

# «Hinter Rückenbeschwerden stecken längst nicht nur Bandscheibenvorfälle»

**Interview über Mythen und Prävention mit PD Dr. med. Hans-Heinrich Trouillier, Facharzt Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates sowie Leitender Arzt und Teamleiter Wirbelsäule der Klinik für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates im Kantonsspital Baselland (KSBL).**

**Herr PD DR Trouillier, Rückenschmerzen kennt fast jeder, rund 80% der Bevölkerung waren davon schon mal betroffen. Warum ist das Leiden so verbreitet?**

Dafür sind verschiedene Faktoren verantwortlich. Zum einen trägt sicherlich der heutige Lebensstil dazu bei. Viele Berufe werden im Sitzen ausgeführt und Menschen fehlt es an ausreichend Bewegung, um die Wirbelsäule gesund und stabil zu halten. Hinzu kommen ungesunde Ernährung und Übergewicht; beides ist zunehmend auch schon im Kindes- und Jugendalter ein Problem. Nicht vergessen darf man zudem Ursachen, welche nicht genau zu evaluieren sind. So z.B. chronische Schmerzen und Leiden, die zum psychosomatischen Spektrum gehören. Obwohl diese Beschwerden strukturell nicht erklärbar sind, ist es wichtig, sie ernst zu nehmen und angemessen zu behandeln.

**Welche Mythen ranken sich um Rückenschmerzen?**

Hinter Rückenbeschwerden stecken längst nicht nur Bandscheibenvorfälle, wie man es lange glaubte. Auch Arthrose in den Knochen

kann der Grund sein. Eine relativ neue Erkenntnis ist, dass auch muskuläre Probleme die Ursache sein können. Jahrelange Fehlbelastung oder Fehltraining wirken sich negativ auf die Faszien und Bänder aus und lösen mit der Zeit Probleme in den Bandscheiben aus.

**Welche Behandlungsmöglichkeiten gibt es?**

Zentral ist es, die Ursache des Schmerzes zu kennen. Unser Behandlungsangebot ist daher bewusst dual aufgebaut. Das heisst, unser Team setzt sich aus verschiedenen Fachpersonen konservativer Therapien sowie einem chirurgischen Team zusammen. Alle gemeinsam arbeiten wir Hand in Hand. So können wir den komplexen Beschwerdebildern unserer Patientinnen und Patienten gerecht werden. Bei psychosomatischen Beschwerden und chronischem Schmerz kann eine psychologische Begleitung zudem sinnvoll sein. Bei minimalinvasiven Eingriffen bieten wir Lasertechniken oder Radiofrequenzbestrahlung an. Beide haben zum Ziel, die Anzahl Schmerzrezeptoren zu verringern, indem man die Rezeptoren verödet.

**Wann bieten sich konservative Behandlungstechniken an, wann sollte operiert werden?**

Eine Vielzahl der Ursachen kann konservativ behandelt werden. Zu einer Operation kommt es erst, wenn diese Massnahmen nicht

greifen, weil zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall besteht. Neueste Studien zeigen, dass einer Rückenoperation in der Schweiz in 90% der Fälle eine konservative Therapie vorausgeht. Bei Tumoren, Unfallpatienten und Infekten – den restlichen 10% – hingegen sind chirurgische Eingriffe unumgänglich.

**Wie gut stehen die Heilungschancen bei chronischen Rückenschmerzen?**

Die Wirbelsäule ist eine komplexe Gelenkkette, Erstoperationen sind in rund 80% der Fälle erfolgreich. Bei minimalinvasiven Techniken liegt die Erfolgsrate beim ersten Versuch bei ca. zwei Dritteln. Dies liegt daran, dass sich der Schmerz oft schon in benachbarte Segmente ausgedehnt hat.

**Welche praktischen Tipps geben Sie Patientinnen und Patienten mit auf den Weg?**

Wir raten, mehr für die Prävention zu tun, auf gesunde Ernährung zu achten und sich sportlich zu betätigen. Wichtig ist dabei, dass man nicht nur einseitig trainiert, sondern regelmässig am Körper Muskeln aufbaut. Zudem lohnt es sich, den Arbeitsplatz ergonomisch sinnvoll einzurichten.



Der heutige Lebensstil trägt dazu bei, dass Rückenschmerzen so verbreitet sind.

## Das Team Wirbelsäule im Kantonsspital Baselland

Das Team Wirbelsäule der Klinik für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates am Kantonsspital Baselland (KSBL) unter der Leitung von PD Dr. med. Hans-Heinrich Trouillier begleitet Patientinnen und Patienten mit Rückenleiden von der Diagnostik bis zur Rehabilitation. Zu den vielfältigen Behandlungsmöglichkeiten des Teams zählen neben konservativen Therapien auch Schmerztherapien, minimalinvasive Bandscheibenchirurgie mit stabilisierenden oder dynamischen Operationsverfahren und klassische Wirbelsäulenchirurgie bei akuten Verletzungen, Deformitäten, Tumorerkrankungen oder Infektionen der Wirbelsäule. Das Team Wirbelsäule zeichnet sich durch ein duales Behandlungsangebot aus. Das bedeutet, dass Patientinnen und Patienten sowohl von den behandelnden Ärzten und Fachpersonen des konservativen wie auch des operativen Behandlungsspektrums eng begleitet werden.

[www.ksbl.ch/wirbelsaeule](http://www.ksbl.ch/wirbelsaeule)



PD Dr. med. Hans-Heinrich Trouillier