

# Nur eine falsche Bewegung

Dr. Mostafa Beizai informiert bei KKA-Vortragsreihe in Alsfeld über das Thema Rückenschmerzen

Alsfeld (pm). Eine falsche Bewegung, einmal nach der Getränkekeiste gebückt oder seit Wochen starke Schmerzen im Sitzen: Ob akut oder chronisch, Rückenschmerzen kennen fast alle Menschen. Und das hat anatomische Gründe, wie Dr. Mostafa Beizai, Sektionsleiter der Wirbelsäulen Chirurgie am Kreiskrankenhaus des Vogelsbergkreises in Alsfeld (KKA), einem Bericht aus der Vogelsberger Kreisverwaltung zufolge erklärt.

trag in der Cafeteria am KKA. Allerdings müsse dafür eine Vielzahl verschiedener Bänder, Knochen, Muskeln und Bandscheiben harmonisch zusammenspielen, die eigentlich nicht für den aufrechten Gang ausgelegt sind. »Auch aus diesem Grund haben fast alle Menschen irgendwann mehr oder weniger starke Schmerzen im Rücken«, sagt Dr. Beizai. Und langes und häufiges Sitzen kann zusätzlich zu Problemen führen.

Denn ist das feine Zusammenspiel durch Blockaden, Verschleiß, Stress, Missbildungen, entzündliche Erkrankungen oder andere Faktoren gestört, kann es schmerzhaft werden. »Dabei werden akute und chronische Schmerzen unterschieden. Das Spektrum reicht etwa von plötzlich auftretenden Schmerzen – dem Hexenschuss oder Lumbago – bis hin zu Schmerzen, die diffus und fortschreitend die Bewegung und den Alltag einschränken«, sagt Dr. Beizai. Gründe dafür können etwa Verspannungen, aber auch Blockaden, Bandscheibenvorfälle oder Frakturen sein. »Auch können ins Bein ausstrahlende Schmerzen auftre-



Dr. Mostafa Beizai, Sektionsleiter der Wirbelsäulen Chirurgie am Kreiskrankenhaus in Alsfeld, informiert zu Problemen und Schmerzen im Rücken.

FOTO: KKA

krochirurgisch geweitet werden, der Rückenmarkskanal werde dann minimalinvasiv geweitet.

In den meisten Fällen könnten die Ursachen für Rückenschmerzen jedoch konservativ behandelt werden. »Das Mittel der Wahl sind immer zuerst Physiotherapie, Schmerzmedikation und ein individuell abgestimmt aktiver Lebenswandel«, so der Experte. Rund 80 bis 90 Prozent der Beschwerden könnten so effektiv gelindert werden.

Akuter Handlungsbedarf besteht allerdings bei Empfindungsstörungen in den Beinen, Taubheitsgefühlen, Kribbeln und Stuhl- und Harninkontinenz. »Dann liegt ein sogenanntes Caudasyndrom vor. Beispielsweise durch einen Bandscheibenvorfall sind dann Teile des Rückenmarks so eingeklemmt, dass es dauerhaft geschädigt werden kann. Jede Stunde zählt – am besten ist eine sofortige Versorgung im Krankenhaus«, mahnt der Wirbelsäulenspezialist.

Gleichwohl kann viel getan werden, um Beschwerden im Rücken vorzubeugen, merkt der Mediziner an. Viel Bewegung, ein gesunder Lebensstil

und Mobilisation helfen der Wirbelsäule. »Gerade wer lange sitzt, sollte immer wieder aufstehen und auf eine dynamische Sitzposition achten«, sagt Dr. Beizai.

Häufiges Wechseln der Sitzposition verteile die Belastung und unterstützt so das Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Wirbeln und Bandscheiben.

»Sind Schmerzen da und halten diese über einige Tage hinweg an, gab es einen Sturz oder ein anderes Trauma, sollte man das beim Arzt abklären lassen – Warnsignale wie Missempfindungen, Kribbeln oder Taubheitsgefühle sollten ernst genommen werden«, erklärt der Mediziner.

## INFO

### Nächster Termin

Wie die Vogelsberger Kreisverwaltung informiert, fällt der für Dienstag, 4. März, geplante Vortrag zum Thema Darmkrebs aus. Anfang April informiert Salima Nabitaka im Rahmen der Vortragsreihe am Kreiskrankenhaus in Alsfeld zu Therapieoptionen bei Krampfaderleiden.

FOTO: PM

**„Gerade wer lange sitzt, sollte immer wieder aufstehen und auf eine dynamische Sitzposition achten.“**

Dr. Mostafa Beizai

Denn die Wirbelsäule ist eigentlich nicht für den aufrechten Gang gemacht. »Sie ist ein komplexes Gebilde, dessen einzelne Bestandteile zusammenspielen, um so zu unterstützen, uns ganz viel Bewegungsspielraum zu ermöglichen und das Rückenmark zu schützen«, so Dr. Beizai während seines Vor-