

Schmerzen nehmen, Bewegung erhalten

Andrei-George Anghel über die Instrumentierung der Lendenwirbelsäule

VON VERA GLASS

Es gibt Erkrankungen, die erfordern neben konservativer Behandlung einen chirurgischen Eingriff an der Wirbelsäule – dazu zählen unter anderem degenerative Veränderungen wie die Spinalkanalstenose, Osteochondrose aber auch stabilitätsgefährdende Tumore oder Frakturen. Andrei-George Anghel, Oberarzt der Wirbelsäulenorthopädie an der Orthopädischen Klinik Hessisch Lichtenau, hat tagtäglich mit Krankheitsbildern dieser Art zu tun. Wir sprachen mit dem Mediziner, dessen Schwerpunkte im Bereich der Skoliose und osteoporotischen Frakturen liegen, über verschiedene Methoden des chirurgischen Eingriffs an der Wirbelsäule.

Herr Anghel, im Zusammenhang mit Frakturen und anderen Erkrankungen, die zu einer Instabilität der Wirbelsäule führen, hört man häufig von Versteifungen. Was genau wird dabei gemacht?

Zunächst muss man sagen, dass die Versteifung von Segmenten der Wirbelsäule ein Eingriff ist, der schon sehr lange durchgeführt wird und,



ZUR PERSON

ANDREI-GEORGE ANGHEL ist seit Juni 2020 als Oberarzt der Wirbelsäulenorthopädie an der Orthopädischen Klinik Hessisch Lichtenau beschäftigt. Seinen Schwerpunkt hat der Mediziner im Bereich der Skoliose und osteoporotischen Frakturen. Anghel ist verheiratet und hat zwei Kinder.



Die Wirbelsäule des Menschen besteht aus 24 freien Wirbeln, die über 23 Bandscheiben beweglich verbunden sind, sowie acht bis zehn Wirbeln, die zu Kreuz- und Steißbein verwachsen sind. Da die Wirbelsäule fast das gesamte Körpergewicht tragen und auf die Beine verteilen muss, ist sie im Laufe der Zeit anfällig für Erkrankungen.

FOTO: PANTHERMEDIA / CLIPAREA

wenn die Indikation korrekt ist, auch erfolgsversprechend ist. Inzwischen haben sich jedoch die Materialien und auch die Techniken enorm weiterentwickelt. Ist eine Versteifung notwendig, versucht man heute, die Strecke so kurz wie möglich zu halten, um Bewegungseinschränkungen möglichst gering zu halten. Wichtig ist, dass die Indikation und die OP-Technik korrekt sind. Dann können viele Patienten davon profitieren und sich wieder schmerzfrei bewegen. Bei der Operation kommen – vereinfacht ausgedrückt – Schrauben, Stäbe und ein Platzhalter im Zwischenwirbelfach zum Einsatz, die das betroffene Segment fusionieren.

Welche Nachteile können sich daraus ergeben?

Langjährige Erfahrungen haben gezeigt, dass sich meistens oberhalb eines versteiften Bereichs nach gewisser Zeit ei-

ne sogenannte Anschlussdegeneration entwickeln kann, eine Art Überlastungsreaktion, häufig mit Einengung des Spinalkanals einhergehend.

Wie hängt das zusammen?

Durch die versteiften Segmente wird die Belastung auf die Wirbelsegmente darüber und darunter verlagert. Meistens sind die darüberliegenden, schmalen Wirbelsegmente diejenigen, bei denen sich mit der Zeit verfrüht Verschleißerscheinungen zeigen.

Wie wirkt man dieser möglichen Folge entgegen?

Wir setzen bereits seit vielen Jahren auf dynamische Implantate, die bewegungserhaltend sind. Vor allem im degenerativen Bereich, etwa bei Spinalkanalstenosen, kommen sie zum Einsatz. Mithilfe der dynamischen Instrumentierung stabilisiert man das Segment, ohne die Bewegung dabei wesentlich einzuschrän-

ken. Dadurch kommt es auch nicht zu übermäßiger Belastung im darüber liegenden Bereich.

Kann man sagen, dass die Beweglichkeit der Patienten nach einer solchen Operation wieder komplett hergestellt ist?

Das Bewegungsmuster, das man damit erreicht, entspricht noch nicht dem normalen und ist auch abhängig vom Zustand und Alter des Patienten. So unterscheidet sich das Bewegungsmuster eines 30-jährigen Menschen zum Teil stark von dem eines 80-jährigen. Zusammenfassend kann man sagen, dass eine Versteifungsoperation zwischen zwei Wirbeln zwar in dem operierten Segment zu einem Bewegungsverlust führt, allerdings durch die Schmerzbesserung eher eine deutlich freiere Bewegung der restlichen Segmente erlaubt.

Welche Vorteile birgt eine dynamische Stabilisierung noch?

Wir nehmen diesbezüglich an einer Zulassungsstudie teil, die die Langzeitergebnisse verdeutlichen wird. Die Ergebnisse aus der ersten Studie liegen bereits seit fünf Jahren vor und sind durchweg positiv. Das heißt: Stenosen werden dekomprimiert, Instabilitäten behoben und die Operationsdauer ist kürzer, da im Gegensatz zur früheren Methode das Gelenk nicht geleert und durch einen Platzhalter ersetzt werden muss.

KONTAKT

Orthopädische Klinik Hessisch Lichtenau
Am Mühlberg
37235 Hessisch Lichtenau
☎ 0 56 02 / 830
klinik-lichtenau.de

IN KÜRZE

Kinder-Reha: Kosten werden übernommen

Übergewicht, seelische Probleme oder Allergien: Auch Kinder können chronische Krankheiten haben. Das kann schwere Folgen für die Schulzeit und den späteren Beruf haben. Eine medizinische Rehabilitation, kurz Reha, kann dem entgegenwirken. Eltern können diese über die gesetzliche Rentenversicherung für ihre Kinder beantragen, teilt die Deutsche Rentenversicherung mit.

Ziel der Reha ist es, die Gesundheit und Leistungsfähigkeit des Nachwuchses wiederherzustellen oder zu verbessern. Die Kinder und Jugendlichen sollen durch ihre Erkrankung im Arbeitsleben nicht benachteiligt sein. Sämtliche Kosten für die Reha sowie für Reise, Verpflegung und Unterkunft übernimmt die Rentenversicherung. Voraussetzung ist, dass die Erkrankung eine Reha rechtfertigt und einer der Erziehungsberechtigten in den vergangenen zwei Jahren mindestens sechs Monate lang Pflichtbeiträge in die gesetzliche Rentenversicherung eingezahlt hat.

Den Antrag stellen Eltern über den eService der Rentenversicherung online. Kinder- und Jugend-Rehas sind grundsätzlich bis zum 18. Geburtstag möglich.

Neuer Ratgeber kostenlos erhältlich

Die HNA-Broschüre „**Ratgeber für pflegende Angehörige**“ ist ab sofort und kostenlos erhältlich. Bestellt werden kann er per E-Mail unter carmen.zinn@hna.de oder telefonisch unter ☎ 05 61 / 2 03 12 56.

Gesundheit: HNA-Magazin jetzt online



Gesundheit ist Vertrauenssache. In unserem neuen Online-Gesundheitsmagazin „Priorität Nr. 1“ finden Sie praktische und lebensnahe Tipps rund um einen gesunden Lebensstil. Abzurufen ist das Magazin über den QR Code, im ePaper oder auf www.meinehna.de – außerdem kann es unter dem Link gelesen werden: <https://doc.hna.de/webreader-v3/index.html#1942241/1>



tmn

Pendlerstress: Psychologe verrät Strategien

Interview: Wie schafft man es, Ärger und Anspannung vor der Haustür zu lassen

Stau, ausgefallene Züge, verplemperte Zeit: Pendeln empfinden viele als stressig und tragen die aufgestaute schlechte Laune nach Hause. Das kann Familien belasten und das Trennungsrisiko erhöhen, sagt Psychologe Dennis Dal Mas vom Tüv Nord.

Im Interview gibt er Tipps, wie man Pendelänger reguliert, und spricht über das Für und Wider von Homeoffice.

Herr Dal Mas, wegen der Corona-Pandemie waren viele Menschen im Homeoffice und sind es oft auch noch. Was dadurch wegfiel, war das teils lange Pendeln zum Arbeitsplatz und der damit verbundene Stress. Ein positiver Aspekt aus ihrer Sicht?

Das hat auf jeden Fall positive Seiten. Zum Beispiel, dass man oft flexibler mit der Arbeit beginnen und etwa Familienangelegenheiten dadurch flexibler mit erledigen kann.

Man hat einen größeren Komfort und womöglich ein gesteigertes Wohlbefinden.

Es gibt Untersuchungen, wonach gerade längere tägliche Wege zur Arbeit Familien belasten können und das Trennungsrisiko erhöhen. Weil weniger Zeit mit der Fa-



Ein stressiger Tag im Job und dann noch das: Stau!

FOTO: MATTHIAS BALK/DPA/DPA-TMN

milie bleibt, und weil sich Stress aufbauen kann, den man auf die anderen daheim überträgt - wenn man noch im Stau stand oder etwas anderes auf dem Weg nach Hause genervt hat.

Sehen Sie auch Schatten-seiten am Homeoffice?

Man muss die Abgrenzung hinbekommen. Die Grenzen zwischen Freizeit und Arbeit verschwimmen im Homeoffice. Hier ist es wichtig, sich eine klare Struktur für seinen Tag zu machen und Arbeitszeiten festzulegen. Wer Kinder hat, sollte sich gut mit seiner Partnerin oder seinem Partner absprechen: Wann sind die Zeiten, in denen man Ruhe braucht und keiner reingestürmt kommen sollte?

Außerdem fällt natürlich das soziale Gefüge mit Kolleginnen und Kollegen zu großen Teilen weg, wenn man sich nie persönlich trifft. Um

eine Art von Zusammengehörigkeit zu entwickeln, ist es schon besser, wenn man sich immer mal in persona sieht. Insofern finde ich eine Kombination von Homeoffice und Präsenz im Büro ganz gut.

Womit wir zurück beim Pendeln wären. Angenommen die Autofahrt war stressig oder die Bahn ist ausgefallen. Man ist sehr genervt und droht, die schlechte Laune mit nach Hause zu nehmen und dort für dicke Luft zu sorgen. Wie fährt man vorher runter?

Das ist sehr individuell - es gibt nicht die eine Sache, die allen hilft. Man muss sich da selbst kennenlernen. Eine Sache, die man aber meist gut machen kann, sind Achtsamkeitsübungen. Wenn man den Fokus auf etwas anderes richtet, lenkt man sich ab von dem Stress und negativen Gedanken. Beispiele: Ich

fokussiere mich auf vier Dinge im Raum. Was sehe ich? Das klappt analog auch übers Hören: Was höre ich gerade? Oder übers Fühlen: Mit den Händen Dinge berühren und sich ganz bewusst darauf konzentrieren.

Für viele ist es auch ein guter Ausgleich, sich regelmäßig in der Natur zu bewegen. Generell ist Sport eine ratsame Kompensation. Wer kann, macht das schon auf der Arbeit zur Gewohnheit und nutzt kleine Pausen, um aktiv zu sein.

Insgesamt ist es meiner Einschätzung nach am besten, wenn man mit dem Fahrrad oder zumindest mit der Bahn anstatt des Autos pendeln könnte. Mit dem Rad ist man aktiv und im Zug bleibt zumindest oft noch Zeit, sich mit anderen Dingen zu beschäftigen. Mir ist natürlich klar: Viele können zum Pendeln nicht aufs Auto verzichten.