

Sklerosierungs- Merkblatt

Sehr geehrte / Liebe Patienten,

Heute haben wir mit einer **Sklerosierungsbehandlung** begonnen. Bänder und Gelenkkapseln der Lendenwirbelsäule und ihres Übergangs in den Beckenring sind bei Ihnen überlastet und schmerzen. Altgewohnte Tätigkeiten machen Ihnen jetzt Beschwerden. Typischerweise ist dies besonders unangenehm, wenn die Muskeln nicht helfend einspringen können, z.B. unmittelbar nach dem Aufstehen: Das Körpergewicht muß dann plötzlich von den Bändern getragen werden, solange die Muskulatur noch 'schläft'. Während des Schlafes sind die Muskeln entspannt, die Bänder müssen dann den Beckenring alleine zusammenhalten. Deshalb wachen manche Patienten nachts vor Schmerzen auf (z.B. beim Umdrehen im Schlaf), und müssen aufstehen und einige Schritte gehen, um die Beschwerden zu lindern. Auch das Sitzen in 'bequemen' Sesseln oder längeres Autofahren kann sich ähnlich auswirken. Man spricht von einer Anlaufpein.

Diese Schmerzmuster sind gut und sicher abgrenzbar von echten 'Bandscheiben'- Problemen. Viele Patienten kommen mit dem Hinweis, dass sie es 'an der Bandscheibe haben' und sind dann fast enttäuscht, wenn wir dem auf der Basis unserer Erkenntnisse widersprechen müssen. Der passive Bandapparat ist hier viel häufiger Haupt-Beschwerdeursache als gemeinhin angenommen wird, vor allem bei Patienten jenseits der 40.

Ursache derartiger Überlastung ist vor allem unsere moderne Lebens- und Arbeitsweise, die den Körper einseitig beansprucht. Dauerndes Arbeiten am Schreibtisch mit vorgebeugtem Oberkörper zum Beispiel führt zu Muskelverkrampfungen und Überforderungen des Halte- und Bandapparates. Meist ist die Muskulatur ohnehin zu wenig gefördert und in ihrer Bewegungsharmonie ge-

stört. Dies macht es Ihrem Körper unmöglich, sich selber zu helfen: Er kann sich nur durch Schmerzen wehren, und Sie so auf die Notsituation hinweisen.

Wir bezeichnen diese Schmerzen als **Bänderschmerz**, bei Beschwerden im unteren Rücken als **Lockerungskreuzschmerz**. Sie können an etlichen strategischen Punkten des Skeletts auftreten, besonders aber im 'Kreuz', d.h. zwischen Lendenwirbelsäule und Becken.

Das Therapiekonzept sollte alle Ursachen berücksichtigen und angehen:

Zur Muskelstärkung sollten Sie sich regelmäßig körperlich betätigen, sei es Schwimmen (bevorzugt Rückenschwimmen), Reiten (v.a. Dressur), Langlauf, usw. Besonders günstig und einfach ist Radfahren, wenn es Ihre heimatliche Umgebung zuläßt. Ein Heimtrainer hingegen ist - zumindest für Ihre Rückenbeschwerden - weniger geeignet. Aerobic, Stretching, Jazz- Gymnastik und ähnliches sind nicht sinnvoll, wie sie auch Lockerungsübungen (z.B. Rumpfbeugen) meiden sollten.

Eine einfache Übung zur Stärkung der Muskeln ist der morgendliche Zehenspitzenstand mit angespannten Bauch- und Rückenmuskeln. Sie sollten sich angewöhnen, ihn beim Waschen und Zähneputzen einzunehmen.

Unnötige Belastungen sollten Sie möglichst verringern. Dazu gehören niedrige und zu flache Arbeitsplatten am Schreibtisch, einseitige, verkrampfte Haltung, oder schlechte Autositze. Ein Schrägpult, ein höheres Bügelbrett oder bessere Betten tragen oft mehr zur Beschwerdebesserung bei als aufwendige Therapien. In bestimmten Fällen werden wir Ihnen Hilfsmittel verordnen, die zeitweise den Halteapparat entlasten, wie z.B. einen Beckengurt).

Sollten Sie viel mit dem Auto fahren (mehr als 30.000 km/Jahr), ist ein Schalen- oder Sportsitz

mit gutem Seitenhalt sinnvoll. Die viel angepriesenen Lordose-Stützen hingegen bringen nichts. Sprechen Sie uns bitte gegebenenfalls darauf an!

Jedes Üben setzt Schmerzfreiheit voraus, die Sie ja nicht haben. Deshalb steht in der Regel die Sklerosierung der betroffenen Bänder am Anfang. Zum anhaltenden Erfolg gehört aber zwingend die Muskelstärkung durch regelmäßiges Training, sonst werden die Beschwerden zurückkehren. Je nach dem Erfolg der Therapie werden wir Ihnen zum Abschluß noch entsprechende Vorschläge machen. Die Krankengymnastik sollte präzise verordnet werden, einfaches Gruppenturnen ist in der Regel wenig effektiv, manchmal sogar schädlich.

Sollten Sie eine Kur verordnet bekommen, ist es sinnvoll, die dabei geplanten Anwendungen genau zu besprechen. Sie können von uns vor Kurantritt einen kurzen Bericht für den Kurarzt anfordern, in dem zu den sinnvollen Behandlungen Stellung genommen wird.

Zur Behandlung selbst:

Durch die Sklerosierungsinjektion werden die schmerzhaften Übergänge der Sehnen in den Knochen therapeutisch gereizt (s. Pfeile auf der Abb. rechts). Wir verwenden dazu meist eine Mischung von 3 cm³ 40%iger Traubenzuckerlösung und 2 cm³ eines lokalen Betäubungsmittels (z.B. Procain). Letzteres dient dazu, die anfängliche Schmerzreaktion zu dämpfen.

Einige Stunden nach der Behandlung wurde dem umgebenden Gewebe so viel Flüssigkeit entzogen, daß diese Reizung eine Durchblutungsförderung – wie bei einer Prellung – und damit eventuell Schmerzen verursacht. Im Anschluß daran empfinden etliche Patienten schon eine erste Linderung. Im Gefolge der Behandlung kräftigt sich das Band- und Haltegewebe. In der Regel sind

drei, manchmal vier, selten mehr Injektionen nötig, zwischen denen ein Abstand von mindestens einer und maximal drei Wochen eingehalten werden sollte.

Wie viel diese Behandlung Ihnen geholfen hat, kann man erst vier bis sechs Wochen nach der letzten Injektion beurteilen; wir machen deshalb einen Wiedervorstellungstermin ca. einen Monat nach der letzten Behandlung mit Ihnen aus, um dann zu entscheiden, ob und was noch zusätzlich zu tun ist. Diese Spritzen sind nicht mit üblichen Schmerzmitteln oder abschwellenden Medikamenten zu vergleichen. Sie enthalten keine Medikamente, von denen starke Nebenwirkungen bekannt sind. Wir bemühen uns, die eigentliche Ursache Ihrer Beschwerden zu beseitigen und nicht nur die Schmerzen zu betäuben; deshalb erfordert unsere Therapie von Ihnen mehr Geduld, als Sie es vielleicht gewohnt sind.

Was ist bei starker Schmerzreaktion zu tun?

Wärme hilft am besten, sei es als Wärmflasche, heiße Dusche, Rotlicht oder mittels einer durchblutungsfördernden Salbe; dies fördert zudem die Heilung. Als Mittel der zweiten Wahl kommen Schmerzmittel in Frage (Aspirin, Thomapyrin, Diclofenac o.ä.). Da es sich um eine recht kurzfristige Einnahme handelt ist das nicht sehr dramatisch. Vor allem aber sollten Sie sich nicht beunruhigen, da diese Reaktion erwünscht ist, und unserer Erfahrung nach der Erfolg um so anhaltender ist, je mehr Sie in den ersten Tagen geplagt worden waren. Sollten

Sie aber das Gefühl haben, bei Ihnen sei eine ungewöhnliche Reaktion aufgetreten, rufen Sie uns bitte an, damit wir Ihnen Hilfestellung leisten können.

Wir wünschen Ihnen eine gute und schnelle Besserung!

Ärzte und Team der PPH34.

