



# Vital

## Was tun bei Rückenschmerzen?

Gastbeitrag von Bethanien-Chefarzt Dr. Christoph Chylarecki

Rückenschmerzen haben sich zum Volksleiden entwickelt. Dazu ein Gastbeitrag von Chefarzt Dr. Christoph Chylarecki, Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Krankenhaus Bethanien Moers:

**MOERS.** Sitzende Tätigkeiten, zu wenig Bewegung oder Fehlstellungen der Wirbelsäule - die Ursachen dafür können vielfältig sein.

Die gute Nachricht ist, dass in der Medizin heute gute Möglichkeiten der Behandlung zur Verfügung stehen. Ärzte unterscheiden dabei zwischen operativen und konservativen, also nicht-operativen Therapien. Wichtig ist zunächst eine genaue Diagnostik. Dann schließt sich bei einem guten Mediziner eine auf die einzelnen Patienten und auf die Symptome genau abgestimmte Behandlung an.

Bei chronischen Rückenleiden steht heute die Schmerztherapie ganz klar im Vordergrund der Behandlung. Gegen einen Dauerschmerz im Rücken hilft in der Regel eine Kombination aus hochwirksamen und als Infusion verabreichten Schmerzmedikamenten ausgesprochen gut. Es ist aber auch möglich, Medikamente per Spritze direkt an die betreffenden Nerven an der Wirbelsäule zu geben. Es handelt sich um eine sehr sichere und sehr oft durchgeführte Behandlungsmethode. Ob eine Therapie ambulant oder stationär durchgeführt, hängt vom Befund und der Therapie selbst ab. Der Vorteil der stationären gegenüber der ambulanten Schmerzbehandlung liegt für die Patienten darin, dass vorübergehend ein absolut schmerzfreier Zustand erreicht wird. Bei der stationären Behandlung von Patienten mit starken Schmerzen kann der Arzt zum Beispiel

mit einer größeren Menge eines Betäubungsmittels diese absolute Schmerzfreiheit erreichen. Allerdings müssen Patienten dabei für ein paar Stunden im Bett liegen, denn mit den Schmerzen wird durch die vorübergehende Betäubung auch die Beweglichkeit der Beine für eine Weile „ausgeschaltet“ - deswegen kann die Behandlung nicht ambulant durchgeführt werden. Eine gute Schmerztherapie sollte übrigens immer durch geeignete physiotherapeutische Maßnahmen ergänzt werden. Wenn nicht-operative Verfahren keine Linderung bringen, steht den Patienten eine große Palette der operativen Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Es gilt dennoch nach wie vor das Prinzip: Zuerst müssen sämtliche nicht-operativen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, bevor man das Wort Operation überhaupt erwähnt.

Wenn nicht-operative Verfahren keine Linderung bringen, steht den Patienten eine große Palette der operativen Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Es gilt dennoch nach wie vor das Prinzip: Zuerst müssen sämtliche nicht-operativen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, bevor man das Wort Operation überhaupt erwähnt.

Wenn nicht-operative Verfahren keine Linderung bringen, steht den Patienten eine große Palette der operativen Behandlungsmöglichkeiten zur Verfügung. Es gilt dennoch nach wie vor das Prinzip: Zuerst müssen sämtliche nicht-operativen Möglichkeiten ausgeschöpft werden, bevor man das Wort Operation überhaupt erwähnt.



Dr. Christoph Chylarecki, Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie und Orthopädie am Moerser Krankenhaus Bethanien, bestätigt: „Heute gibt es in der Medizin gute Möglichkeiten der Behandlung von Rückenschmerzen.“ Foto: privat

## Diese Übungen tun richtig gut

Gegen das Verkümmern der Fußmuskeln

Fußprobleme sind zu 99 Prozent zivilisationsbedingt. Durch mangelnde Bewegungsmöglichkeiten und dem Laufen auf unnatürlichen Wegen verkümmern unsere Fußmuskeln. Darum sind regelmäßige Fußgymnastikübungen für gesunde und bereits geschädigte Füße sinnvoll.

Aber auch kräftige und gesunde Füße brauchen ein Trainingsprogramm, um auf Dauer optimal funktionieren zu können. Genau so wichtig wie die regelmäßige Fußpflege ist auch die Fußgymnastik, denn so bekommt der Fuß quasi einen Ausgleich geboten, den die Muskulatur braucht, um gesund und fit zu bleiben.

Schmerzt der Fuß, dann

reichen Einlagen allein nicht mehr aus. Darum gibt jeder Fußfachmann neben der Einlagenempfehlung dem Patienten auch die optimalen Übungen mit auf dem Weg.

► Regelmäßig mehrmals am Tag - vielleicht nutzen Sie sogar die Zeit beim täglichen Zähneputzen - auf die Zehenspitzen stellen und die Füße 20 mal nach links und 20 mal nach rechts kreisen lassen, ohne dass die Fersen dabei aufgesetzt werden.

► Legen Sie sich einen dünnen Stab unter die Füße. Rollen Sie darauf mit der Fußsohle - von der Ferse bis zu den Zehen - hin und her. Wechseln Sie die Füße mehrmals ab.

► Versuchen Sie, den Stab

mit den Zehen zu greifen. Heben Sie ihn vom Boden auf und nehmen Sie ihn in die Hand. Sie können diese Übung zum Beispiel mit jedem Stift versuchen.

► Setzen Sie sich auf den Fußboden und nehmen Sie den Ball zwischen die Füße. Rollen Sie den Ball kräftig hin und her, ohne dass er herunterfällt.

► Legen Sie sich einen kleinen Ball unter die Füße. Beginnen Sie vorn den Ball mit den Zehen nach hinten durchzuschieben. Rollen Sie dabei nicht nur einfach mit dem Fuß über den Ball, sondern versuchen Sie aktiv den Ball nach hinten zu befördern. Und von hinten rollen Sie den Ball wieder nach vorn.

## Feste dritte Zähne in wenigen Stunden

Interview mit dem Spellener Implantologen J. Schönberg

- ANZEIGE -

**Herr Schönberg, feste dritte Zähne an einem Behandlungstag bzw. in wenigen Stunden bieten Sie Ihren Patienten in Spellen durch das sogenannte All on 4 Verfahren an. Das klingt sehr spektakulär. Erklären Sie doch bitte mal, wie dieses Verfahren funktioniert.**

Der Tagesablauf stellt sich folgendermaßen dar:

Der Patient kommt morgens um 8.00 Uhr zur Operation. Zunächst wird je nach Patientenwunsch eine Vollnarkose oder eine lokale Anästhesie durchgeführt.

Dann werden ggfs. noch vorhandene erkrankte Zähne entfernt und sofort 4 Implantate eingesetzt und so positioniert, dass eine Brücke fest verschraubt werden kann. Diese Brücke wird von unserem Zahntechniker sofort am gleichen Tag produziert und am Abend von mir fest verschraubt, so dass der Patient am selben Abend schon wieder essen kann.

**Zwischen der Operation und dem fest einschrauben der Brücke liegen also nur wenige Stunden? Ist das richtig?**

Ja genau, in den meisten Fällen nur ca. 7-8 Stunden.

**Was geschieht in dieser Zeit mit dem Patienten?**

Der Patient ist in dieser Zeit unter ambulanter ständiger Beobachtung in unserem Relaxraum. Dort kann er sich erholen, entspannen, lesen, Fernseh schauen oder auch schlafen. Kalte oder auch warme Getränke stehen zur Auswahl.

**Wenn noch erkrankte bzw. stark geschädigte Zähne vorhanden sind, müssen diese meist im Vorfeld entfernt werden. Wie ist das denn beim All on 4-System, Herr Schönberg?**

Die Zähne werden in der gleichen Sitzung entfernt, auch wenn die Zahnwurzel entzündet und Lockerungsgrade vorhanden sind, stellt dieses kein Hindernis dar. Die gesamte Behandlung ist in 8 Stunden abgeschlossen! Das Tragen von unkomfortablen Provisorien entfällt durch die am gleichen Tag fest verschraubte Brücke.

**Was geschieht bei Knochenmangel z.B. im Seitenzahnbereich, muss dann Knochen aufwendig aufgebaut werden?**

Nein, hier liegt der Hauptvorteil dieses Systems. Grade Knochenmangel an den typischen Stellen wie z.B. im Oberkieferseitenzahnbereich bei ausgeprägter Kieferhöhle oder im Unterkiefer über dem Hauptnerv. Die hinteren Implantate werden in einem 45 Grad-Winkel gesetzt, so dass fast immer auf einen Knochenaufbau verzichtet werden kann. Selbst bei extrem schlechten Knochenverhältnissen ist so eine Implantation noch möglich. Man hat quasi aus der Not eine Tugend gemacht.

**Wie können Sie so genau voraussagen, auch wenn z. B. noch Restzähne vorhanden sind oder die Knochenverhältnisse ungünstig sind, dass das System funktioniert?**

Im Vorfeld erstellen wir

in unserer Praxis ein sogenanntes DVT. Hiermit haben wir eine dreidimensionale Darstellung der Knochenverhältnisse und können im Vorfeld die Implantate virtuell inserieren. Das bedeutet absolute Genauigkeit. Durch die Computerinformationen lässt sich ggf. eine Schablone erstellen, die eine zusätzliche Sicherheit gibt. Es bleibt also nichts dem Zufall überlassen.

**Wie lange gibt es das System schon und liegen Langzeitergebnisse vor?**

Das System wurde in den 90er Jahren von Prof. Malo aus Lissabon entwickelt und bei über 10000 Patienten erfolgreich angewandt. Die Erfolgsquote liegt bei ca. 95%. Das System ist seit 7 Jahren verfügbar.

**Herr Schönberg, würden Sie bitte kurz und knapp die Vorteile für den Laien auf den Punkt bringen.**

Ja, gerne. Die wesentlichen Vorteile dieser einzigartigen

Methode sind:

- Innerhalb weniger Stunden hat der Patient eine vollwertige, schöne, neue und fest verschraubte Brücke, die am selbstm Abend sofort belastbar ist!
- Keine lange Wundheilungsphase nach dem Zahnziehen bevor dann überhaupt implantiert werden kann. Die meist 6 monatige Heilphase entfällt!
- Das Tragen von unkomfortablen Provisorien, die schlecht sitzen, im Oberkiefer den Gaumen bedecken und oftmals Sprachstörungen und Geschmacksstörungen erzeugen, gehören der Vergangenheit an!
- Insgesamt also ein operativ sensationell schnelles Verfahren, welches für den Patienten unmittelbare sofortige Rehabilitation des Kiefers ermöglicht auch bei wenig Knochen!
- Und zum Schluss in vielen Fällen 30% kostengünstiger als herkömmliche Verfahren!

**Herr Schönberg, vielen Dank für die Information.**



**JENS SCHÖNBERG**  
Zahnarzt

■ Master of Science Implantologie  
■ Master of Science Ästhetik

Friedrich-Wilhelm-Str. 7 - 46562 Voerde  
Tel. 02855 / 985097 - Fax 02855 / 985064

Internet: [www.za-schoenberg.de](http://www.za-schoenberg.de)