

Prof. Dr. med. Paultheo Oldenkott

Bandscheibenschäden

Vorbeugen durch Wissen und Handeln
Gesunde und kranke Bandscheibe
Behandlungsmaßnahmen
Verhaltenshinweise
Selbsthilfe

Unter Mitarbeit von Gudrun Bätzner

Zu diesem Buch

Die gesunde und die kranke Bandscheibe	12
Menschliche Wirbelsäule	12
<i>Lendenwirbelsäule (LWS)</i>	12
Rumpfmuskulatur	15
Rückenmark und Nerven	18
Bandscheiben (Zwischenwirbelscheibe)	20
Funktionelle Bausteine der Wirbelsäule: das Bewegungssegment	24
Krankhafte Bandscheibenveränderungen	25
<i>Bandscheibenentartung (Degeneration)</i>	25
<i>Bandscheibenverlagerung</i>	27
<i>'Selbstaushheilung' der Bandscheibe</i>	28
Kreuz- und Beinschmerzen bei krankhaften Bandscheibenveränderungen	30
Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule	33
<i>Ursache des Bandscheibenvorfalls</i>	36
<i>Feststellung (Diagnose) des Bandscheiben vorfalls</i>	37
Kreuzschmerzen anderer Ursache	41
Erworbene Wirbelkanalstenose — Beinschmerzen ohne Bandscheibenvorfall	43
Wirbelsäule und Psyche	44
Konservative Behandlungsmöglichkeiten	46
<i>Allgemein einbehandlung</i>	46
<i>Therapeutische Lokalanästhesie</i>	47
<i>Physikalische Behandlung</i>	48
<i>Krankengymnastik (KG)</i>	50
<i>Orthopädische Rumpfstützen (Orthesen ></i>	51

<i>Chirotherapie</i>	52
• <i>Elektrische« Schmerzbehandlung (TENS; PISCES)</i>	53
Perkutane lumbale Nukleotomie	54
Chemonukleolyse (enzymatische Auflösung der erkrankten Bandscheibe)	55
Operative Behandlung und Ergebnisse der Operation beim Bandscheibenvorfall im Lendenwirbelbereich	56
<i>Wann wird operiert?</i>	56
<i>Wann soll nicht operiert werden?</i>	58
<i>Wie wird operiert?</i>	58
<i>Gefahren durch die Operation?</i>	61
<i>Was ist nach der Operation?</i>	62
<i>Mobilisation nach der Operation mit stabilisierter Wirbelsäule</i>	63
<i>Weiterbehandlung nach der Operation</i>	78
<i>Verhalten nach der Operation</i>	78
<i>Ergebnisse der operativen Behandlung</i>	79
<i>Schmerzen nach der Operation</i>	81
<i>Das Aufklärungsgespräch vor der Operation: Ich soll operiert werden — worüber bin ich zu unterrichten?</i>	82
Vorbeugen durch Wissen und Handeln	84
Einführung	84
Tägliche körperliche Belastung und berufliche Tätigkeit	86
Hausfrauen-Alltag	96
Leit- und Merksätze	105
Freizeit und Sport	106
Motorisierung	107

Inhaltsverzeichnis

Übungsteil	109
Vorbemerkungen zum Übungsteil	109
Schlußwort	156
Dank	157
Fremdwörterverzeichnis	159
Sachverzeichnis	162