

## Rückenschmerzen und Wirbelsäulenerkrankungen

Zu einem informativen Vortrag über *Ursachen, Behandlung und Vorbeugung von Rückenschmerzen* hatte die **Senioren-Union Rottal-Inn** ins Sanitätshaus Göldner eingeladen. Der stellvertretende Vorsitzender **Hans Heiß** begrüßte die zahlreichen Besucher und leitete damit einen vielschichtigen Vortrag rund um die Gesundheit der Wirbelsäule ein. Zunächst gab **Dr. Stephan Rossmüller** einen umfassenden Überblick über mögliche *Auslöser von Rückenschmerzen*. Neben bekannten Faktoren nannte er auch weniger offensichtliche Ursachen wie **Periodenschmerzen, Gallen- und Nierensteine**, eine **Entzündung der Bauchspeicheldrüse** oder sogar ein **Aortenaneurysma**. Mit anschaulichen Bildern zeigte er den Zusammenhang zwischen **Wirbeln, Knorpeln** und anderen Strukturen der Wirbelsäule. Anschließend stellte er gängige *Behandlungsmöglichkeiten* vor – von **Schmerztherapie** über **Physiotherapie** und **Krankengymnastik** bis hin zu **Koordinationstraining**. Bei der *Vorbeugung* betonte Rossmüller vor allem regelmäßiges **Bewegungstraining**, **rückengerechte Möbel** und die Bedeutung von **Kalium und Kalzium** zur Osteoporoseprophylaxe – allerdings wirkungsvoll nur bei ausreichender Versorgung mit **Vitamin K und D**.

Im zweiten Teil zeigte **Orthopädietechnikermeister Richard Göldner** moderne Hilfsmittel aus der Praxis. Dazu gehörten eine **Rüttelplatte** sowie **Wirbelsäulenprothesen für den unteren Rücken**. Gegen den Rundrücken hilft eine funktionelle Rückenorthese (Spinomed), die insbesondere zur **aufrechten Körperhaltung** animiert und geschwächte Bereiche der Wirbelsäule entlastet.

Neurochirurg Dr. Christian Hein vom Krankenhaus Eggenfelden führte anschließend durch die Welt der degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen. Er erläuterte **Spinalstenose, Ischias** und **Hüftgelenksarthrose** und zeigte, wie **Spritzen** in die entzündeten Nerven der Wirbelsäule anhand von bildgebenden Verfahren präzise platziert werden. Mit Schaubildern verdeutlichte er den Verlauf der **Nerven, die aus den Wirbeln austreten**, und erklärte, wie Schmerzen in **Arme oder Beine ausstrahlen** können. Auch *operative Möglichkeiten* bei Spinalstenosen und verschiedenen **Wirbelsäulenverletzungen** wurden verständlich dargestellt. Viele Fragen der Zuhörer wurden präzise beantwortet. Zum Abschluss bedankte sich **Hans Hess** herzlich bei allen Referenten – begleitet von einem süßen Dankeschön: Jeder erhielt ein Glas **Honig**.



Zum Bild: Hans Heiß (rechts) überreichte jedem Referenten ein Glas Honig. V. links: Dr. Christian Hein, Richard Göidner, Dr. Stephan Rossmüller