

Operation eines Bandscheibenvorfalls: Wie gut können Bewegungs- und Rehabilitationsprogramme bei der Genesung helfen?



Bewegungs- und Schulungsprogramme, die vier bis sechs Wochen nach der Operation eines Bandscheibenvorfalls beginnen, können die Genesung beschleunigen. Es ist nicht belegt, dass Bewegungstrainings mit höherer Intensität wirksamer sind als weniger intensive Programme. Helfen können auch von Krankenkassen angebotene Rehabilitationsprogramme.

Bewegungs- und Schulungsprogramme, die vier bis sechs Wochen nach der Operation eines Bandscheibenvorfalles beginnen, können die Genesung beschleunigen. Es ist nicht belegt, dass Bewegungstrainings mit höherer Intensität wirksamer sind als weniger intensive Programme. Helfen können auch von Krankenkassen angebotene Rehabilitationsprogramme.

Ein Bandscheibenvorfall im unteren Teil der Wirbelsäule (Lendenwirbelsäule) ist eine häufige Ursache von Rückenschmerzen und Ischiasbeschwerden, bei denen die Schmerzen bis ins Bein hinunterschießen. Die aus Knorpel bestehenden Bandscheiben wirken wie Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbeln unserer Wirbelsäule. Wenn eine Bandscheibe Stabilität verliert, etwa durch Verschleiß, funktioniert dieser Puffer nicht mehr so gut, und es kann zu einem Bandscheibenvorfall kommen. Die Schmerzen entstehen vermutlich deshalb, weil die beschädigte Bandscheibe sich ausdehnt und auf einen Nerv im Bereich des Rückenmarks drückt. Wie die Wirbelsäule aufgebaut ist, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/index.578.de.html](http://www.gesundheitsinformation.de/index.578.de.html)) nachlesen.

Je nach Ausprägung spricht man in der Medizin von einer „Bandscheibenprotrusion“ (Vorwölben) oder von einem „Bandscheibenprolaps“ (Vorfall der Bandscheibe). Diese Beschwerden können aber auch auftreten, ohne dass ein Bandscheibenvorfall festgestellt werden kann.

Schätzungsweise 1 bis 2 % aller Menschen bekommen in ihrem Leben irgendwann einmal Rückenschmerzen, die von einem Bandscheibenvorfall herrühren. In der Altersgruppe über 30 Jahren treten Bandscheibenprobleme häufiger auf, bei Männern doppelt so häufig wie bei Frauen. Die Ursache ist meistens irgendeine Fehlbelastung des Rückens, insbesondere schweres Heben. Aber ein Bandscheibenvorfall kann auch entstehen, wenn man viel sitzt, weil dies den Rücken ebenfalls stark belastet – und auch starkes Übergewicht könnte das Risiko erhöhen. Ein Bandscheibenvorfall kann sich plötzlich ereignen oder mit Rückenschmerzen beginnen, die mit der Zeit stärker werden.

Meistens erholt man sich von solchen Bandscheibenproblemen innerhalb von etwa sechs Wochen, sodass es oft ausreicht, die Schmerzen zu lindern und Bücken, Drehbewegungen und schweres Heben zu meiden. Häufig wird auch Physiotherapie eingesetzt. Manchmal ist ein Bandscheibenproblem allerdings auch sehr schwerwiegend oder bessert sich einfach nicht von

allein. In diesem Fall unterziehen sich viele Betroffene einer Operation, um die Bandscheibe zu „reparieren“. In Deutschland werden jährlich mehr als 140.000 Operationen dieser Art durchgeführt. Manche Menschen lassen sich auch mehrfach operieren.

Nach einer solchen Operation wird eine Vielzahl unterschiedlicher Bewegungstrainings oder Rehabilitationsprogramme angeboten. Manche Ärztinnen und Ärzte empfehlen, die Rehabilitation unter physiotherapeutischer Anleitung unmittelbar nach der Operation zu beginnen. Andere wiederum raten dazu, erst einmal abzuwarten. Es gibt auch unterschiedliche Empfehlungen dazu, wie intensiv ein solches Training sein soll. Bewegungstraining und Rehabilitation können für die Genesung nach einer Bandscheibenoperation eine sehr wichtige Rolle spielen. Ein Bewegungstraining kann aber auch zu einer erneuten Verletzung oder zu einem instabilen Rücken führen und so die Genesung letztendlich verzögern. Deshalb muss in wissenschaftlichen Untersuchungen nachgewiesen werden, welche Programme mit größerer Wahrscheinlichkeit helfen.

Studien zu Bewegungstraining und Rehabilitation: Es könnte helfen, vier bis sechs Wochen nach der Operation damit zu beginnen

Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler der Cochrane Collaboration in den Niederlanden und Australien haben nach Studien gesucht, mit denen sich die Frage beantworten lässt, wie Bewegungstraining zur Genesung nach einer Bandscheibenoperation am besten eingesetzt werden kann. Die Cochrane Collaboration ist ein internationales Forschungsnetzwerk, das sich zum Ziel gesetzt hat, systematisch die Ergebnisse von Studien auszuwerten, um die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu bewerten. Am aussagekräftigsten sind sogenannte randomisierte kontrollierte Studien. In solchen Studien werden die freiwilligen Studienteilnehmerinnen und -teilnehmer nach dem Zufallsprinzip in Gruppen aufgeteilt, von denen eine die zu testende Behandlung und die andere(n) ein Scheinmedikament (Placebo), keine oder eine andere Therapie erhalten. Auf diese Weise ist es möglich, herauszufinden, wie sich die Behandlung auf die Gesundheit der Teilnehmenden auswirkt. Warum diese Art von Studien zuverlässigere Antworten liefern kann als andere wissenschaftliche Untersuchungen, können Sie hier ([URL: http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html](http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html)) nachlesen.

Die Cochrane-Wissenschaftlergruppe fand 14 Studien mit fast 2000 Teilnehmenden, die sich einer Bandscheibenoperation im Lendenwirbelbereich unterzogen hatten. Etwa die Hälfte dieser Studien war nicht von guter wissenschaftlicher Qualität; dennoch konnten einige der Studien Antworten auf verschiedene wichtige Fragen geben.

Zwei Studien von ausreichender Qualität (mit knapp über 100 Personen) ergaben, dass Bewegungsprogramme, die vier bis sechs Wochen nach der Operation starteten, dabei halfen, wieder beweglicher zu werden – zumindest während die Studie lief. Die Teilnehmenden in den Bewegungsgruppen berichteten auch über weniger Schmerzen; allerdings gibt es noch nicht genug Belege, um mit Gewissheit sagen zu können, dass das Bewegungstraining Schmerzen lindert. Das Training erhöhte auch nicht die Wahrscheinlichkeit, dass eine erneute Operation notwendig wurde.

Es gab keine starken wissenschaftlichen Belege zu den Auswirkungen eines Bewegungstrainings, mit dem man unmittelbar nach der Operation beginnt. Deshalb wissen wir nicht, ob es den Genesungsprozess eher fördert oder verlangsamt.

Verschiedene Bewegungsprogramme: Höhere Intensität ist nicht unbedingt besser

Zwei weitere Studien von ausreichender Qualität (mit rund 160 Personen) zeigten, dass Bewegungsprogramme mit höherer Übungsintensität nicht beweglicher machten als weniger intensive Programme. Allerdings lieferten alle Studien, die sich mit dieser Frage befassten, widersprüchliche Ergebnisse. Eine Studie berichtete, dass Personen, die Programme mit höherer Übungsintensität absolvierten, schneller wieder arbeiten gehen konnten, während die übrigen Studien keinen Unterschied feststellten. Die unterschiedliche Übungsintensität hatte keinen Einfluss auf die Wahrscheinlichkeit, dass ein zweiter Eingriff nötig wurde. Möglicherweise minderten die Programme mit höherer Übungsintensität auch die Schmerzen, aber das weiß man noch nicht genau.

Die Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftler fanden eine qualitativ gute Studie zu einem Rehabilitationsprogramm, das von einer gesetzlichen Krankenkasse in Belgien angeboten wurde. 710 Personen nahmen an dieser Studie teil. Sie wurden während des Programms von Ärztinnen und Ärzten begleitet, die sie einmal im Monat individuell berieten, anleiteten und bei Bedarf zum Beispiel zur

Physiotherapie überwiesen. Nach einem Jahr hatten lediglich 10 % der Teilnehmenden ihre Arbeit noch nicht wieder aufgenommen; bei denjenigen, die nicht an diesem Rehabilitationsprogramm teilgenommen hatten, waren es im Vergleich dazu 18 %.

Zu den Programmen in den ausgewerteten Studien gehörten eine persönliche Beurteilung der Bewegungseinschränkungen und die individuelle Anpassung der Übungen an die eigenen Bedürfnisse. Weitere Bestandteile waren eine Rückenschulung sowie Dehnungsübungen und Krafttraining. Die Cochrane-Wissenschaftlergruppe war jedoch der Auffassung, dass noch nicht ganz klar ist, welche Art von Bewegungstraining nützlicher ist und ob die Programme von einer Fachkraft begleitet sein sollten. Sie wird ihre Analyse aktualisieren, sobald weitere Studienergebnisse verfügbar sind, und wir werden dann an dieser Stelle darüber berichten.

Autor: Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Glossar

Cochrane Collaboration

Die Cochrane Collaboration ist ein internationaler Zusammenschluss von Wissenschaftlerinnen und Wissenschaftlern, die sich zusammengetan haben, um in einzelnen Teams ("Cochrane Review Groups") zu medizinischen Fragen sogenannte systematische Übersichten (Reviews) zu erstellen, mit deren Hilfe wissenschaftlich begründete Aussagen über die Wirksamkeit medizinischer Therapien möglich werden. Zu diesem Zweck haben die Mitglieder der Cochrane Collaboration Methoden entwickelt, um systematisch und umfassend die verfügbaren Informationen über klinische Studien und die Wirksamkeit medizinischer Maßnahmen zu sammeln. Das Ziel der Cochrane Collaboration ist es, Ärztinnen, Ärzten, Patientinnen und Patienten wissenschaftlich fundierte Hilfen für informierte Entscheidungen zur medizinischen Versorgung zu geben und somit medizinische Entscheidungen insgesamt zu verbessern. Die deutsche Internetadresse der Cochrane Collaboration, auf der sich die Organisation selbst vorstellt, lautet www.cochrane.de.

Rehabilitationsprogramm

Ein Rehabilitations- oder kurz Reha-Programm ist ein Paket von Maßnahmen, die erkrankten Personen helfen sollen, soweit zu gesunden, dass sie z.B. wieder arbeiten oder überhaupt ein so weit wie möglich unabhängiges Leben führen können. Bei Menschen mit einer chronischen Krankheit sollen Reha-Programme helfen, dass sich ihre Krankheit nicht weiter verschlimmert. Reha-Programme sind auf die jeweilige Krankheit abgestimmt. Je nach Krankheit zählen zu den Maßnahmen Ausdauersport, gymnastische- oder Koordinationsübungen oder auch Sprachtraining.

Lendenwirbelsäule

Die Wirbelsäule des Menschen besteht normalerweise aus 33 Wirbeln. Die ersten sieben bilden die Halswirbelsäule, dann folgen zwölf Brustwirbel. Unterhalb des Brustkorbs beginnt die aus fünf Wirbeln bestehende Lendenwirbelsäule. Sie wird beim Bücken und Heben besonders stark belastet. Die Wirbel in Hals-, Brust- und Lendenbereich sind durch flexible Bandscheiben miteinander verbunden, im Bereich von Becken und Steißbein sind jeweils mehrere Wirbel miteinander zu einem Knochen verwachsen.

Therapie

Als Therapie (von „therapeia“, griechisch: Pflege, Heilung) wird in der Medizin die Behandlung von Krankheiten, einzelnen Beschwerden oder Verletzungen bezeichnet. Genauer sind damit die einzelnen Maßnahmen zur Behandlung einer Erkrankung gemeint. Diese Maßnahmen umfassen beispielsweise eine Änderung der Ernährungsweise, die Einnahme von Medikamenten, Operationen oder Krankengymnastik. Das Ziel einer Therapie ist Heilung oder zumindest eine Verbesserung der Beschwerden.

Quellen

Die IQWiG-Gesundheitsinformationen stützen sich auf Forschungsergebnisse aus der internationalen Literatur. Wir identifizieren die zuverlässigsten aktuell verfügbaren wissenschaftlichen Erkenntnisse, insbesondere aus sogenannten „systematischen Reviews“. Darin werden wissenschaftliche Studien zum Nutzen und Schaden von Behandlungen und anderen Maßnahmen der Gesundheitsversorgung zusammenfassend analysiert, sodass Fachleute und Betroffene deren Vor- und Nachteile abwägen können. Mehr Informationen dazu, wie systematische Reviews aufgebaut sind und warum sie die zuverlässigsten Belege liefern, finden Sie hier (URL: <http://www.gesundheitsinformation.de/gepruefte-medizin.61.html>) . Außerdem bitten wir stets die Autorinnen und Autoren der zentralen systematischen Reviews, auf denen unsere Informationen beruhen, um ihre Unterstützung, um die medizinische und wissenschaftliche Korrektheit unserer Produkte sicherzustellen.

Ostelo RWJG, Costa LOP, Maher CG, de Vet HCW, van Tulder MW. Rehabilitation after lumbar disc surgery. *Cochrane Database of Systematic Reviews* 2008, Issue 4. [Cochrane-Zusammenfassung (URL: <http://www.mrw.interscience.wiley.com/cochrane/clsysrev/articles/CD003007/frame.html>)]

Ostelo RW, Costa LO, Maher CG, de Vet HC, van Tulder MW. Rehabilitation after lumbar disc surgery: an update Cochrane review. *Spine* 2009; 34: 1839-1848. [PubMed-Zusammenfassung (URL: <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/pubmed/19602996>)]

Das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG)

Dem Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) obliegt von Gesetzes wegen die wissenschaftliche Bewertung des Nutzens, der Qualität und der Wirtschaftlichkeit von medizinischen Leistungen. Dazu gehören auch die Nutzenbewertung von Arzneimitteln sowie die Herausgabe von Gesundheitsinformationen für Bürger und Patienten.

Wissenschaftliche Basis dieser Gesundheitsinformation

Unsere Informationen basieren primär auf so genannten systematischen Übersichten. Um ein objektives Bild über eine medizinische Maßnahme zu erhalten, ist eine systematische Übersicht notwendig. Hierzu werden zunächst die relevanten Fragestellungen formuliert. Zu diesen Fragen werden Forscher dann alle Studien zu diesem Thema suchen und auswerten.

Eine Liste der berücksichtigten wissenschaftlichen Literatur dieser Gesundheitsinformation finden Sie unter www.gesundheitsinformation.de.

Hinweis für die Nutzer:

Diese Gesundheitsinformationen wurden vom Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt und veröffentlicht. Sie basieren auf der Bewertung der zum Zeitpunkt der Erstellung verfügbaren wissenschaftlichen Literatur und anderer Informationsquellen.

Gesundheitsinformationen des IQWiG werden ausschließlich für Patienten in Deutschland zur Verfügung gestellt. Die Informationen sollten nicht für die Erstellung eigenständiger Diagnosen verwendet werden, da sie eine Beratung zwischen Ärztin/Arzt und Patientin/Patient nicht ersetzen können und nicht ersetzen sollen.