

## Was ist ein Bandscheibenvorfall und wie entsteht er?

Eine Bandscheibe wirkt wie ein Stoßdämpfer zwischen den Wirbelkörpern. Sie befindet sich auf der Vorderseite der Wirbelsäule und besteht aus einem runden, gelartigen Zentrum, dem Gallertkern und zahlreichen Schichten starker, ringförmiger Fasern, die den Gallertkern umgeben. Diese schützen den Gallertkern und halten ihn an seinem Platz in der Mitte der Bandscheibe.

In gerader Haltung kann die Wirbelsäule daher ungeheuren Lasten standhalten. Bückt man sich jedoch, nähern sich an der Vorderseite der Wirbelsäule die Wirbelkörperkanten einander an, während sie an der Rückseite auseinanderdriften. Dies hat zur Folge, dass der Gallertkern aus seiner stabilen Gleichgewichtslage nach hinten gedrückt wird. Solch alltägliche Belastung führt über die Jahre zu schleichender Ermüdung. Bedenkt man, wie oft man sich bückt oder in gebückter, manchmal sogar in verdrehter Körperhaltung Lasten anhebt, ist es nicht verwunderlich, dass die Stabilität des Zusammenspiels von Wirbelkörper und Bandscheibe leidet. Aufgrund der allmählichen Schädigung kann ein Bandscheibenvorfall sowohl in Folge eines äußeren Anlasses, zum Beispiel beim Heben oder Tragen, als auch vermeintlich spontan auftreten.

## Woran erkennt man einen Bandscheibenvorfall?

Ein Bandscheibenvorfall ist zumeist mit starken Schmerzen verbunden. Ist z. B. eine Bandscheibe der Lendenwirbelsäule betroffen, wird der untere Rücken oft steif und unbeweglich. Alle Funktionen der betroffenen Nervenwurzeln können in Mitleidenschaft gezogen sein. Daher kommt es in vielen Fällen zu ausstrahlenden Schmerzen in ein oder beide Beine, die bis in den Fuß hinunter reichen können. In Einzelfällen treten sogar Lähmungserscheinungen oder Inkontinenz auf.

Für die korrekte Diagnose eines Bandscheibenvorfalles sind klinische Tests und bildgebende Verfahren (Computer- oder Kernspintomographie) unerlässlich.

---

*Allein in Deutschland werden jährlich etwa 60.000 Bandscheibenoperationen vorgenommen. Es handelt sich dabei um eine Prozedur, die in verschiedenen Verfahren auch weltweit den häufigsten neurochirurgischen Eingriff darstellt. Obwohl besonders bei schweren neurologischen Ausfällen eine Operation manchmal unumgänglich ist, können konservative Ansätze wie die Chiropraktik oftmals dazu dienen, eine solche zu vermeiden. In jedem Fall ist es für den langfristigen Erfolg von entscheidender Bedeutung, nicht nur das Beschwerdebild zu lindern, sondern auch die Ursachen eines Bandscheibenvorfalles, wie beispielsweise Fehlhaltungen, Überbelastung oder Schwäche der Rumpfmuskulatur, zu korrigieren und damit präventiv zu wirken. Daher hilft Ihnen Ihr Chiropraktor auch nach der akuten Behandlungsphase dabei, die Belastung der Wirbelsäule im Alltag zu minimieren und Rückfällen vorzubeugen.*

## Wie hilft Ihr Chiropraktor?

Der Chiropraktor stellt zunächst fest, ob ein Bandscheibenvorfall vorliegt. Bei Bandscheibenvorfällen mit eindeutigen, fortschreitenden neurologischen Defiziten ist die chiropraktische Behandlung an dem betroffenen Bewegungssegment nicht zulässig. Diese Patienten gehören in die Obhut eines Orthopäden oder eines Neurochirurgen.

Aufgabe des Chiropraktors ist es, durch das Beseitigen einer Funktionsstörung den internen Druck des Gallertkerns zu reduzieren. Durch eine vorsichtige, mobilisierende Bewegung oder gegebenenfalls durch einen präzise ausgeführten, schnellen und für den Patienten schmerzlosen Impuls kann ein festsitzender Wirbel gelöst werden. Aber auch die Behandlung mechanischer Dysbalancen an Gelenken oder Weichteilen (Muskeln, Sehnen, Bänder, Faszien) in der Nachbarschaft des geschädigten Bewegungssegmentes kann zur Beschwerdelinderung beitragen.

Bei Bandscheibenvorfällen ist darüber hinaus eines besonders wichtig: Auch wenn Ihre Beschwerden erfolgreich behandelt wurden, bleibt Ihr Rücken oder Nacken eine Schwachstelle, die besondere Aufmerksamkeit verdient. Daher wird Ihnen Ihr Chiropraktor über die eigentliche Behandlung hinaus wertvolle Tipps und Anregungen für den Alltag geben.

Jede chiropraktische Behandlung ist eine hochwertige, ganzheitlich wirksame und nachhaltige Einflussnahme auf die Integrität des Skelett-Muskel-Nervensystems.

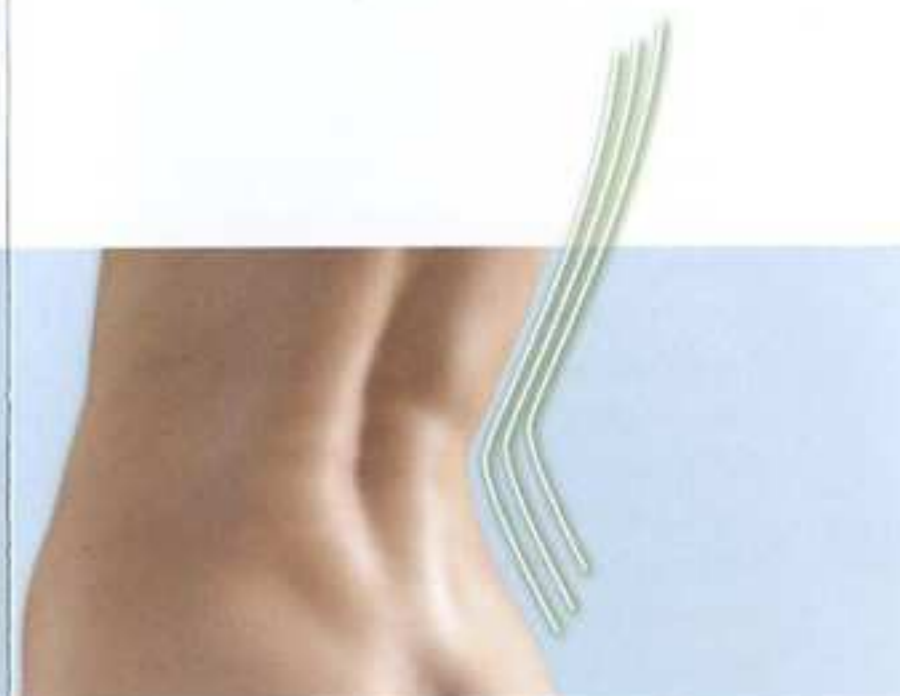


## DCG: Das Qualitätssiegel der deutschen Chiropraktik

Die Chiropraktik zählt neben der Schul- und Zahnmedizin zu den drei größten und bedeutendsten Heilberufen weltweit. Das Wort Chiropraktik kommt aus dem Altgriechischen und bedeutet „mit der Hand behandeln“. Chiropraktische Behandlungen sind seit Jahrtausenden bekannt. Schon bei Hippokrates, dem „Vater der Medizin“, finden sich Dokumente über eine Wirbelsäulenthherapie, die mit den Händen ausgeführt wurde.

Die Chiropraktoren der Deutschen Chiropraktoren-Gesellschaft e.V. (DCG) haben ein fünf- bis siebenjähriges Hochschulstudium absolviert, das nach internationalen Standards geregelt ist und den speziellen Richtlinien der Weltgesundheitsorganisation (WHO) entspricht. Anschließend erfolgt eine mindestens einjährige Assistenzzeit. In Deutschland praktizieren momentan weniger als einhundert qualifizierte Chiropraktoren, die den strengen internationalen Standards und Richtlinien gerecht werden. Die überwiegende Mehrheit dieser Spezialisten hat sich zur DCG zusammengeschlossen.

**INGRID E. WHITE**  
DOCTOR OF CHIROPRACTIC, LOGAN COLLEGE  
OF CHIROPRACTIC, DOKTOR DER CHIROPRAKTIK  
LUTRINASTRASSE 11 TEL 0831/92356  
67655 KAISERSLAUTERN



Die DCG-Chiropraktoren in Ihrer Nähe sowie Informationen zum Thema Chiropraktik finden Sie auf unserer DCG-Website [www.chiropraktik.de](http://www.chiropraktik.de).

Außerdem sind zu den wichtigsten chiropraktischen Themen Informationsbroschüren erhältlich. Fragen Sie bitte in Ihrer DCG-Praxis nach. Selbstverständlich stehen diese Broschüren auch auf unserer Website zum Download für Sie bereit.

## Bandscheibenschäden

**Funktionsstörungen gezielt beseitigen**