

# In 20 Minuten Rückenschmerzen weg

■ **Wo sind wir?**

Bei Neurochirurg und Wirbelsäulenspezialist **Dr. Samer Ismail** im Wirbelsäulenzentrum München-Ost. Hier behandelt er Menschen mit chronischen Rückenschmerzen.

■ **Wie schafft er das?**

Mit der Radiofrequenz-Ablation. Bei der minimalinvasiven Schmerztherapie werden winzige Nadeln unter hochfrequentem Strom an

der schmerzenden Stelle eingeführt. Die Schmerzsignale der Nerven werden unterbrochen, Durchblutung und Selbstheilungskräfte aktiviert.

■ **Seine Patientin heute?**

Katja Karl (55) hatte über zwei Jahre stechende Schmerzen im Lendenwirbelbereich, war dadurch in ihrer Bewegung eingeschränkt. Nach einer 20-minütigen Behandlung ist sie komplett schmerzfrei.

**K**atja Karl (55) aus Weißenfeld in Bayern hatte mehr als zwei Jahre schlimme Schmerzen im unteren Rücken: „Ich konnte mich kaum noch bewegen, kam mir vor wie eine uralte Frau“, sagt sie. „Bis in die Hüfte und das Bein haben die stechenden Schmerzen ausgestrahlt.“ Ihr geliebtes Ballett und ihre Zumba-Stunden muss sie aufgeben, weil es zu sehr schmerzt und sich der gesamte untere Rücken wie blockiert anfühlt. „Auch lange Autofahrten konnte ich als selbstständige Kauffrau nur noch mit vielen Pausen und Tempomat meistern“, sagt sie.

Katja versucht Massagen, Ultraschall-Therapie und nimmt zeitweise starke Schmerzmittel. „Dann waren die Schmerzen weg, aber ich fühlte mich wie betrunken von den Medikamenten!“ Lange denkt

sie: „Mit diesem Schmerz muss ich eben leben!“ Doch im April berichtet ihr Bruder vom Wirbelsäulenzentrum München-Ost. Katja vereinbart einen Termin.

Der Neurochirurg und Wirbelsäulen-Experte Dr. Samer Ismail hat sich hier auf die Behandlung chronischer Rückenschmerz-Patienten spezialisiert und weiß: „Seit wir Menschen aufrecht gehen, wird speziell der Lendenwirbelbereich extrem gefordert: Er verbindet Ober- und Unterkörper und verlangt höchste Stabilität.“

Durch häufiges Sitzen und einseitig belastende Arbeiten würden aber Muskeln und Bänder verkümmern, die Bandscheiben an Höhe und Elastizität verlieren und Nervenenden gereizt. „Weil das Rückenmark und Tausende von Nervensträngen durch unsere Wirbelsäule verlaufen, tut es dort besonders weh“, so Dr. Ismail.

„Strom wird zur Erhitzung des Gewebes genutzt“



Keine Beschwerden mehr im Lendenwirbelbereich: Katja Karl genießt ihre Bewegungsfreiheit

Eine sanfte und risikoarme Methode, die er häufig einsetzt, ist die Radiofrequenz-Ablation (kurz RFA): „Dabei nutzen wir hochfrequenten elektrischen Strom zur Erhitzung des Gewebes unter gleichzeitiger schonender Kühlung“, sagt der Experte. „Dadurch werden nicht nur die Nervensignale besänftigt, durch kleine Mikroverlet-

zungen nimmt auch die Sauerstoffsättigung im Blut wieder zu. Die Selbstheilungskräfte des Körpers werden aktiviert, und Entzündungen gehen zurück.“

Während der Behandlung liegt Katja auf dem Bauch. Dr. Ismail betäubt den Lendenwirbelbereich mit einem kurzen Stich, bevor er mit winzigen Nadeln die schmerzenden Stellen



Nach einer Betäubung wird das schmerzende Areal der Wirbelsäule mit Nadeln punktiert

punktiert, drei bis fünf Zentimeter tief im Gewebe. „Ich beobachte gleichzeitig auf dem Röntgenbild, wo sich die Nadel befindet“, erklärt der Neurochirurg, „Ziel ist es, die kleinen, beweglichen Facettengelenke der Wirbelsäule zu treffen, weil dort oft winzige Nerven eingeklemmt werden, die die chronischen Schmerzen verursachen.“

Weniger als 20 Minuten dauert die Behandlung. „Es hat nicht wehgetan“, sagt Katja. „Und als das Kribbelgefühl von der Betäubung weg war, war ich tatsächlich schon nach einer Behandlung schmerzfrei!“ Für Dr. Ismail der wichtigste Effekt der



Behandlung: „Durch die Schmerzfreiheit kommen die Patienten aus der Schonhaltung heraus, können sich freier bewegen und so wieder ein aktiveres Leben führen, das dem Rücken langfristig guttut!“ So macht es auch Katja: „Endlich kann ich wieder tanzen! Das tut mir so gut, ich liebe es, zu klassischer Musik oder Pop den ganzen Körper in Bewegung zu halten!“ Zwei- bis dreimal die Woche geht Katja jetzt wieder zum

Sport. „Mit diesem aktiven Lebensstil hat Frau Karl gute Chancen, dass die Behandlung nicht wiederholt werden muss“, sagt Dr. Ismail. „Bei etwa der Hälfte der Patienten muss RFA nach einem Jahr wiederholt werden, weil die kleinen, schmerzenden Nervenäste nachwachsen können.“ Manche gesetzlichen Krankenkassen bezahlen die Behandlung, Selbstzahler zahlen 550 Euro.

SIRA HUWILER-FLAMM

## Drei sanfte Zuhause-Tipps von Dr. Ismail

**1. Wärme:** Wärme tut bei Rückenschmerzen gut, weil sie den verspannten Körperregionen Entspannung bringt und die Durchblutung ankurbelt. Statt Wärmequellen, die nur an einer Stelle wirken, empfiehlt Dr. Samer Ismail, zu Wärmflaschen oder Kirschkernkissen zu greifen und diese über den Rücken wandern zu lassen. Auch ein warmes Vollbad hilft.

**2. Isometrische Übungen:** Kraftübungen, bei denen die Muskeln ohne Bewegung angespannt werden, kräftigen die Rückenmuskulatur schonend. Ein Beispiel ist der Unterarmstütz (Plank). Dafür: zunächst wie ein Brett auf dem Bauch liegen, dann die Unterarme und die Zehenspitzen aufrichten, das gesamte Körpergewicht darauf stützen und 30 Sekunden halten.

**3. Dehn-Sportarten:** Ob Yoga, Ballett oder Dehn-Gymnastikübungen – wenn keine akuten Schmerzen vorliegen, tun Sportarten, bei welchen die Muskeln, Bänder und Sehnen gedehnt werden, dem Wirbelsäulenbereich besonders gut. Übung bei akuten Schmerzen: an eine Stange hängen und hängen lassen, um sanft die komplette Wirbelsäule zu dehnen.

Fotos: Marion Vogel

**Venostasin®**  
verleiht schweren Beinen Leichtigkeit.



Bewährt seit über 90 Jahren.



- Lindert Schweregefühl und Schmerzen in den Beinen
- Reduziert Beinschwellungen & nächtliche Wadenkrämpfe
- Stärkt die Venen auf natürliche Weise

**Venostasin® retard 50 mg Hartkapsel, retardiert:**  
Wirkstoff: Rosskastaniensamen-Trockenextrakt. Anwendungsgebiet: Bei Erkrankungen der Beinvenen (chronische Veneninsuffizienz), z.B. Schmerzen u. Schweregefühl i. d. Beinen, nächtliche Wadenkrämpfe, Juckreiz u. Ödeme. **Warnhinweise:** Arzneimittel f. Kinder unzugängl. aufbewahren. Stand: 04/17-2.

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.

Klinge Pharma GmbH, 83607 Holzkirchen, Deutschland

**KLINGE PHARMA**

www.venostasin.de