

Stoßdämpfer unseres Körpers: Was tun bei einem Bandscheibenvorfall?



Wie kommt es zu einem Bandscheibenvorfall und welche Beschwerden treten auf?

Dr. Gabriele Huber-Grünwald: Die Bandscheiben halten unser Rückgrat beweglich. Mithilfe ihres gallertartigen Kerns agieren sie wie Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern. Neben dem natürlichen Alterungsprozess sind Ursachen eines Bandscheibenvorfalles Bewegungsmangel, Fehl-

und Überbelastung, aber auch Übergewicht. Schmerzen entstehen, wenn die Bandscheibe auf empfindliches Nervengewebe drückt. Diese können lokal auftreten, aber auch in Arme und Beine ausstrahlen sowie Gefühlsstörungen und Taubheitsgefühle hervorrufen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

Dr. Gabriele Huber-Grünwald: Begonnen wird mit konservativer Schmerztherapie, physikalischen Behandlungen sowie Heilgymnastik. Sind heftige Beschwerden vorhanden, muss mit aktiven Therapien noch zugewartet werden. Im Badener Hof hat sich zudem die Verwendung von Schwefel in Form von Bädern- und Packungen bewährt. Schwefel wirkt schmerzlindernd, entzündungshemmend und durchblutungsfördernd. Freilich gibt es Situationen, in denen der Bandschei-

benvorfall operiert werden muss. Darüber entscheidet der behandelnde Arzt.

Was tut unseren Bandscheiben gut?

Dr. Gabriele Huber-Grünwald: Ein rückenfreundliches Verhalten im Alltag ist unumgänglich, um die Bandscheiben möglichst lange gesund zu halten. Dazu zählt eine aufrechte Körperhaltung, eine starke Bauch- und Rückenmuskulatur, richtiges Sitzen, Tragen, Heben als auch Liegen.

Anzeige



Schwefelschlamm: effektiv bei Bandscheibenbeschwerden.



„Gezieltes Training der Bauch- und Rückenmuskeln ist für eine wirbelsäulenfreundliche Haltung wesentlich“, so Expertin **Dr. Gabriele Huber-Grünwald**.

Badener Hof

Das Gesundheits- und Kurhotel Badener Hof ist spezialisiert auf die Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates, rheumatischen Beschwerden sowie auf die Wiederherstellung nach orthopädischen Operationen und zählt zu den Beste Gesundheit-Betrieben.



Tipp: Beste Gesundheit-Wiki Online-Nachschlagewerk zu Rehabilitation, Kur und Gesundheitsvorsorge Aktiv www.beste-gesundheit.at

**Gesundheits- und Kurhotel
Badener Hof**
Pelzgasse 30, 2500 Baden
☎ 02252/48580
info@badenerhof.at
www.badenerhof.at

