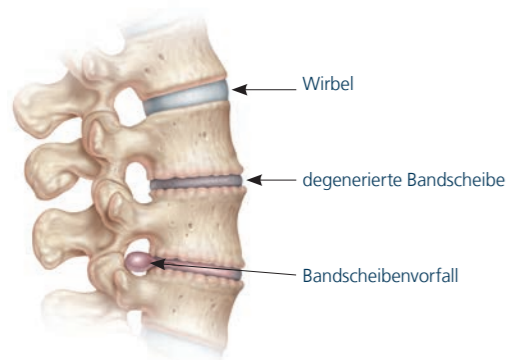


## Was ist degenerative Bandscheibenerkrankung?

Degenerative Bandscheibenerkrankung oder DDD (degenerative disc disease) entsteht, wenn die Bandscheiben, die knorpelförmigen «Stossdämpfer» zwischen den Wirbelknochen, dünner und brüchiger werden. Unter Spondylose versteht man eine kleiner werdende Lücke zwischen den Wirbeln. Wenn das Bandscheibenmaterial heraustritt oder reisst, nennt man dies einen Bandscheibenvorfall. Schmerzen, Taubheitsgefühl oder Schwäche können entstehen, wenn die Bandscheibe auf Nerven oder das Rückenmark drückt.



Degenerierte Bandscheibe und Bandscheibenvorfall

## Wodurch entsteht DDD?

Ein wenig Verschleiss der Bandscheiben ist normal. Weitere Faktoren, die Ihr Risiko von Verletzungen erhöhen oder «beschleunigen», sind:

- **Genetik** – manche Familien leiden unter schwerwiegenderem Bandscheibenverschleiss als andere
- **Übergewicht** – zuviel Gewicht belastet die Wirbelsäule und die stossdämpfenden Bandscheiben zusätzlich
- **Mangelnde Bewegung** – kann zu schwachen Rumpf- und Bauchmuskeln führen, die Ihre Wirbelsäule bei Bewegungen nicht stützen
- **Arbeitsaktivitäten** – langes Sitzen, Heben oder Ziehen von schweren Gegenständen, Biegen, Drehen oder wiederholte Bewegungen und konstante Vibration können die Wirbelsäule verletzen

- **Rauchen** – Tabakgenuss kann die Blut- und Nährstoffzufuhr zur Wirbelsäule beeinträchtigen, die zur Reparatur von Bandscheibengewebe notwendig sind
- **Verletzungen** – vorherige Verletzungen, Bandscheibenvorfälle oder Rücken-OPs können das Risiko von DDD erhöhen

## Welches sind die Symptome?

Degenerierte Bandscheiben erzeugen nicht immer Schmerzen. Wenn Schmerzen auftreten, geschieht dies häufig aufgrund von geschwächten Bandscheiben und anderen Wirbelsäulenstrukturen, die gereizt werden und bei Bewegung schmerzen. Wenn sich die Bandscheibe vorwölbt oder bei einem Bandscheibenvorfall können die Symptome schlimmer werden. Sie können nach körperlichen Aktivitäten oder langem Sitzen Schmerzen verspüren. Ihre Schmerzen können stechend, pochend oder brennend sein und können in ein Bein oder beide Beine ausstrahlen. Ihr Rücken kann sich steif anfühlen und Sie können Taubheitsgefühl, Kribbeln oder Schwäche in Ihren Beinen, Füssen oder in Ihrem Gesäss verspüren.

### WICHTIGE BEGRIFFE

- **Diskektomie** – chirurgischer Eingriff zur Entfernung von einer oder einem Teil einer degenerierten Bandscheibe.
- **Bandscheibenersatz** – operativer Eingriff, bei dem eine degenerierte Bandscheibe durch eine künstliche ersetzt wird.
- **Bandscheibenvorfall** – wenn die stossdämpfende Bandscheibe zwischen den Wirbeln reisst oder austritt.
- **Laminektomie** – chirurgischer Eingriff zur Entfernung eines Teils des Wirbelsäulenknorpels und Knochen- sporen, die Druck auf das Rückenmark oder die Nerven ausüben.
- **Wirbelsäulenfusion** – operativer Eingriff, bei dem zwei oder mehr Wirbelknochen zusammengefügt werden, um die Wirbelsäule zu stabilisieren.

## Weitere Informationen

Weitere Informationen zur degenerativen Bandscheibenerkrankung erhalten Sie bei Ihrem Chirurgen.

**NEUROSPINEZÜRICH** seit 1997  
Wirbelsäule interdisziplinär

Prof. Urs-Dieter Schmid, Neurochirurgie FMH  
Prof. Sebastian Weckbach, Orthopädische Chirurgie FMH

### Interdisziplinäre konservative und operative Wirbelsäulentherapie

Seestrasse 315, 8038 Zürich  
E-Mail: [neurospine.zuerich@hin.ch](mailto:neurospine.zuerich@hin.ch)  
[www.neurospine-zuerich.ch](http://www.neurospine-zuerich.ch)

 **DePuy Synthes**  
PART OF THE JOHNSON & JOHNSON FAMILY OF COMPANIES

# DEGENERATIVE BANDSCHEIBEN- ERKRANKUNG VERSTEHEN



**NEUROSPINEZÜRICH** seit 1997  
Wirbelsäule interdisziplinär

## Welche Behandlungsoptionen gibt es?

Das Ziel der Behandlung ist eine Wiederaufnahme der normalen Aktivitäten. Sie haben unter Umständen nicht-chirurgische Behandlungsmethoden wie Physiotherapie, Schmerzmittel oder eine Rückenstütze ausprobiert. Wenn Ihre Symptome sich nicht innerhalb von sechs bis zwölf Wochen verbessern, können Sie chirurgische Optionen in Betracht ziehen.

## Treffen Sie bewusste Entscheidungen

Ein chirurgischer Eingriff kann den Druck von den Rückenmarksnerven nehmen und Ihre Schmerzen und andere Symptome lindern.

Besprechen Sie diese sechs chirurgischen Behandlungsmethoden und die beste Methode für Ihren Rücken mit Ihrem Chirurgen.

### 1 LAMINEKTOMIE

Bei einer Laminektomie wird das «Dach» oder die Lamina des Wirbelsäulenkanals entfernt, um den Druck auf die Nerven zu entlasten. Sie kann bei der Linderung von Beinschmerzen und Taubheitsgefühl behilflich sein.

- Sie nimmt gewöhnlich eine bis drei Stunden in Anspruch
- Sie wird unter Vollnarkose durchgeführt
- Eine 5 bis 15 cm lange Inzision im Rücken wird mit Nähten oder chirurgischen Klammern verschlossen
- Für die Schmerzen nach der OP wird ein Schmerzmittel verschrieben
- Sie kann die Beine stärken und die Fähigkeit verbessern, sich einfacher zu bewegen
- Bei sitzender Tätigkeit können Sie innerhalb von einigen Wochen Ihre Arbeit wieder aufnehmen, bei physisch anstrengenderen Tätigkeiten kann dies zwei bis vier Monate dauern

### 2 DISKEKTOMIE

Bei einer Diskektomie wird die gesamte Bandscheibe oder ein Teil davon entfernt, um den Druck auf die Nerven zu entlasten.

- Sie wird unter Vollnarkose durchgeführt; der Patient muss zwischen einem und mehreren Tagen im Krankenhaus bleiben
- Der Chirurg nimmt eine Inzision im Rücken vor und entfernt die gesamte oder einen Teil der Bandscheibe, die die Schmerzen verursacht
- Nach der OP wird ein Schmerzmittel verschrieben
- Bei sitzender Tätigkeit können Sie innerhalb von einigen Wochen Ihre Arbeit wieder aufnehmen, bei physisch anstrengenderen Tätigkeiten kann dies zwei bis vier Monate dauern

### 3 MIKRODISKEKTOMIE

Die Mikrodiskektomie ähnelt der Diskektomie, es wird allerdings eine kleinere Inzision vorgenommen und der Chirurg blickt bei diesem Verfahren durch ein Mikroskop.

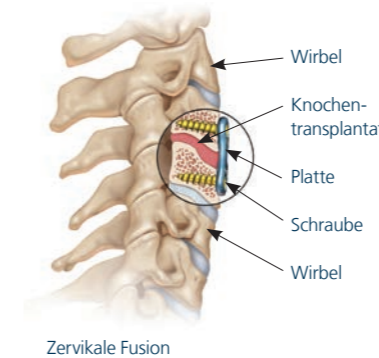
- Dieses Verfahren kann unter Spinalanästhesie durchgeführt werden
- Eine kleinere Inzision erschwert die Sicht und das Entfernen grösserer Bandscheibensegmente
- Sie können früher als bei einer Diskektomie Ihre normalen Aktivitäten wieder aufnehmen



## Weitere chirurgische Optionen

### 4 SPINALE FUSION

Bei der spinalen Fusion werden zwei oder mehr Wirbel verschmolzen, um die Bewegungen im schmerzhaften Bereich zu stoppen. Sie wird bei mehrfachen Bandscheibenvorfällen oder für nicht stabile Wirbelsäulen angewandt. Knochentransplantate werden zwischen den Knochen eingeführt, um die Fähigkeit des Körpers, neuen Knochen zu bilden, zu fördern und die Knochen miteinander zu verschmelzen. Weitere Vorrichtungen wie kleine Schrauben, Platten, Stäbe, ein Abstandshalter oder ein Cage können helfen, Ihre Wirbelsäule zu stützen, während die Knochen verschmelzen und Ihr Körper heilt.



- Der Patient muss zwischen drei und acht Tagen im Krankenhaus bleiben
- Nach der OP wird ein Schmerzmittel verschrieben
- Sie sollten mindestens sechs Wochen lang normale Aktivitäten vermeiden, bis die Knochen beginnen, zu heilen und zu verschmelzen
- Bei sitzender Tätigkeit können Sie innerhalb von vier bis sechs Wochen Ihre Arbeit wieder aufnehmen, bei physisch anstrengenderen Tätigkeiten kann dies vier bis sechs Monate dauern

### 5 MINIMAL-INVASIVE SPINALE FUSION, ODER MIS

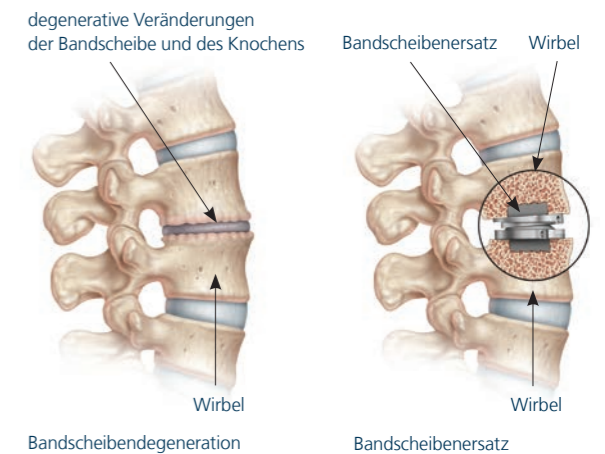
Minimal-invasive spinale Fusionen oder MIS werden anhand kleiner Inzisionen in Ihrem Rücken vorgenommen. Chirurgen benutzen dabei Spezialinstrumente wie tubuläre Retraktoren, ein chirurgisches Mikroskop, intraoperatives Röntgen- oder ein Navigationssystem, die durch kleine Inzisionen eingeführt werden.

- Dieses Verfahren kann weniger postoperative Beschwerden nach sich ziehen als eine gewöhnliche Fusion
- Sie können das Krankenhaus innerhalb von zwei bis fünf Tagen verlassen

### 6 BANDSCHEIBENERSATZ

Ein Bandscheibenersatz ist eine chirurgische Technik, bei der die Mitte oder die gesamte Bandscheibe durch eine künstliche ersetzt wird.

- Der Eingriff wird unter Vollnarkose durchgeführt
- Die Inzision wird von vorn zur Wirbelsäule vorgenommen
- Nach der OP wird ein Schmerzmittel verschrieben
- Hierdurch kann sich die Wirbelsäule bewegen
- Nach dem Eingriff können Sie gewöhnlich innerhalb von sechs bis acht Wochen zur Arbeit zurückkehren



## Chirurgische Risiken

Die Risiken einer Bandscheibenersatz-OP sind die gleichen wie bei einem anderen chirurgischen Eingriff. Komplikationen wie Infektionen, Schmerzen, Nervenverletzungen und Entzündungen der Bandscheibe können auftreten. Sprechen Sie mit Ihrem Chirurgen und vergewissern Sie sich, dass Sie alle Risiken und Vorteile der empfohlenen DDD-Behandlung verstehen.