

FIT UND GESUND **BEIM WINTERSPORT**

Kleine Gelenke, große Schmerzen

Prof. Latta erklärt, warum die kleinen Wirbelgelenke oft für Rückenschmerzen sorgen – und was dagegen hilft.

„Neben Bandscheibenproblemen gehört das Lumbale Facettensyndrom zu den häufigsten Ursachen von Schmerzen im unteren Rückenbereich“, erläutert Prof. Dr. Hans Latta, DSV-Mannschaftsarzt Alpin/Ski Cross. „Dabei führen meist arthrotische Veränderungen der kleinen Wirbelgelenke zu tief im Kreuz sitzenden Schmerzen.“ Durch die kleine Fläche der auch Facettengelenke genannten kleinen Wirbelgelenke sind deren Gelenkflächen relativ hohen Drücken ausgesetzt. Kommt es altersbedingt zur Höhenminderung der Bandscheiben, erhöht sich der Druck weiter und kann zum Verschleiß der Facettengelenke führen. Aber auch jüngere Menschen leiden unter dem Lumbalen Facettensyndrom. So gehören zu Prof. Lattas Patienten ebenfalls Skirennläufer und Ski-Crosser, die erst Mitte zwanzig sind: „Ursache der Schmerzen sind hier belastungsinduzierte Entzündungen, die zu einer Reizung der Schmerzrezeptoren in der Gelenkkapsel führen“, erklärt der Orthopäde, Chirurg und Unfallchirurg. Voraussetzung für die zielgerichtete Therapie ist eine exakte Diagnose per Manualldiagnostik und MRT. „Bei leichten Beschwerden, die auf eine Fehllhaltung zurückzuführen sind, kann eine Entlordosierung der Lendenwirbelsäule durch Kräftigung der Rumpfmuskulatur und das Tragen speziell entwickelter Orthesen, wie der Lumbamed facet von medi helfen“, rät der Rücken spezialist. „Entzündungen können oft bereits nach

einer Behandlung durch Infiltration von Eigenplasma (PRP) oder Schmerzmitteln und mikrodosiertem Kortison reduziert und der Patient beschwerdefrei werden.“ Bei stärkeren Beschwerden kommt auch eine Verödung von feinsten Schmerzfasern der Gelenkkapseln durch Radiofrequenztherapie in Betracht. „Nach Möglichkeit vermieden werden sollte ein größerer, operativer Eingriff“, betont Prof. Latta. „Denn nach OPs gelingt vielen Patienten die Rückkehr in den Sport nur schwer oder gar nicht!“

Produkt-Informationsmaterial beim medi Verbraucherservice unter 0921 912-750 oder unter verbraucherservice@medi.de. Weitere Infos als Downloads unter www.medi.de/service/infomaterial.

Häufiger Grund für Schmerzen im Bereich der Lendenwirbel ist ein Verschleiß der Facettengelenke. Dann kann eine Lumbalstützorthese wie die Lumbamed facet von medi gezielt die Facettengelenke durch effektive Entlordosierung entlasten.



Prof. Dr. Hans Latta
DSV-Mannschafts-
arzt Alpin/Ski Cross
Facharzt für Ortho-
pädie, Allgemeine
Chirurgie und Unfall-
chirurgie, Sportmedizin