

Professor Dr. med. Paul Th. Oldenkott

Bandscheiben-Leiden: Was tun?

- Schmerzen lindern durch richtige Behandlung
- So entlasten Sie Ihre Wirbelsäule im Alltag
- Mit ausführlichem Übungsprogramm

Unter Mitarbeit von
Dr. med. Dipl.-Ing. Wolf D. Scheiderer,
Annette Rief geb. Sedelmaier und
Priv.-Doz. Dr. med. H. Michael Mayer

TRIAS

• Zu diesem Buch	9
• Gesunde Bandscheibe und Wirbelsäule	13
Wie die menschliche Wirbelsäule aufgebaut ist	14
Die Rumpfmuskulatur als Stützkorsett	17
Rückenmark und Nerven im Schutz der Wirbelsäule	19
Die Bandscheibe (Zwischenwirbelscheibe) als Stoßdämpfer	21
Die Funktionsweise (Biomechanik) der Wirbelsäule und der Bandscheibe	23
• Bandscheibenerkrankungen	33
Bandscheibenveränderungen ohne oder nur mit zeitweiligen Beschwerden	34
• Bandscheibenverschleiß (Degeneration)	34
• Bandscheibenverlagerung	36
• Wenn der Schmerz von allein wieder verschwindet	37
Kreuz- und Beinschmerzen bei krankhaften Bandscheibenveränderungen	39
Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule	42
• Mögliche Ursachen des Bandscheibenvorfalls	45
• Feststellung (Diagnose) des Bandscheibenvorfalls	47
Kreuzschmerzen anderer Ursache	52
Wirbelkanalstenose	54
Wirbelsäule und Psyche	56
• Behandlung von Bandscheibenleiden	59
Konservative (= nichtoperative) Behandlung	60
• Allgemeine Maßnahmen	60
• Ärztliche Behandlung	61

Inhalti

* Physikalische Behandlung	64
* Krankengymnastik	65
Minimal-invasive perkutane Operationsverfahren	66
Operative Behandlung beim Bandscheibenvorfall	73
* Wann wird operiert? (Indikation)	73
* Wann darf nicht operiert werden? (Kontraindikation)	75
^s Das Aufklärungsgespräch vor der Operation:	
Worüber muss informiert werden?	75
* Was wird bei der Operation gemacht?	78
* Risiko und Komplikationen der Operation	82
Was geschieht unmittelbar nach der Operation?	83
* Mobilisation nach der Operation	84
* Die Operation war erfolgreich: Wie geht es weiter?	85
* Verhalten nach der Operation	86
* Ergebnisse der operativen Behandlung	87
* Schmerzen nach der Operation	88
* Behandlungsversagen-was nun?	90
Aktivitäten des täglichen Lebens	93
Mit Wissen vorbeugen durch Handeln!	94
Alltagsverhalten	96
Arbeitsplatz »Büro«	108
Motorisierung	109
Freizeit und Sport	110
Kraft- und Fitnessstraining	112
Geschlechtsleben	113
Übungsteil	115
Konservative Behandlungsphase	120

* Übungen während der Akutphase	120
• Übungen während der frühen Reha-Phase	126
• Übungen während der späten Reha-Phase	130
Postoperative Behandlungsphase	148
* Aufstehen über Seitlage	148
• Aufstehen über Bauchlage	150
* Hinlegen über Bauchlage	152
Übungen während der Akutphase	154
Übungen während der frühen Reha-Phase	162
Übungen während der späten Reha-Phase	166
Ergänzende Übungen	166
Schlusswort	168
Dank	168
Fremdwörterverzeichnis	170
Stichwortverzeichnis	173