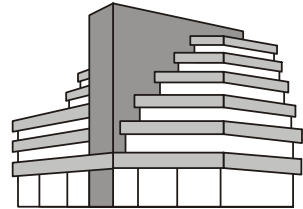


**Dr. med. Joachim Gärtner**

Fachärzte für Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin,  
physikalische Medizin, Sozialmedizin, Rettungsmedizin

**Dr. med. Andrea Servatius**



## **Bandscheibenvorfall/Bandscheibenvorwölbung**

Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) und die meisten Bandscheibenvorfälle (Prolaps) brauchen nicht operiert zu werden. Schmerzen bestehen meist über 3 bis 6 Monate und können bis ein Jahr nach Beginn besser werden (gilt mit und ohne OP).

Bahnhofstraße 9  
27356 Rotenburg

Tel. 04261 3040  
Fax 04261 960360

[www.gaertner-servatius.de](http://www.gaertner-servatius.de)  
[mail@gaertner-servatius.de](mailto:mail@gaertner-servatius.de)

**gut:** **Liegen** auf der Seite mit angezogenen Beinen oder auf dem Rücken mit einem Polster (z.B. umgedrehter Wäschekorb) unter den Unterschenkeln (Stufenbett). **Gehen. Wärme** (z.B. Rotlicht, Heizkissen, Wärmflasche, warmes Bad, jeweils etwa 15 Minuten). **GEDULD !!!** Es handelt sich um eine schicksalhafte Erkrankung, die durch keine Behandlung kurzfristig anhaltend überwunden werden kann.

**schlecht:** **Sitzen, Stehen** auf einer Stelle, **Heben, Kälte** besonders mit Feuchte. **Alles was Schmerzen bereitet.**

## **Behandlung**

- **Krankengymnastik** im schmerzfreien Rahmen, um die Wirbelsäule wieder besser bewegen zu können.
- **Aufbau der Bauch- und Rückenmuskulatur** zum besseren Halt der Wirbelsäule.
- **Rückengerechtes Verhalten** in Alltag/Beruf (Rückenschule), d.h., den Rücken gerade halten bei Belastung.
- **Medikamente** zur Schmerzlinderung und Muskelentspannung, evtl. Spritzen, **Stangerbäder** (= angenehme Stromdurchflutung in einer Wanne), **Elektrotherapie**. **Massagen** erst später.

## **Gefahren**

Die Nerven gehen vom Rückenmarkkanal in die Beine und können durch Druck der Bandscheibe Schmerzen und Schäden hervorrufen:

- **Schmerzen** bis in die Zehen.
- **Gefühlsstörungen** (Taubheit, Kribbeln, Kältegefühl), Krämpfe.
- **Lähmungen** (z.B. Zehen- und Hackengang geschwächt), die dauerhaft bestehen bleiben können.
- In sehr seltenen Fällen können **Stuhlgang oder Wasser nicht mehr gehalten werden**, dabei oft Taubheit zwischen den Pobacken bis zur Schamregion. In diesen Fällen muss innerhalb von 6 Stunden operiert werden. Sie sollten also dann umgehend in die Klinik.

Ihre Orthopädische Gemeinschaftspraxis  
Dr. med. Joachim Gärtner & Dr. med. Andrea Servatius