



## ENTSCHEIDUNGSHILFE

### Bandscheibenvorfall im unteren Rücken: Kommt eine Operation für mich infrage?

Sie haben einen Bandscheibenvorfall im unteren Rücken (Lendenwirbelbereich) und Beschwerden. Vielleicht hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen zu einer Operation geraten. In vielen Situationen hat man ausreichend Zeit, sich für oder gegen eine Operation zu entscheiden. Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen.

Die Bandscheiben befinden sich zwischen den Wirbelkörpern der Wirbelsäule, wo sie als Stoßdämpfer wirken. Ein Bandscheibenvorfall ist meist die Folge normaler altersbedingter Veränderungen der Bandscheibe. Dabei tritt Bandscheibengewebe zwischen den Wirbelkörpern hervor, kann auf die Nerven im Bereich der Wirbelsäule drücken und sie reizen. Das kann zu Schmerzen im unteren Rücken führen, die bis ins Bein ausstrahlen können („Ischias“). Der Schmerz kann plötzlich und heftig einschlagen und dann wieder verschwinden. Manchmal bleiben die Beschwerden aber auch über längere Zeit bestehen oder treten in Schüben immer wieder auf.

#### ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

##### **konservative Behandlung (ohne Operation)**

- Bewegung, Entspannung und Entlastung
- Schmerzmittel zum Einnehmen
- Physiotherapie und Ergotherapie
- fernöstliche Therapierichtungen wie Akupunktur
- wirbelsäulennahe Spritzen zur örtlichen Betäubung von Nerven oder zur Entzündungshemmung
- kognitive Verhaltenstherapie

Konservative Behandlungsmöglichkeiten werden manchmal auch als multimodale Behandlungsprogramme angeboten, bei denen mehrere Behandlungsansätze kombiniert werden.

##### **Operation**

- Entfernen des vorgefallenen Bandscheibengewebes, häufig in einer
  - offenen (mikrochirurgischen) Operation oder
  - endoskopischen Operation

*Die Vor- und Nachteile dieser Behandlungen sind auf den folgenden Seiten beschrieben.*

#### INFORMIERT ENTSCHEIDEN

Diese Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann das Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt nicht ersetzen, soll es aber unterstützen. Die Entscheidung für eine Behandlung hängt auch von anderen Faktoren ab, etwa von Ihrer sonstigen gesundheitlichen Situation, Ihren Erwartungen an eine Operation, welche Behandlungen Sie schon versucht haben und wie erfolgreich diese waren.



Auch wenn Beschwerden Sie sehr belasten: Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren, und lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen.

**WICHTIG:** Operiert wird immer, wenn bei einem Bandscheibenvorfall die Nerven so stark beeinträchtigt werden, dass die Blase oder der Darm nicht mehr richtig funktionieren (Kauda-Syndrom) oder Muskeln geschwächt sind (Lähmungserscheinungen).

## VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	konservative Behandlung	Operation
Wie läuft die Behandlung ab?	<p>Zu den Maßnahmen, um Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern, gehören:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Beibehalten eines möglichst aktiven Alltags</b> mit Bewegung und zwischendurch Entlastung des unteren Rückens</li> <li>• <b>Entspannungsübungen</b> – in Kursen oder zu Hause</li> <li>• <b>rezeptfreie Schmerzmittel</b> wie Ibuprofen; bei starken Schmerzen vorübergehend auch <b>stärkere Schmerzmittel</b>, die nur auf Rezept erhältlich sind, zum Beispiel Opioide oder Medikamente zur Muskelentspannung (Muskelrelaxantien)</li> <li>• <b>Physiotherapie:</b> Bewegungsübungen (Krankengymnastik), auch selbstständig, Rückenschule; Lockerung von Muskeln und Gelenken</li> <li>• <b>Ergotherapie:</b> Einüben von Bewegungsabläufen und Strategien zur Schmerzlinderung</li> <li>• <b>fernöstliche Therapierichtungen</b> wie Akupunktur</li> <li>• <b>wirbelsäulennahe Spritzen</b> mit entzündungshemmenden oder örtlich betäubenden Medikamenten</li> <li>• <b>Verhaltenstherapie</b>, beispielsweise um neue Verhaltensmuster im Umgang mit Schmerzen zu entwickeln</li> </ul> <p><b>Kombinationen</b> sind möglich, auch als multimodale Behandlungsprogramme.</p>	<p>Bei einer Operation wegen eines Bandscheibenvorfalls wird normalerweise das vorgefallene Bandscheibengewebe entfernt, das den Nerv reizt. Dadurch soll er wieder mehr Raum bekommen, damit die Beschwerden abklingen können. Typische Verfahren sind die offene und die endoskopische Operation.</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• Bei der <b>offenen Operation</b> überblickt die Chirurgin oder der Chirurg die Operationsstelle mit einem Mikroskop und entfernt den beschädigten Teil des Bandscheibengewebes. Diese Operationstechnik erfordert eine Vollnarkose. Wenn ohne Mikroskop operiert wird, ist ein etwas größerer Hautschnitt nötig.</li> <li>• Bei der <b>endoskopischen Operation</b> (auch minimalinvasiv genannt) werden besonders kleine Instrumente verwendet, sodass ein kleinerer Schnitt in die Haut ausreicht. Dieses Verfahren kann in Voll- oder Teilnarkose (Lokalanästhesie) durchgeführt werden.</li> </ul> <p>Auch nach der Operation ist es wichtig, im Alltag aktiv zu bleiben und durch gezielte regelmäßige Bewegung die Rückenmuskulatur zu stärken.</p>
Für wen kommt die Behandlung infrage?	<p>Für alle Menschen, bei denen ein Bandscheibenvorfall Beschwerden verursacht. Die genaue Behandlung hängt von verschiedenen Faktoren ab:</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• der Stärke Ihrer Schmerzen und der Bewegungseinschränkung,</li> <li>• wie lange die Schmerzen schon anhalten,</li> <li>• ob die Schmerzen ins Bein ausstrahlen (Ischialgie),</li> <li>• welche Behandlungen Sie schon versucht haben und wie gut diese geholfen haben,</li> <li>• ob Sie andere Erkrankungen haben oder</li> <li>• ob mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gegen bestimmte Schmerzmittel sprechen.</li> </ul>	<p>Für Menschen, bei denen ein Bandscheibenvorfall Beschwerden verursacht, <b>wenn</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>• die Beschwerden so stark sind, dass sie den <b>Alltag erheblich einschränken</b>, und</li> <li>• die Schmerzen in ein <b>Bein ausstrahlen</b> und auch nach <b>6 bis 12 Wochen</b> weiter <b>andauern</b> und</li> <li>• ein <b>Bandscheibenvorfall</b> mit einer bildgebenden Untersuchung, üblicherweise einer Magnetresonanztomografie (MRT), <b>nachgewiesen</b> wurde und</li> <li>• die Beschwerden <b>trotz konservativer Behandlung</b> bestehen geblieben sind oder sogar zugenommen haben.</li> </ul>

## VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	konservative Behandlung	Operation
Wie gut hilft die Behandlung?	<p>Wie gut konservative Behandlungen helfen, ist individuell unterschiedlich. Die meisten Menschen bekommen Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen damit gut in den Griff. Andere entscheiden sich später doch für eine Operation.</p> <p><b>Bewegung</b> hilft dabei, fit zu bleiben und die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Außerdem wirkt sie sich meist positiv auf die Stimmung aus.</p> <p>Es gibt Hinweise, dass <b>Akupunktur</b> Schmerzen lindern kann.</p> <p><b>Wirbelsäulennahe Spritzen</b> können ins Bein ausstrahlende Schmerzen (Ischialgie) für einige Wochen lindern.</p> <p>Es ist nicht untersucht, ob bestimmte Behandlungen oder Kombinationen besser helfen als andere.</p>	<p>Ob offen oder endoskopisch: Alle Operationsverfahren führen wahrscheinlich zu ähnlichen Ergebnissen.</p> <p>Die Schmerzen lassen nach der Operation schneller nach als nach einer konservativen Behandlung. In Studien war nach etwa einem Jahr bei den Schmerzen jedoch kein Unterschied mehr zwischen den operierten Personen und den konservativ Behandelten feststellbar.</p> <p>Die Beweglichkeit bessert sich erst einige Zeit nach der Operation: Operierte Personen konnten sich in Studien nach etwa drei Monaten besser bewegen als nicht operierte Personen.</p> <p>Wie lange es dauert, bis Lähmungserscheinungen nach einer Operation verschwunden sind, hängt auch davon ab, wie stark sie vorher waren. Eine Operation ist keine Garantie, dass sie sich vollständig zurückbilden.</p> <p>Nach einer Bandscheiben-Operation kann eine Rehabilitation (Anschlussheilbehandlung oder AHB) die Genesung beschleunigen und die Beweglichkeit verbessern.</p>
Welche Nebenwirkungen können auftreten?	<p><b>Entzündungshemmende Schmerzmittel</b> wie Ibuprofen können Magenbeschwerden und leichte Blutungen wie Nasenbluten auslösen, manchmal auch Magengeschwüre, schwere Blutungen oder Störungen der Nierenfunktion.</p> <p><b>Starke Schmerzmittel</b> können zu Übelkeit, Verstopfung, Benommenheit, Müdigkeit oder Schwindel führen. Auch Mundtrockenheit, niedriger Blutdruck oder Herzrhythmusstörungen sind möglich. Langfristig können manche Mittel abhängig machen.</p> <p><b>Wirbelsäulennahe Spritzen</b> können Nachblutungen, Infektionen oder Nervenverletzungen verursachen. Wenn sie unter Röntgen- oder Computertomografie(CT)-Kontrolle gegeben werden, geht dies mit einer Strahlenbelastung einher.</p>	<p>Je nach Art der Narkose kann es zu vorübergehenden Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit kommen, aber auch zu Komplikationen wie Atem- und Kreislaufstörungen.</p> <p>Mögliche, aber seltene Komplikationen sind Infektionen, ungewollte Verletzungen von Nerven und Gewebe im Operationsgebiet oder Blutungen durch Gefäßverletzungen. Langfristige Komplikationen einer Operation sind nicht gut untersucht.</p> <p>Bei einer begleitenden Behandlung mit Schmerzmitteln können die Medikamente zu Nebenwirkungen führen.</p>

## IHRE ENTSCHEIDUNG

Nachdem Sie nun viele Informationen zu Ihrer Erkrankung und den Behandlungsmöglichkeiten gelesen haben, können Sie hier die Vor- und Nachteile der jeweiligen Behandlungen für sich auswerten. Welche würde Ihnen spontan am ehesten zusagen? Welche würde Ihnen gar nicht passen? Blättern Sie auch gerne noch einmal zurück, wenn Sie einzelne Informationen erneut nachlesen möchten.

## WORÜBER MACHEN SIE SICH GEDANKEN?

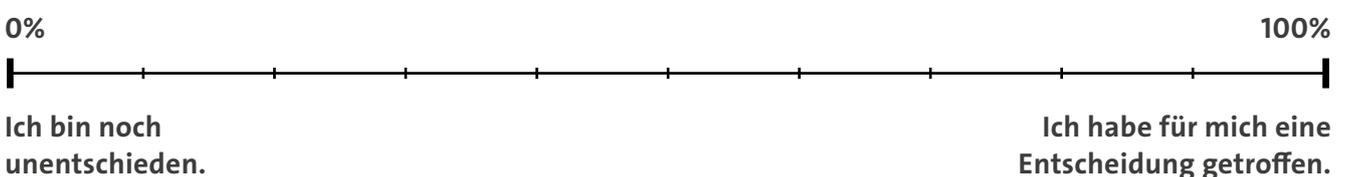
Hier können Sie festhalten, was Sie bei der Wahl der Behandlung besonders beschäftigt. Wenn Sie möchten, können Sie diese Entscheidungshilfe zu Ihrem nächsten Arzttermin mitnehmen und gemeinsam mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.

Markieren Sie die untenstehenden Aussagen, die auf Sie zutreffen. Legen Sie dabei eine Reihenfolge fest: Markieren Sie die für Sie besonders wichtigen Aussagen zum Beispiel mit einer 1, die etwas weniger wichtigen mit einer 2 und so weiter. Sie können auch eigene Aussagen ergänzen.

Aussage	Wie sehr trifft das auf mich zu?
Ich habe Angst vor einer Operation.	
Ich würde mich nur operieren lassen, wenn andere Behandlungen gar nicht helfen.	
Ich möchte keine Narbe am Rücken haben.	
Ich komme im Alltag meist mit den Schmerzen zurecht.	
Ich habe Sorgen wegen der Risiken einer Operation.	
Ich mache mir Sorgen wegen der Nebenwirkungen von Schmerzmitteln und Spritzen.	
Ich habe jetzt schon so lange Schmerzen, dass ich mir eine Operation vorstellen kann.	

## WIE WEIT SIND SIE MIT IHRER ENTSCHEIDUNG?

Hier können Sie einschätzen, wie weit Sie mit Ihrer Behandlungsentscheidung sind. Markieren Sie den Stand Ihrer Entscheidung auf der Skala von 0 bis 100.



## WELCHE BEHANDLUNG KOMMT FÜR SIE INFRAGE?

Hier können Sie selbst die einzelnen Behandlungsmöglichkeiten einschätzen. Tragen Sie in die Tabelle ein, welche Behandlungsmöglichkeit Sie sich vorstellen können und was dafür und dagegen spricht.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
konservative Behandlung (ohne Operation)	<input type="radio"/>		
Operation	<input type="radio"/>		

## WENN SIE NOCH UNENTSCHEIDEN SIND: WAS BRAUCHEN SIE FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG?

Angesichts der verschiedenen Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden.

Falls Sie weitere Unterstützung benötigen:

- Auf der nächsten Seite finden Sie Hinweise auf weitere Informationen.
- Sie können offene Fragen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.
- Sie haben das Recht auf eine zweite ärztliche Meinung. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite.
- Gespräche mit nahestehenden Menschen können helfen, sich über eigene Wünsche und Erwartungen klarzuwerden.
- Patientenberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen bieten Informationen, Beratung und Erfahrungsaustausch.

## AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN ZU FOLGENDEN THEMEN FINDEN SIE IM INTERNET:

	<b>Bandscheibenvorfall:</b> <a href="http://www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall.html">www.gesundheitsinformation.de/bandscheibenvorfall.html</a>
	<b>Im Krankenhaus:</b> <a href="http://www.gesundheitsinformation.de/im-krankenhaus.html">www.gesundheitsinformation.de/im-krankenhaus.html</a>
	<b>Operationen:</b> <a href="http://www.gesundheitsinformation.de/operationen.html">www.gesundheitsinformation.de/operationen.html</a>
	<b>Ärztliche Zweitmeinung:</b> <a href="http://www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung">www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung</a>

Passt diese Entscheidungshilfe nicht genau auf Ihre Wirbelsäulen-Erkrankung oder den Eingriff, der Ihnen empfohlen wurde? Dann hilft Ihnen vielleicht diese Entscheidungshilfe zu Behandlungsmöglichkeiten bei Erkrankungen der Wirbelsäule:  
[www.gesundheitsinformation.de/eh-erkrankungen-der-wirbelsaeule-behandlungsmoeglichkeiten](http://www.gesundheitsinformation.de/eh-erkrankungen-der-wirbelsaeule-behandlungsmoeglichkeiten)

### HILFE FÜR DAS ARZTGESPRÄCH

Welche Fragen sind noch offen? Was beschäftigt Sie noch? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch und nehmen Sie diese Entscheidungshilfe mit. Alles, was Sie bewegt oder in Sorge versetzt, können Sie bei der Ärztin oder dem Arzt ansprechen.

Hier finden Sie eine Liste möglicher Fragen:

[www.gesundheitsinformation.de/frageliste/](http://www.gesundheitsinformation.de/frageliste/)

Das Format dieser Entscheidungshilfe basiert auf folgenden Vorarbeiten:

- Ottawa Personal Decision Guide. O'Connor, Stacey, Jacobsen 2012. Ottawa Hospital Research Institute and University of Ottawa, Canada. [Deutsche Übersetzung und Adaption: IQWiG 2013]
- MAKING SDM A REALITY – Vollimplementierung von Shared Decision Making im Krankenhaus – G-BA Innovationsfonds 2023

### HERAUSGEBER

Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG).

[www.gesundheitsinformation.de/ueber-uns/das-iqwig/](http://www.gesundheitsinformation.de/ueber-uns/das-iqwig/)

Stand: 12/2023