptome kann ein chirurgischer Eingriff jedoch notwendig werden. Bevor ein solcher Schritt entschieden wird, sind sehr ausführliche Abklärungen erforderlich, unter anderem Infiltrationen, um sicherzustellen, dass allein der Gleitabschnitt für die Symptome verantwortlich ist.

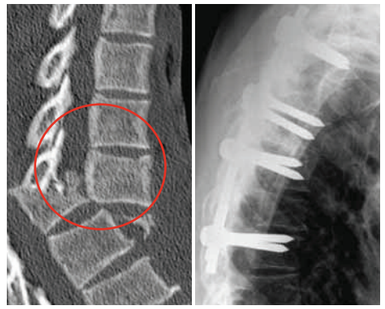


vorher nachher

Skoliose

Die menschliche Wirbelsäule ist von hinten betrachtet gerade. Sehr unterschiedliche Leiden, auch angeborene Missbildungen, können dazu führen, dass sie unterschiedliche Biegungen aufweist. Bei der häufigsten seitlichen Verbiegung der Wirbelsäule spricht man von einer Skoliose. Meistens ist die Ursache dieser Deformität nicht definitiv geklärt. Sie betrifft vor allem junge Mädchen und kann bei Reihenuntersuchungen in wenigen Prozenten gefunden werden.

Diese Verbiegungen, die auf dem Röntgenbild immer sehr eindrücklich erscheinen, sind von aussen gesehen viel weniger auffällig. Vor allem bei Mädchen treten sie wenige Jahre vor der Pubertät auf und während des Wachstumsschubes können diese Verbiegungen erheblich zunehmen. Die Behandlung nach der Entdeckung besteht nebst der präzisen Überwachung in gezielten Therapiemassnahmen, eventuell kombiniert mit dem Tragen eines Korsetts. Je nach Ausmass kann eine operative Korrektur notwendig werden. Diese findet dann allermeistens vor Wachstumsabschluss statt. Bemerkenswert ist: Diese Verkrümmungen der Wirbelsäule verursachen keinerlei Beschwerden! Diese treten meistens erst in der zweiten Lebenshälfte, also sehr viel später auf.



vorher nachher

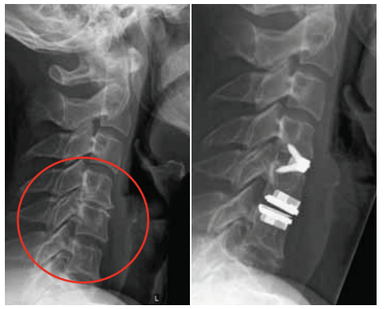
Wirbelbrüche

Die häufigsten knöchernen Verletzungen der Wirbelsäule führen zu einfachen Wirbelbrüchen, die meistens eine vorübergehende Ruhigstellung erfordern, kombiniert mit Schmerzmitteln in der ersten Heilungsphase. Später muss die Rumpfmuskulatur wieder gut auftrainiert werden. Mit der zunehmend längeren Lebenserwartung nimmt im Alter die Knochendichte ab, sodass heute die Wirbelbrüche im Rahmen einer Osteoporose (Knochenarmut) prozentual zunehmen und im Seniorenalter ein weiteres Problem darstellen, wobei die Behandlung nach den bereits geschilderten Kriterien abläuft.

Im Gegensatz dazu hat die Geschwindigkeit bei sportlichen Aktivitäten zugenommen. Bei Unfällen kommt es nicht selten zu erheblichen Verletzungen, speziell der Wirbelsäule, welche meistens von weiteren multiplen Schädigungen begleitet werden. Dabei kommt es, wie das Beispiel aufzeigt, zur vollständigen Zerstörung eines Wirbelsäulenabschnittes, Unterbrechung und Verlegung des Wirbelkanales und zur vollständigen Durchtrennung des Rückenmarks. Neben den bleibenden Folgen am Bewegungsapparat sind solche Verletzungen immer mit einer vollständigen Querschnittlähmung kombiniert.

«Eine Skoliose sieht immer sehr eindrücklich aus»

Patrick Moulin



vorher nachher

Abnützung

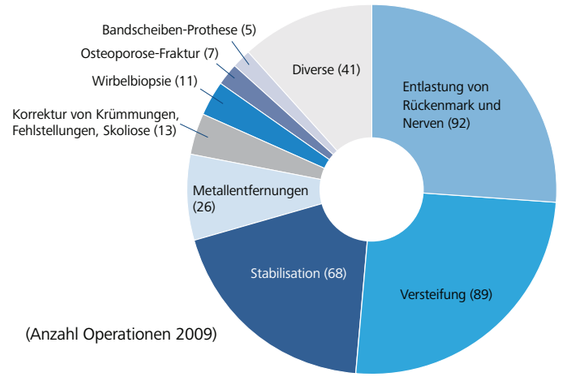
Die Halswirbelsäule ist der beweglichste Abschnitt unseres Achsenorgans. Im Verlaufe der Jahre stellen sich hier nicht selten Abnützungserscheinungen ein. In den allermeisten Fällen schreiten diese Veränderungen voran, ohne dass wir irgendwelche Symptome verspüren. Es kann jedoch durch Vorwölbung von Bandscheibenanteilen oder knöchernen Vorsprüngen, welche abnützungsbedingt im Verlaufe der Zeit auftreten, zu einem Druck auf einen Nerv oder sogar auf das Rückenmark kommen.

Neben den mit einfachen Massnahmen behandelbaren Nackenschmerzen können aber auch Ausstrahlungen in bestimmten Abschnitten eines Armes auftreten, verbunden mit Gefühlsstörungen und möglicherweise Muskelschwächen. In dieser Situation können gelegentlich noch Massnahmen, wie Infiltrationen, die Symptome hilfreich beheben. Bei Zunahme der Ausfallerscheinungen muss dann eine Operation den Nerv entlasten, um so auch seine Funktionstüchtigkeit zu erhalten. Ähnlich verhält es sich, wenn im Wirbelkanal der Platz zu eng und das Rückenmark durch die Veränderungen infolge der Abnützung bedrängt wird. Hier ist es dann auch nötig, mit einem operativen Eingriff dem Rückenmark und den Nervenwurzeln den notwendigen Platz zurückzugeben.

Neben der Entlastung der Nervenstrukturen muss nicht selten bei solchen Eingriffen unter Einhaltung sehr strikter Kriterien gleichzeitig eine Versteifung durchgeführt werden. In noch selteneren Fällen kann eine bewegungserhaltende Methode gewählt werden.

Die häufigsten Eingriffe am Rücken

Die Spezialisten des Schweizer Wirbelsäulen- und Rückenmarkzentrum (SWRZ) in Nottwil nahmen 2009 insgesamt 1452 Eingriffe an Wirbelsäulen vor. 1100 davon waren diagnostische und therapeutische Infiltrationen, also das Einbringen von Medikamenten direkt am Ort des Schmerzes. Die anderen 352 Operationen verteilen sich wie folgt:



(Anzahl Operationen 2009)

Tipps für einen gesunden Rücken

Einkaufstaschen die Treppe hinauftragen, stundenlang bei Besprechungen sitzen oder sich abends vor dem Fernseher hinfläzen: Bei alltäglichen Beschäftigungen und Bewegungen denken die wenigsten Menschen an ihren Rücken. Dabei könnte die Wirbelsäule gerade dann mit kleinen Hilfestellungen entlastet und unterstützt werden.

Wer schwere Sachen heben muss, geht am besten in die Knie und versucht, die Wirbelsäule gerade zu halten. Es empfiehlt sich, die **Last nahe am Körper** zu tragen und beim Aufheben **Drehbewegungen zu vermeiden**. Ein Rucksack hilft zudem, das Gewicht optimal zu verteilen und eignet sich besser als eine Tasche. Grundsätzlich **keine Lasten über 25 Kilogramm** tragen!

Arbeiten am Schreibtisch ist für den Rücken anstrengend. Generell gilt: Nicht zu lange sitzen oder stehen, und **immer wieder die Körperhaltung ändern.** Bewegung hilft zusätzlich, fit zu bleiben – also Treppensteigen statt den Lift nehmen, beim Telefonieren aufstehen und Mitteilungen im Betrieb persönlich vorbeibringen statt per E-Mail schicken.

Bürostühle lassen sich heute **individuell einstellen.** Dabei gilt: Die Höhe ist so zu wählen, dass Ober- und Unterschenkel mindestens einen rechten Winkel bilden. Der Rücken entlastet sich, wenn die Lehne beim Zurücklehnen nachgibt. Und beim Fernsehschauen auf dem Sofa ist ein **Kissen im Kreuz** Gold wert.

Steht ein Bildschirm auf dem Pult, beträgt die **Distanz zu den Augen** idealerweise eine Armlänge. Die Oberkante des Schirms sollte auf Augenhöhe sein. Eine gebückte oder nach vorne **gekrümmte Haltung** vermeiden.