



Dr. med. Munther Sabarini,
Neurochirurg in Berlin

Etwa 85 Prozent der Bevölkerung kennen das Gefühl, wenn es im Rücken schmerzt. Wie diese Beschwerden entstehen und welche Behandlungen es gibt, wissen jedoch nur wenige. Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg in Berlin, greift vier der häufigsten Fragen auf.

Stimmt es eigentlich ...?

Vier Fragen zum Thema Rückenschmerz

... dass Rückenschmerzen immer von der Bandscheibe kommen?

Nein. Wirbel und Bandscheiben zählen zu den äußerst stabilen Elementen des Körpers und verschleifen oftmals erst mit fortgeschrittenem Alter. Beginnende leichtere Beschwerden deuten eher auf eine verspannte Muskulatur hin, die sich häufig auf zu wenig Bewegung oder Fehlhaltungen zurückführen lässt. Daher empfehle ich körperliche Aktivität wie Walking, Radfahren oder Schwimmen – diese Sportarten kräftigen die Muskulatur und entlasten langfristig auch die Wirbel und Bandscheiben.

... Wärme bei Rückenschmerzen hilft?

Besonders bei leichteren Schmerzen oder Verspannungen im Nacken- und Rückenbereich mindert von außen zugeführte Wärme oftmals die Beschwerden und wirkt durchblutungsfördernd. Dadurch entspannt sich die Muskulatur und Verhärtungen lockern sich. Generell empfehle ich neben Wärmepackungen oder -pflastern auch Saunagänge oder ausgiebige Bäder, wodurch sich die Muskulatur wieder entspannt. Übrigens sorgen im Gegensatz dazu bei Entzündungen eher Kälteanwendungen für Linderung.

... sich Bandscheiben züchten lassen?

Ja. Vor allem bei schwerwiegendem Verschleiß an der Hals- und Lendenwirbelsäule lindert die Bandscheibenzüchtung deutlich die

Beschwerden und gibt den Bandscheiben ihre natürliche Elastizität und Funktionalität zurück. Mittels feiner Instrumente entnehmen wir hierbei unter örtlicher Betäubung und Bildwandlerkontrolle einige Zellen aus dem Gewebe. Experten isolieren anschließend gesunde Zellen und vermehren diese im Labor. Bereits wenige Wochen später führen wir die entstandenen Zellen in den Kern der Bandscheibe ein. Kurz darauf kehren Patienten in der Regel schmerzfrei in ihren Alltag zurück.

... wir täglich schrumpfen?

Nicht ganz. Tatsächlich variiert die Größe eines Menschen zwischen Morgen und Abend um bis zu drei Zentimeter. Dabei liegt die Ursache in unserem Rückgrat: Zwischen den Wirbeln fungieren die Bandscheiben als Stoßdämpfer. Bestehend aus einem knorpeligen Faserring und einem gallertartigen Bandscheibenkern, fangen sie Stöße und Belastungen ab und schützen die Wirbel. Bei jeder Bewegung und selbst wenn wir nur im Sessel sitzen, verlieren die Bandscheiben im Laufe des Tages an Flüssigkeit und flachen ab, sodass wir bei 23 Bandscheiben insgesamt bis zu drei Zentimeter an Größe verlieren. In der Nacht regenerieren sie sich wieder, indem sie sich mit Nährstoffen und Wasser vollsaugen, wodurch sie ihre ursprüngliche Größe annehmen.