

MEDIZIN-SERIE IN BILD

# Wer hilft mir, wenn mein Rücken schmerzt?

## Hamburgs Top-Ärzte

5000 Ärzte arbeiten in Hamburger Kliniken und 3611 als Niedergelassene. Doch wie finde ich den Richtigen? Die neue BILD-Serie stellt Top-Experten vor, führt durch den Ärzte-Dschungel

Heute: Wirbelsäule

Von KATHARINA WOLF und SIMONE SELONKE

**Wunderwerk Wirbelsäule:** Ein hochraffiniertes Bauwerk aus 33 Wirbeln, über 300 Muskeln und 600 Sehnen! Sie trägt uns durchs Leben, hält uns im Gleichgewicht und leistet täglich Schwerstarbeit: 100 Kilogramm Druck muss die Wirbelsäule aushalten, wenn wir stehen, 220 beim Bücken!

Doch immer häufiger bereitet die Wirbelsäule auch Schmerz, Alarmierend: Mehr als jeder vierte Hamburger war 2008 mindestens einmal aufgrund von Rückenleiden beim Arzt, so eine Erhebung der Techniker Krankenkasse.

**WELCHE ERKRANKUNGEN DER WIRBELSÄULE SIND AM HÄUFIGSTEN?**

Dr. Papavero, Chefarzt der Klinik für Spinale Chirurgie an der Schön Klinik Hamburg-Eilbek: „Die Einengung des Wirbelsäulenkanals (Stenose) ist der häufigste Grund für operative Eingriffe bei Patienten über 65. Außerdem Bandscheibenvorfälle und durch Osteoporose bedingter Knochenschwund.“

**WAS SIND DIE URSACHEN FÜR RÜCKENSCHMERZEN?**

Dr. Papavero: „1. Übergewicht. Denn dadurch wird die Wirbelsäule stärker belastet. 2. Sitzende Tätigkeiten und zu wenig Bewegung. 3. Rauchen. Denn Nikotin verschlechtert die Durchblutung der Bandscheiben.“

**Erschreckend:** Immer mehr junge Menschen leiden bereits unter akuten Rückenschmerzen. Dr. Hendrik Tönnies, Leitender Oberarzt der Abteilung für Neurochirurgie, Asklepios-Klinik Altona: „Mein jüngster Patient mit einem Bandscheibenvorfall war zwölf Jahre alt.“

**WANN SOLLTE ICH ZUM ARZT GEHEN?**

Dr. Goetz, Sektions-Leiter Neurochirurgie an der Asklepios-Klinik Harburg: „Wenn die Schmerzen mehr als drei Tage unverändert anhalten und nicht auf Medikamente (Entzündungshemmer) reagieren. Meistens gehen die Beschwerden innerhalb weniger Tage deutlich zurück.“

**WAS HILFT BEI AKUTEN RÜCKENSCHMERZEN?**

Dr. Goetz: „Wärme, zum Beispiel ein warmes Bad (ca. 39 Grad) entspannt die Muskeln - Wasser verringert das Körpergewicht und dämpft den Schmerz. Auf jeden Fall nicht im Schmerz verharrten und im Bett liegen, sondern in Bewegung bleiben. Schwere körperliche Anstrengung aber vermeiden. Um wieder mobil zu werden, ist in manchen Fällen auch ein leichtes Schmerzmittel sinnvoll.“

**WIE STÄRKE ICH MEINEN RÜCKEN?**

Dr. Gerd Müller, Orthopäde vom Rückenzentrum am Michel: „1. Bewegung! Je mehr wir unsere Muskeln trainieren, desto kräftiger und



Dr. Christoph Goetz, Sektions-Leiter Neurochirurgie an der Asklepios-Klinik Harburg, zeigt das Modell eines menschlichen Skelettes, das aus 33 Wirbeln besteht

Foto: KARIN COSTANZO



Dr. Goetz erklärt Patientin Bärbel Kraus ihre Wirbelversteifung anhand der Röntgen-Aufnahme

schmerzresistenter werden sie. Am besten sind Sportarten wie Joggen, Nordic Walking, Schwimmen. Und benutzen Sie so oft wie möglich die Treppe statt des Fahrstuhls! 2. Positionswechsel! Entlasten Sie Ihren Rücken, indem Sie bei der täglichen Arbeit immer wieder leichte Dehnübungen machen. 3. Stress-Abbau. Auch psychische Probleme können den Rücken krank machen. Achten Sie auf regelmäßige Entspannungsphasen.“

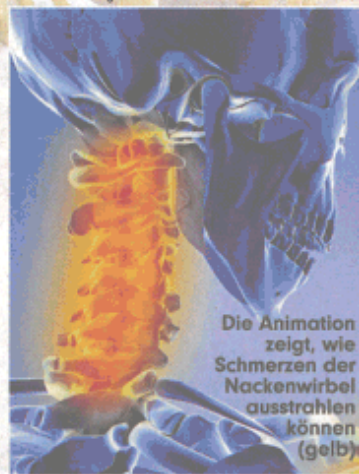
**WANN MUSS EIN BANDSCHEIBENVORFALL OPERIERT WERDEN?**

Dr. Papavero: „Bandscheibenvorfälle nehmen zwar deutlich zu - aber

nur fünf bis acht Prozent müssen operativ behoben werden.“

Dr. Goetz: „Häufig wird eine kleine Bandscheibenvorwölbung fälschlicherweise als ‚Vorfall‘ diagnostiziert.“ Dr. Tönnies: „Eine Operation kann nicht die erste Lösung sein. Kommt es allerdings zu schweren Funktionsstörungen wie Inkontinenz oder Lähmungen, ist ein operativer Eingriff häufig unausweichlich. Wer Zweifel hat, sollte bei dieser Entscheidung nicht zögern, die Zweit-Meinung eines anderen Arztes einzuholen.“

Morgen in BILD: Die Top-HNO-Ärzte



Die Animation zeigt, wie Schmerzen der Nackenwirbel ausstrahlen können (gelb)

Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall?

- Die 23 Bandscheiben, die wir besitzen, dienen als Puffer und Federung zwischen den Wirbelkörpern. Bei einem Bandscheibenvorfall tritt Gewebe aus dem Inneren der Bandscheibe (dem Gallertkern) in den Wirbelkanal - den Raum, in dem das Rückenmark liegt - vor.
- Besonders ältere Menschen leiden häufig unter einer Einengung des Wirbelkanals im Lendenbereich (Stenose). Die Folgen sind äußerst schmerzhaft: Die Gehfähigkeit wird extrem eingeschränkt, die Beine schmerzen oft schon nach wenigen Metern.
- Hexenschuss und Ischias sind keine Krankheiten, sondern Symptome für Schmerzen, die durch die Wirbelsäule bedingt sind. Hexenschuss bezeichnet einen starken, plötzlich „einschießenden“ Schmerz im Bereich der Lendenwirbelsäule, der bis in die Beine oberhalb der Knie ausstrahlen kann. Das Hauptmerkmal des Ischias ist ein bohrender, plötzlich in der Hüftgegend auftretender Schmerz, der meist bis in die Zehen ausstrahlt.

### Klinikärzte

**PD Dr. Thomas Niemeyer**  
Leiter des Wirbelsäulen-Zentrums Hamburg an der Asklepios-Klinik St. Georg, Deutsch-landweit-Spezialist für Skoliose und Wirbelsäulen-Chirurgie.  
Asklepios-Klinik St. Georg Lohmühlenstraße 5, 20099 Hamburg  
Tel.: 18 18 85-0  
www.asklepios.com/santageorg

**Dr. Roman Fell**  
Chefarzt der Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Handchirurgie am Marienkrankenhaus Hamburg mit eigenem Wirbelsäulenzentrum. Experte für Traumatologie der Wirbelsäule und minimal-invasive, schonende OP-Technik zur Stabilisierung. Eingriffe auch bei osteoporotischen Veränderungen, Vertebroplastie/Kyphoplastie.  
Marienkrankenhaus Alfredstraße 9, 22087 Hamburg  
Tel.: 25 46-15 02  
www.marienkrankenhaus.org

**PD Dr. Luca Papavero**  
Chefarzt der Klinik für Spinale Chirurgie an der Schön Klinik Hamburg-Eilbek. Spezialist für minimal-invasive Eingriffe bei der Behandlung von Bandscheibenvorfällen und einer Einengung des Wirbelkanals im Lendenbereich (Spinalkanalstenose).  
Dehnstraße 120, 22081 Hamburg  
Tel.: 20 92-20 92  
www.schoen-kliniken.de/eil

**Dr. Christoph Goetz**  
Sektions-Leiter Neurochirurgie an der Asklepios-Klinik Harburg, Schwerpunkte: Mikro-Chirurgie an der Wirbelsäule, Bandscheibenersatz an der Halswirbel- und Lendenwirbelsäule.  
Asklepios-Klinik Harburg Eißendorfer Pferdeweg 52, 21075 Hamburg  
Tel.: 18 18 86-0  
www.asklepios.com/harburg

**Dr. Christian Möller-Kamick**  
Chefarzt Abteilung für Wirbelsäulen- und Neurochirurgie am Taboo-Krankenhaus. Mikrochirurgische Bandscheiben-Operationen/Prothesen, minimal-invasive Stabilisierungsoperationen der Wirbelsäule, Operationen an der Halswirbelsäule.  
Kösterbergstraße 32, 22587 Hamburg  
Tel.: 866 92-240  
www.taboo-krankenhaus.de

**Prof. Dr. Christian Jürgens (Foto), Dr. Michael Neuss, Dr. Jean-Jacques Gläser**  
Diagnostik und Behandlung von akuten und chronischen Rückenschmerzen unterschiedlicher Ursachen (Unfall- und Unfallfolgen, Verschleiß, Osteoporose und entzündlichen Veränderungen). Von konservativen Maßnahmen über gering-invasiver Verfahren bis zur komplexen operativen Versorgung.  
Berufsgenossenschaftliches Unfallkrankenhaus Hamburg Bergedorferstr. 10, 21033 Hamburg  
Tel.: 75 06-0  
www.buk-hamburg.de

**Dr. med. Carsten Stürer**  
Das Behandlungsspektrum des Neurochirurgen der Endo-Klinik Erkrankungen der Wirbelsäule, insbesondere Bandscheibenvorfälle der Hals- und Lendenwirbelsäule, verschleißbedingtes Wirbelgleiten, Verengung des Wirbelkanals der Hals- und Lendenwirbelsäule sowie Instabilitäten der Wirbelsäule.  
ENDO-Klinik Hamburg GmbH Holstenstr. 2, 22767 Hamburg  
Tel.: 31 97 12 25  
www.endo.de

**PD Dr. Niels Hansen-Algenstaedt**  
Chefarzt für orthopädische Wirbelsäulenchirurgie und Sprecher des Universitären Wirbelsäulenzentrums. Spezialisiert auf minimal-invasive Eingriffe an der Wirbelsäule (Schlüsselloch-Chirurgie). Spektrum vom Bandscheibenvorfall mit Schwerpunkt Halswirbelsäule (Prothesen-Implantation) bis hochkomplexen Rekonstruktionen und Revisions-Eingriffen.  
UKE Universitäres Wirbelsäulen-Zentrum Martinistr. 52, 20246 Hamburg  
Tel.: 7410-561 25  
www.uke.de

**Dr. Hendrik Tönnies**  
Leitender Oberarzt der Abteilung für Neurochirurgie, Asklepios-Klinik Altona. Schwerpunkt minimal-invasive Eingriffe an der degenerativen (verschlissenen) Wirbelsäule. Über 1000 Operationen an der Wirbelsäule jährlich.  
Asklepios-Klinik Altona Paul-Ehrlich-Straße 1, 22763 Hamburg  
Tel.: 18 18 81-0  
www.asklepios.com/altona

### Niedergelassene Ärzte

**Dr. Gerd Müller, Dr. Joachim Mallwitz, Dr. Nico Borkowski, Dr. Uwe Mäckelburg**  
Die Gemeinschaftspraxis (vier Ärzte, 20 Physiotherapeuten, fünf Sport-Lehrer, drei Psychologen) ist spezialisiert auf die Behandlung von akuten und chronischen Rückenschmerzen, den anschließenden Wiederaufbau, Stärkung des gesamten Bewegungsapparates. Dr. Müller ist Mitglied der EU-Kommission für Kreuzschmerz. Je nach Arzt müssen Kassen-Patienten Ent-Berahlung selbst zahlen.  
Rückenzentrum am Michel Ludwig-Erhard-Straße 18, 20459 Hamburg  
Tel.: 41 36 23-0  
www.ruecken-zentrum.de

**Dr. Dirk Rose**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Behandlung von Hexenschuss durch manuelle Therapie und Facetten-infiltration (gezielte Injektion an ein Wirbelgelenk). Therapie und Operation von Bandscheibenvorfällen, operative Therapie bei Wirbelkanalengen.  
Julius-Leber-Straße 10, 22765 Hamburg  
Tel.: 3 80 68 28  
www.dirk-rose.de

**Dr. Volker Carrero**  
Intensive Schmerz-Analyse bei chronischen und akuten Rückenschmerzen, enges interdisziplinäres Netzwerk (Schmerz-Therapeuten, Neurochirurgen, Physio-Therapeuten)  
Sternstr. 102, 22299 Hamburg  
Tel.: 48 59 57  
www.orthopaedie-winterhude.de

**Dr. Hans-Joachim Sommer, Dr. Hans-Henning Bräuer**  
Behandlung degenerativer und entzündlich-rheumatischer Rückenleiden, Akupunktur, Osteoporose-Diagnostik und Therapie, Chiropraktik aller Wirbelsäulensegmente (Hexenschuss, Schiefhals, Brustwirbelsäulenschmerzen), Säuglings-Sonografie der Hüften.  
Monshardtstraße 2, 22119 Hamburg  
Tel.: 6 55 08 81

**Dr. Álvaro Rebollo Godoy, Dr. Bernd Krüger, Dr. Daniel Klase**  
Praxisgemeinschaft, spezialisiert auf interventionelle Therapie und chirurgische Eingriffe bei bandscheibenbedingten Erkrankungen sowie neurochirurgische Schmerztherapie.  
Praxisgemeinschaft neuro-rothenbaum Rothenbaumchausee 3/38, 20148 Hamburg  
Tel.: 44 50 65 80  
www.neurorothenbaum.com

**Dr. Oliver Dierk**  
Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie. Praxis für spezielle orthopädische Chirurgie, Sportmedizin, Physikalische Therapie, Chiropraktik. Mannschaftsarzt des HSV. Therapie von Erkrankungen der Wirbelsäule, Bandscheiben und kleinen Wirbelgelenken. Und leitender Arzt der Sportorthopädie im Albertinen-Krankenhaus.  
Orthopädie-Zentrum Hamburg Poststraße 2-4, 20354 Hamburg  
Tel.: 3 51 05 50  
www.orthopaediezentrum-hamburg.de

**Dr. Michael Kerneck**  
Chirurg und Osteopath mit dem Schwerpunkt ganzheitliche Schmerztherapie. Umfangreiche Ursachenforschung (emotional, energetisch, physiologisch).  
Eidelstedter Platz 21-25, 22523 Hamburg  
Tel.: 5 70 61 11  
www.hands-on-hamburg.de

**Dr. Gerald Schwartz, Dr. Reinhard Behrend**  
Spezialisiert auf Ultraschall und CT-gesteuerte Injektionen in den Rücken bei Bandscheibenvorfällen und Wirbelgelenk-arthrosen. Plasma-Therapie als Cortison-Ersatz. Stoßwellen-Trigger-Therapie und Power-

**Plate zum Muskel-Aufbau, Osterstr. 59-61, 20259 Hamburg, Tel.: 4 91 93 53, www.schwartz-behrend.de**

**Dr. Carsten Lütten, Dr. Johannes Holz**  
Mannschaftsärzte des FC St. Pauli, spezialisiert auf minimal-invasive Chirurgie, Sportmedizin, CT-gesteuerte Interventionelle Schmerztherapie bei akuten Bandscheibenvorfällen, Knie- und Schulter-Verletzungen.  
Hansastr. 1, 20149 Hamburg  
Tel.: 44 36 39  
www.luetten-holz.de

**Dr. Martin Buchholz, Dr. Axel Riechers, Dr. Ulrich Korn, Dr. Matthias Schmitz, Dr. Frank Thormählen**  
Praxisgemeinschaft mit Schwerpunkt auf konservativer Therapie bei chronischen Rückenschmerzen, Chiropraktik, PRT, rheumatische Erkrankungen, Sportmedizin. Angeschlossenes physiotherapeutisches Institut.  
Waltzstraße 4, 22607 Hamburg  
Tel.: 89 90 08-0  
www.orthopaediezentrum.de

**Dr. Matthias Strauß, Dr. Albrecht Wittig**  
Experten für die konservative Behandlung bei akuten Rückenschmerzen, CT-gesteuerte Injektionen an die Nervenwurzel bei Rückenschmerzen mit Ausstrahlungen (PRT), Chiropraktik, Akupunktur. Zusätzliche Betreuung durch 3 Physiotherapeuten.  
Jungfernstieg 7, Ecke Alsterarkaden, 20354 Hamburg, Tel.: 34 99 44-0, www.orthopaedie-am-jungfernstieg.de

**So wurden die Ärzte ermittelt**  
Ärzten ist Eigenwerbung verboten. Und die Ärztekammer gibt keine Empfehlungen, sondern nur Informationen über die Spezialisierungen der Ärzte. Was hilft, sind Ratschläge von erfolgreichen, anerkannten Medizinern und Experten. BILD fragte: Von welchem Doktor würden Sie sich selbst und Ihre Familie behandeln lassen?

**Hinweis:** Diese Ärzteliste kann natürlich nicht vollständig sein. BILD zweifelt die Qualifikation der nicht genannten Ärzte und Kliniken nicht an.