



ENTSCHEIDUNGSHILFE

Bandscheibenvorfall im unteren Rücken: Kommt eine Operation für mich infrage?

Sie haben einen Bandscheibenvorfall im unteren Rücken (Lendenwirbelbereich) und Beschwerden. Vielleicht hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen zu einer Operation geraten. In vielen Situationen hat man ausreichend Zeit, sich für oder gegen eine Operation zu entscheiden. Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen.

Die Bandscheiben befinden sich zwischen den Wirbelkörpern der Wirbelsäule, wo sie als Stoßdämpfer wirken. Ein Bandscheibenvorfall ist meist die Folge normaler altersbedingter Veränderungen der Bandscheibe. Dabei tritt Bandscheibengewebe zwischen den Wirbelkörpern hervor, kann auf die Nerven im Bereich der Wirbelsäule drücken und sie reizen. Das kann zu Schmerzen im unteren Rücken führen, die bis ins Bein ausstrahlen können („Ischias“). Der Schmerz kann plötzlich und heftig einschließen und dann wieder verschwinden. Manchmal bleiben die Beschwerden aber auch über längere Zeit bestehen oder treten in Schüben immer wieder auf.

ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

konservative Behandlung (ohne Operation):

- Bewegung, Entspannung und Entlastung
- Schmerzmittel zum Einnehmen
- Physiotherapie und Ergotherapie
- fernöstliche Therapierichtungen wie Akupunktur
- wirbelsäulennahe Spritzen zur örtlichen Betäubung von Nerven oder zur Entzündungshemmung
- kognitive Verhaltenstherapie

Konservative Behandlungsmöglichkeiten werden manchmal auch als multimodale Behandlungsprogramme angeboten, bei denen mehrere Behandlungsansätze kombiniert werden.

operative Behandlung

- Entfernen des vorgefallenen Bandscheibengewebes, häufig in einer
 - offenen (mikrochirurgischen) Operation oder
 - endoskopischen Operation

*Die Vor-
und Nachteile der
Behandlungen sind auf
den folgenden Seiten
dargestellt.*

PERSÖNLICHE ENTSCHEIDUNG:

Diese Entscheidungshilfe enthält wahrscheinlich nicht alle Informationen, die für Sie wichtig sind. Sie kann ein Gespräch mit der Ärztin oder dem Arzt nicht ersetzen, soll es aber unterstützen. Die Behandlungsentscheidung hängt auch von anderen Faktoren ab: etwa von Ihrer sonstigen gesundheitlichen Situation, Ihren Erwartungen an eine Operation, welche Behandlungen Sie schon versucht haben und wie erfolgreich diese waren.

GUT ZU WISSEN: Ob Sie sich operieren lassen oder nicht, ist meist eine individuelle Entscheidung, für die Sie sich Zeit nehmen können. Lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen. Auch wenn die Beschwerden Sie sehr belasten: Sie können sich in Ruhe informieren und dann entscheiden.

WICHTIG: Operiert wird immer, wenn bei einem Bandscheibenvorfall die Nerven so stark beeinträchtigt werden, dass die Blase oder der Darm nicht mehr richtig funktionieren (Kauda-Syndrom) oder Muskeln geschwächt sind (Lähmungserscheinungen).

ÜBERBLICK DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	konservative Behandlung	Operation zur Entfernung von Bandscheibengewebe
Wie läuft die Behandlung ab?	Zu den Maßnahmen, um Beschwerden zu lindern und die Beweglichkeit zu fördern, gehören: • Beibehalten eines möglichst aktiven Alltags mit Bewegung und zwischen- durch Entlastung des unteren Rückens • Entspannungsübungen – in Kursen oder zu Hause • rezeptfreie Schmerzmittel wie Ibuprofen; bei starken Schmerzen vorübergehend auch stärkere Schmerzmittel, die nur auf Rezept erhältlich sind, zum Beispiel Opiode oder Medikamente zur Muskel- entspannung (Muskelrelaxantien) • Physiotherapie: Bewegungsübungen (Krankengymnastik), auch selbstständig, Rückenschule; Lockerung von Muskeln und Gelenken • Ergotherapie: Einüben von Bewegungsabläufen und Strategien zur Schmerzlinderung • fernöstliche Therapierichtungen wie Akupunktur • wirbelsäulennahe Spritzen mit ent- zündungshemmenden oder örtlich betäubenden Medikamenten • Verhaltenstherapie, beispielsweise um neue Verhaltensmuster im Umgang mit Schmerzen zu entwickeln Kombinationen sind möglich, auch als multimodale Behandlungsprogramme.	Bei einer Operation wegen eines Band- scheibenvorfalls wird normalerweise das vorgefallene Bandscheibengewebe entfernt, das den Nerv reizt. Dadurch soll er wieder mehr Raum bekommen, damit die Beschwerden abklingen können. Typische Verfahren sind die offene und die endoskopische Operation. • Bei der offenen Operation überblickt die Chirurgin oder der Chirurg die Operationsstelle mit einem Mikroskop und entfernt den beschädigten Teil des Bandscheibengewebes. Diese Operationstechnik erfordert eine Vollnarkose. Wenn ohne Mikroskop operiert wird, ist ein etwas größerer Hautschnitt nötig. • Bei der endoskopischen Operation (auch minimalinvasiv genannt) werden besonders kleine Instrumente verwendet, sodass ein kleinerer Schnitt in die Haut ausreicht. Dieses Verfahren kann in Voll- oder Teilnarkose (Lokal- anästhesie) durchgeführt werden.
Für wen kommt die Behandlung infrage?	Für alle Menschen, bei denen ein Bandscheibenvorfall Beschwerden verur- sacht. Die genaue Behandlung hängt von verschiedenen Faktoren ab: • der Stärke Ihrer Schmerzen und der Bewegungseinschränkung • wie lange die Schmerzen schon anhalten • ob die Schmerzen ins Bein ausstrahlen (Ischialgie) • welche Behandlungen Sie schon versucht haben und wie gut diese geholfen haben • ob Sie andere Erkrankungen haben • ob mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gegen bestimmte Schmerzmittel sprechen	Für Menschen, bei denen ein Bandscheibenvorfall Beschwerden verursacht, wenn • die Beschwerden so stark sind, dass sie den Alltag erheblich einschränken, und • die Schmerzen in ein Bein ausstrahlen und auch nach 6 bis 12 Wochen weiter andauern und • ein Bandscheibenvorfall mit einer bildgebenden Untersuchung, üblicher- weise einer Magnetresonanztomografie (MRT), nachgewiesen wurde und • die Beschwerden trotz konservativer Behandlung bestehen geblieben sind oder sogar zugenommen haben.

ÜBERBLICK DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	konservative Behandlung	Operation zur Entfernung von Bandscheibengewebe
Wie gut hilft die Behandlung?	Wie gut konservative Behandlungen helfen, ist individuell unterschiedlich. Die meisten Menschen bekommen Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen damit aber gut in den Griff. Bewegung hilft dabei, fit zu bleiben und die Rückenmuskulatur zu kräftigen. Außerdem wirkt sie sich meist positiv auf die Stimmung aus. Es gibt Hinweise, dass Akupunktur Schmerzen lindern kann. Wirbelsäulennahe Spritzen können ins Bein ausstrahlende Schmerzen (Ischialgie) für einige Wochen lindern. Es ist nicht untersucht, ob bestimmte Behandlungen oder Kombinationen besser helfen als andere.	Ob offen oder endoskopisch: Alle Operationsverfahren führen wahrscheinlich zu ähnlichen Ergebnissen. Die Schmerzen lassen nach der Operation recht schnell nach. In Studien war nach etwa einem Jahr bei den Schmerzen jedoch kein Unterschied mehr zwischen den operierten Personen und den konservativ Behandelten feststellbar. Die Beweglichkeit bessert sich erst einige Zeit nach der Operation: Operierte Personen konnten sich in Studien nach etwa einem halben Jahr besser bewegen als nicht operierte Personen. Wie lange es dauert, bis Lähmungserscheinungen nach einer Operation verschwunden sind, hängt auch davon ab, wie stark sie vorher waren. Eine Operation ist keine Garantie, dass sie sich vollständig zurückbilden. Nach einer Bandscheiben-Operation kann eine Rehabilitation (Anschlussheilbehandlung oder AHB) die Genesung beschleunigen und die Beweglichkeit verbessern.
Welche Nebenwirkungen können auftreten?	Entzündungshemmende Schmerzmittel wie Ibuprofen können Magenbeschwerden und leichte Blutungen wie Nasenbluten auslösen, manchmal auch Magengeschwüre, schwere Blutungen oder Störungen der Nierenfunktion. Starke Schmerzmittel können zu Übelkeit, Verstopfung, Benommenheit, Müdigkeit oder Schwindel führen. Auch Mundtrockenheit, niedriger Blutdruck oder Herzrhythmusstörungen sind möglich. Langfristig können manche Mittel abhängig machen. Wirbelsäulennahe Spritzen können Nachblutungen, Infektionen oder Nervenverletzungen verursachen. Wenn sie unter Röntgen- oder Computertomografie(CT)-Kontrolle gegeben werden, geht dies mit einer Strahlenbelastung einher.	Je nach Art der Narkose kann es zu vorübergehenden Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit kommen, aber auch zu Komplikationen wie Atem- und Kreislaufstörungen. Mögliche, aber seltene Komplikationen sind Infektionen, ungewollte Verletzungen von Nerven und Gewebe im Operationsgebiet oder Blutungen durch Gefäßverletzungen. Bei einer begleitenden Behandlung mit Schmerzmitteln können die Medikamente zu Nebenwirkungen führen.
Welche Fragen sind noch offen?	Auch wenn normalerweise konservativ behandelt wird, ist bisher unklar, wie gut diese Behandlungen bei einem Bandscheibenvorfall helfen und wie sie sinnvoll kombiniert werden können. Nur bei wirbelsäulennahen Spritzen und Akupunktur gibt es Hinweise aus Studien, dass sie die Beschwerden lindern können.	Es gibt keine aussagekräftigen Ergebnisse dazu, wie lange die Verbesserungen der Beweglichkeit nach einer Operation anhalten. Langfristige Komplikationen einer Operation sind nicht gut untersucht.

HILFE FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG

Die vorherige Tabelle zeigt, dass es keine klaren gesundheitlichen Vorteile gibt, die für eine Operation bei einem Bandscheibenvorfall im unteren Rücken sprechen. Trotzdem kann es sein, dass auch die konservative Therapie nicht ausreichend hilft. Vielleicht sind Sie deshalb unsicher, welche Behandlung Sie bevorzugen. Auf den nächsten beiden Seiten können Sie Ihre Überlegungen und offenen Fragen notieren.

Welche Behandlung kommt für mich infrage?		Was spricht für mich dafür?	Was spricht für mich dagegen?
konservative Behandlung (auch als multi-modales Behandlungsprogramm)			
Operation zur Entfernung von Bandscheibengewebe			

Wenn Sie noch unentschieden sind: Was fehlt Ihnen für die Entscheidung?

Die Forschungsergebnisse zu Vor- und Nachteilen der Behandlungen können nicht alle Fragen beantworten. Das kann die Entscheidung erschweren. Ob eine Operation zur Entfernung von Bandscheibengewebe für Sie sinnvoll ist, hängt vor allem von Ihrer individuellen Situation ab – etwa von der Stärke Ihrer Beschwerden und ob diese trotz konservativer Behandlungen anhalten.

Falls Sie weitere Unterstützung benötigen:

- Auf der nächsten Seite finden Sie Hinweise auf weitere Informationen.
- Sie können noch einmal mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt sprechen.
- Holen Sie eine zweite ärztliche Meinung ein. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite.
- Sie können sich mit Ihnen nahestehenden Menschen austauschen.
- Sie können sich an eine Patientenberatungsstelle oder Selbsthilfegruppe wenden.



ENTSCHEIDUNGSHILFE

Bandscheibenvorfall im unteren Rücken:

Kommt eine Operation für mich infrage?

Ausführliche Informationen zu folgenden Themen finden Sie im Internet:

- Behandlungsmöglichkeiten bei einem Bandscheibenvorfall:
 - Bewegung, Medikamente, nicht medikamentöse Möglichkeiten:
www.gesundheitsinformation.de/nicht-operative-behandlungsmoeglichkeiten.html
 - Operation:
www.gesundheitsinformation.de/bandscheiben-operationen.html
- Chronische Rückenschmerzen:
www.gesundheitsinformation.de/mit-chronischen-rueckenschmerzen-leben.html
- Im Krankenhaus:
www.gesundheitsinformation.de/im-krankenhaus.html
- Operationen:
www.gesundheitsinformation.de/operationen.html
- Ausführliche Informationen zur ärztlichen Zweitmeinung:
www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung

Hilfe für das Arztgespräch

Welche Fragen sind noch offen? Was beschäftigt Sie am meisten? Notieren Sie sich Ihre Fragen oder eigenen Überlegungen für das Gespräch und nehmen Sie diese Entscheidungshilfe mit. Alles, was Sie bewegt oder in Sorge versetzt, können Sie bei der Ärztin oder dem Arzt ansprechen.

Hier finden Sie eine Liste von Fragen, aus denen Sie die auswählen können, die Ihnen wichtig sind:

- www.gesundheitsinformation.de/frageliste



ENTSCHEIDUNGSHILFE

Bandscheibenvorfall im unteren Rücken: Kommt eine Operation für mich infrage?

Impressum

Diese Entscheidungshilfe hat das Institut für Qualität und Wirtschaftlichkeit im Gesundheitswesen (IQWiG) erstellt. Informationen über unsere Arbeit und die zugrunde liegenden Quellen finden Sie hier:

- www.gesundheitsinformation.de/wie-wir-arbeiten

Stand 04/2023