Gelenke, Rücken & Co.

Die wichtigsten Fragen an den Orthopäden

DR. ULRICH BADER
ist Orthopäde in der OrthoPraxis in Gräfelfing bei München (www.ortho-graefelfing.de)

Vorbeugung, Diagnose und Therapie von Arthrose, Rückenschmerzen & Co. sind das Fachgebiet unseres Experten. Er beantwortet hier die Fragen, die ihm in seiner täglichen Praxis am häufigsten gestellt werden

Das Kreuz mit dem Rücken

Warum haben so viele Menschen Rückenschmerzen?
Wir sitzen zu viel. Die Wirbelsäule ist aber gemacht für Bewegung. Früher liefen die Menschen rund zehn Kilometer täglich. Heute wird der Rücken ständig unterfordert und auch fehlbelastet. Die Folgen: Muskelverkrampfungen, Muskelungleichgewichte und schließlich Rückenschmerzen. Tipp: Machen Sie zu Fuß öfter mal einen Umweg, z. B. zum Einkaufen oder zur Post.

Welche Therapien gibt es alternativ zu Bandscheiben-OPs?
Sofern keine neurologischen Ausfälle wie Lähmungen bestehen und die Schmerzen nicht zu stark sind, kann zunächst eine konservative, nicht-operative Behandlung versucht werden. Denn oft bildet sich der Bandscheibenvorfall wieder von selbst zurück. Empfehlenswert sind unter anderem schmerz- und entzündungshemmende Medikamente sowie Physiotherapie. Bessern sich die Beschwerden nicht innerhalb von sechs bis acht Wochen, sollte man eine Operation in Erwägung ziehen.

Wie hebe ich einen schweren Gegenstand richtig?
Mit gebeugten Knien und geradem Rücken in die Hocke gehen. Zum Hochheben sollte der Körper möglichst nah am Gegenstand sein. Fassen Sie den Gegenstand mit beiden Händen. Drücken Sie sich nun mit der Kraft Ihrer Beine nach oben.

Was ist die beste Hilfe bei einem Hexenschuss?
Glücklicherweise verschwinden die Schmerzen meist innerhalb weniger Tage von selbst – vorausgesetzt, Sie gönnen sich Ruhe. Legen Sie sich ins Bett – am besten mit einer Wärmflasche im Rücken. Das entspannt die Muskeln. Legen Sie unter die Unterschenkel ein dickes Kissen. Knie und Hüfte dann in einem 90 Grad-Winkel positionieren. Das entlastet das Kreuz.

GUT ZU WISSEN (INFO)

„Bewegung und eine kalziumreiche Ernährung sind wichtig, um Knochenschwund (Osteoporose) vorzubeugen. Gute Kalzium-Quellen sind Milch und Milchprodukte (z. B. Naturjoghurt), aber auch Grünkohl, Fenchel, Brokkoli und Sojabohnen liefern den Mineralstoff und sollten häufig auf den Tisch", rät Dr. Bader.

Fotos: iStock (2), Shutterstock (3), Jürgen Sauer