Instabile Halswirbelsäule

Wenn der Kopf zu schwer zum Tragen ist

Wer unter einer instabilen Halswirbelsäule leidet, hat bis zur Diagnose oft einen langen Weg vor sich. Die Symptome sind so vielfältig, dass Ärztinnen und Ärzte selten an Bänderverletzungen im Bereich der oberen Halswirbelsäule denken. Betroffene sprechen von sich selbst auch als „Wackelköpfchen".

Kopfschmerzen, Tinnitus, Augenprobleme, Hör- oder Konzentrationsstörungen, (Schwank-) Schwindel bis hin zu Übelkeit können die Folge sein, sagt Orthopäde Alfred Galeazzi aus Sankt Goar. Eine Betroffene ist Simone Theisen-Diether. Bei Kampfsportübungen hat sie sich das Querband, das den Atlaswirbel stabilisiert, überdehnt. Ihre Odyssee bis zur Diagnose dauerte drei Jahre. Dann traf sie auf einen Internisten, der das Krankheitsbild kannte. „Ein Glücksfall", findet die 44-Jährige.

Privat-Dozent Dr. Timo Zippelius von der Orthopädischen Universitätsklinik Ulm spricht von einem „oft übersehenen Krankheitsbild". Als Ursachen nennt er angeborene Instabilitäten, wie etwa Bindegewebsschwächen, Unfälle, Autoimmun- oder rheumatologische Erkrankungen. Auch ein Sturz kann dazu führen, dass die Bänder zwischen Hals und Kopf überdehnt werden oder einreißen können. Schon kleinste Verletzungen können bei Betroffenen das Gefühl hervorrufen, den Kopf nicht mehr tragen zu können.

Foto: picture alliance/imagebroker/Artur Cupa

Eine instabile Halswirbelsäule verursacht Schmerzen.

Bandverletzungen in diesem Bereich nachzuweisen, sei sehr schwierig, sagt Galeazzi. Wenn jemand erzählt, ihm falle der Kopf herunter, sei das ein wichtiges Indiz. Eine gute Anamnese, Untersuchung und bildgebende Verfahren, wie Röntgen oder ein Upright-MRT, helfen bei der Suche nach der Ursache.

Viel Geduld

Betroffene richten sich so gut es geht, mit ihrem „Wackelköpchen" ein – so auch Bert Vollenscheer-Wegener. Das VdK-Mitglied beschreibt seine Beschwerden als „sehr bunt und unterschiedlich intensiv. Manche Tage sind fast normal, an anderen muss ich fast durchgängig ruhen. Alle Bewegungen mit dem Kopf müssen mit Bedacht gewählt werden."

Die Behandlung kann sehr langwierig sein, sie hängt von der Schwere der Verletzung ab. Manchmal hilft es, Muskeln zu lockern und Bewegungsmuster neu einzuüben. „Wir können die Stabilität der Bänder nicht zurückgeben, aber wir können Eigenaktivität und Selbstwirksamkeit stärken", sagt Galeazzi. In sehr schweren Fällen hilft nur eine Operation: Hier werden instabile Segmente versteift oder rekonstruiert, um Schmerzen zu reduzieren.

Viele Betroffene fühlen sich hilflos. „Wir tauschen uns viel mit Leidensgenossen aus, gerade bei der Suche nach Fachleuten", sagt Theisen-Diether. Sie wünscht sich mehr Grundlagenforschung und klare Regeln für die Diagnostik, damit Erkrankte schneller Hilfe finden. **ken**

Arthrose – die richtige Balance finden

Experte gibt Tipps, wie die Gelenkerkrankung weniger Beschwerden macht

Bis zu acht Millionen Menschen in Deutschland leiden an Arthrose. Schmerzen, ein Steifigkeitsgefühl und Bewegungsdefizite im betroffenen Gelenk sind typische Anzeichen dafür. Häufig tritt Arthrose an Knie, Hüfte, Schultergelenken, Händen und Fingern sowie an den Füßen auf. Letztlich können aber alle Gelenke davon betroffen sein.

Foto: picture alliance/DocRB_PhotoDesign

Der Verschleiß des Hüftgelenks ist eine häufige Form von Arthrose. Manchmal hilft dann nur ein künstlicher Ersatz.

Arthrose ist die weltweit häufigste Gelenkerkrankung. Bei dem Leiden baut der Körper Knorpel ab. Damit verringert sich die Schutzschicht, die sich zwischen den beiden Knochenenden befindet und Knochen können dann aufeinander reiben. Auch kann der Knorpel seine Stoßdämpferfunktion, die die Belastung gleichzeitig auf die Gelenke verteilt, nicht mehr so gut ausführen. „Gelenke müssen bewegt werden, aber nicht überlastet", bringt es Dr. Helmut Huberti, Präsident der Deutschen Arthrose-Hilfe, auf den Punkt. „Ein Grundstein für gesunde Gelenke im Alter kann schon in der Kindheit gelegt werden. Wenn Kinder sich viel bewegen, ist das auf jeden Fall gesund", sagt der Arzt. Leistungssport hingegen schadet den Gelenken. Dr. Huberti nennt als Beispiel die Tennisspielerin Steffi Graf. Die habe schon früh Arthrose in den Knien bekommen.

Durch Abnutzung, Dauerbelastung, Übergewicht und Entzündungen im Körper kann Arthrose entstehen. Das Alter ist dabei ein wichtiger Faktor. Häufig entwickelt sich Arthrose bei Menschen über 50. Das Tragen großer Lasten, den ganzen Tag stehen, wie es Verkäuferinnen oft tun müssen, Sport mit einseitigen Bewegungen und Fehlhaltungen, die etwa durch ständiges Sitzen am Computer entstehen, sind Gift für die Gelenke. „Ein Risiko für Arthrose sind Dauerbelastungen, Gelenke benötigen eine Wechselbeanspruchung", erklärt Dr. Huberti. Auch gebe es Patienten, die von Geburt an eine nicht optimale Gelenkanlage haben: Wenn bei der Hüfte etwa die Gelenkpfanne zu klein sei oder man Fehlstellungen wie X- und O-Beine habe. Und nach früheren Unfällen sei es oft nicht nur mit einem Gips getan – Arthrose könne als Folge in einem benachbarten Gelenk entstehen. „Jede Entzündung im Gelenk bedeutet eine Gefahr, dass der Gelenkknorpel geschädigt wird", weiß Dr. Huberti. Menschen, die deutlich übergewichtig seien, hätten verstärkt Entzündungen im Körper, denn Fettzellen produzierten Entzündungsstoffe. Wer auf eine gesunde Ernährung achte und sein Gewicht halte, tue schon viel für seine Gelenkgesundheit.

Eine Arthrose kann nicht geheilt werden. Mit Physiotherapie, Ergotherapie und anderen Maßnahmen lässt sich der Verlauf aber häufig aufhalten. Vom Spritzen ins Gelenk und übermäßiger Einnahme von Schmerzmitteln hält Dr. Huberti persönlich nichts. Er rät stattdessen zu Gymnastikübungen, die man jeden Morgen und Abend machen kann, oder zu Tai Chi für die Beweglichkeit. Das macht er auch selbst. Eine aufrechte, balancierte Körperhaltung sei wichtig. Darüber hinaus ist er sich sicher: „Wenn das Gelenk akut schmerzt, muss es geschont werden." Die beste Schonung sei etwa ein Hochlegen der Beine oder eine Hilfe durch Gehstützen. Gegen Entzündungen würden kühlende Umschläge mit Quark und andere Hausmittel wirken.

Dr. Huberti sagt außerdem: „Die Qualität der Gelenke variiert von Mensch zu Mensch." Es gebe sogar 90-Jährige, die keine Arthrose hätten. Doch für diejenigen, die die Krankheit betrifft, können Schmerzen oder Gelenkverschleiß so stark werden, dass nur noch ein künstliches Gelenk hilft. Das solle aber immer nur der letzte Schritt sein. Zuvor solle man alles andere ausloten. **Petra J. Huschke**

Kontakt

Zentrales Anliegen der Deutschen Arthrose-Hilfe ist es, mit praktischen Informationen zu helfen, damit Patienten die ärztliche Behandlung bestmöglich unterstützen und alles für die Gesunderhaltung ihrer Gelenke tun können.

Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.
60040 Frankfurt/Main
(06831) 946677
service@arthrose.de
www.arthrose.de

Anzeigen

OHNE FÜHRERSCHEIN
SERVICE BUNDESWEIT – SEIT 1988
„CHILI" Heizung Rückfahrkamera bequem wie ein Auto 8.990 €
„DREIRAD" sehr stabil 2.990 €
„SPRINTER" Knallerpreis 2.490 €
TÜV Gutachten
2 Jahre Gewährleistung
ERGOBIL – s-Heerenbergerstr. 400
46446 EMMERICH - Tel. 02822-92999
www.ergobil.com - info@ergobil.com

Treppenlift
Service & Montage übernimmt unser Hersteller
Auch zur Miete
► Service bundesweit
► Kurze Lieferzeiten
► Sehr preiswert
Neu oder gebraucht
Rufen Sie uns kostenlos an
0800 - 55 33 112
www.minova-lift.de