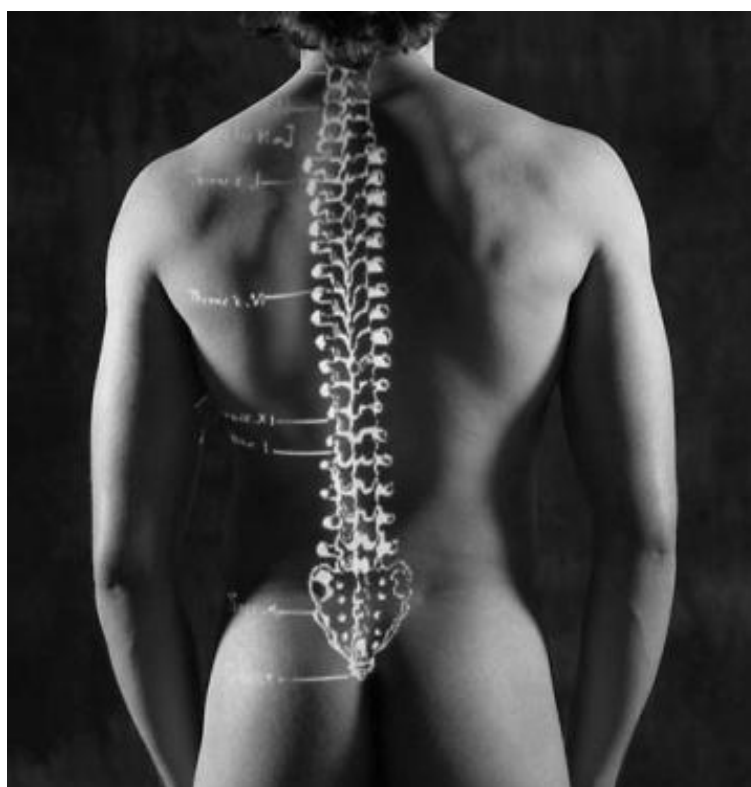




# QIMOTO

Zentrum für Sportmedizin



Informationen zur aktivierten Osteochondrose

**Praxis für Sportmedizin  
und Orthopädie**

**Dr. med. Marco Gassen**  
*Sportmedizin, Chirotherapie,  
Akupunktur*

**Dr. med. Armin Ackermann\***  
*Orthopädie, Sportmedizin,  
Naturheilverfahren*

**Dr. med. Claudia Pühl\***  
*Orthopädie, Osteopathische  
Medizin, Spezielle Schmerz-  
therapie*

Praxisschwerpunkte  
Arthrose  
Nackenschmerzen  
Rückenschmerzen  
Sportverletzungen

Mainzer Straße 98 - 102  
65189 Wiesbaden  
Fon 0611.447615 - 100  
Fax 0611.447615 - 199  
psm@qimoto.de  
www.psm.qimoto.de

\*angestellte Ärzte

## Was bedeutet aktivierte Osteochondrose?

Diese abnutzungsbedingten Veränderungen der Bandscheibe und der angrenzenden Wirbelkörper werden als "Osteochondrose" (Osteo=Knochen, chondron=Knorpel, also die Übergänge zwischen Knochen und Knorpel bzw. Bandscheibe betreffend) bezeichnet und sind gleichzusetzen mit dem Begriff der Arthrose, mit der z.B. auch die Abnutzung an Gelenken beschrieben wird. Bei einer begleitenden Entzündung spricht man von einer "aktivierten" Osteochondrose. Mit dem heutigen Verständnis ist davon auszugehen, dass durch die mit der Bandscheibenabnutzung einhergehenden Höhenminderung eine leichte Instabilität entsteht, die ihrerseits durch damit verbundene Mikrobewegungen zu einer Reizung der umgebenden Strukturen führt.

## Konservative Therapie - Behandlung ohne Operation

Das Ziel der weiteren Behandlung ist es deshalb, durch eine verbesserte muskuläre Stabilität diese Mikrobewegung, soweit wie möglich, zu reduzieren. Begleitend können lokale Infiltrationen, z. B. mit einem Neuraltherapeutikum, gelegentlich aber auch mit Cortison oder Hyaluronsäure, zu einer Beruhigung des Stoffwechsels und der Entzündungsreaktion beitragen. In der Schmerztherapie hat sich auch die Akupunktur bewährt.

Im Vordergrund der weiteren Therapie steht die Trainings- und Physiotherapie. Erfahrungsgemäß muss das Training zur Muskelkräftigung vorsichtig dosiert werden, da zu starke oder zu intensive Belastungen eine Zunahme der Reizung bewirken können. Neben isometrischen Übungen sollte daher ein gezieltes Krafttraining, zunächst mit geringen Widerständen und wenigen Wiederholungen, später mit zunehmenden Widerstandsumgebungen, ohne zu große Bewegungsausmaße, erfolgen.

Der Verlauf der Entzündung ist individuell sehr unterschiedlich. Bei konsequenten therapeutischen Bemühungen lassen sich jedoch zumeist eine gute Rückbildung der Beschwerden und eine Besserung der Belastungsstabilität erreichen. Sollte es trotz aller Behandlungen nicht gelingen, die Schmerzsymptomatik zu reduzieren und die Belastungsfähigkeit zu verbessern, kann auch eine operative Stabilisierung (Versteifung) durchgeführt werden.

Bandscheibenvorfälle, Vorwölbungen und Reizungen aufgrund von Abnutzungen im Bereich der kleinen Wirbelgelenke oder der Wirbelkörper können sich vollständig zurückbilden. Eine Rückbildung der Abnutzung an sich ist jedoch nicht möglich, so dass eine "Empfindlichkeit" für erneute Beschwerden verbleiben kann. Es ist deshalb im Weiteren wichtig, die Belastungen der Wirbelsäule so optimal wie möglich zu gestalten. Hierzu haben sich ein dem Behandlungsverlauf angepasstes Vorgehen und eine gezielte individuelle Überprüfung der einzelnen Faktoren, die sich auf den Rücken auswirken (QIMOTO Spine Function Index), bewährt.

### **Sport- und Bewegungsempfehlung**

Die sportlichen Belastungen sollten moderat gestaltet werden. Erfahrungsgemäß können insbesondere Sportarten mit hohen Impact-Belastungen (z.B. Joggen, Springen, Reiten) zu einer Verschlechterung der Symptomatik und weiteren Chronifizierung beitragen. Als besonders hilfreich haben sich leichte Bewegungssportarten, Ergometertraining und Spaziergänge, bewährt. Das Ergometertraining oder Radfahren in aufrechter Körperposition führt, durch die leichten Bewegungen des Beckens auf dem Sattel, zu einer verbesserten Durchblutung und muskulären Entspannung. Gleichzeitig werden Überlastungen durch das Körpergewicht, wie sie im Laufen entstehen, vermieden.