

## Pressemitteilung

# Anstieg bei Bandscheiben-Eingriffen in Schleswig-Holstein

## Operativer Eingriff meist nicht erforderlich - vor Operation Behandlungsalternativen prüfen

Kiel, 2. Juli 2025

Wenn es im Rücken schmerzt und sticht, die Beweglichkeit eingeschränkt ist und heftige Rückenschmerzen bis in die Arme oder Beine ausstrahlen, dann kann ein Bandscheibenvorfall die Ursache der Beschwerden sein. Häufig stellt sich dann die Frage: Operation: ja oder nein? In Schleswig-Holstein wurden im vergangenen Jahr wieder mehr Bandscheiben-Operationen durchgeführt. Nach einer aktuellen Auswertung der AOK NordWest sind die stationären Eingriffe bei AOK-Versicherten im Vergleich zum Vorjahr um 3,9 Prozent auf insgesamt 1.080 Bandscheiben-OPs angestiegen. Ob eine solche Operation tatsächlich immer erforderlich ist, sollte in jedem Einzelfall sorgfältig abgewogen werden. „War die operative Therapie noch bis vor einigen Jahren gängige Praxis, ist inzwischen bekannt, dass bei den meisten Bandscheibenvorfällen ein operativer Eingriff nicht erforderlich ist und stattdessen häufig eine Therapie mit Schmerzmitteln und unterstützenden Maßnahmen wie Physiotherapie hilft. Deshalb empfehlen wir vor einer Operation unbedingt eine ärztliche Zweitmeinung einzuholen“, sagt AOK-Vorstandschef Tom Ackermann.

### **Bandscheiben – die Stoßdämpfer**

Die Bandscheiben sind die unsichtbaren Helfer der Wirbelsäule und verleihen unserer S-förmigen Wirbelsäule ihre einzigartige Beweglichkeit und Belastbarkeit. Wie kleine Stoßdämpfer liegen sie zwischen den einzelnen Wirbeln und verhindern, dass diese aufeinander reiben. Durch ihre elastische Konstruktion halten sie einem enormen Druck stand. Sie federn täglich bis zu Hunderte Kilo schweren Druck auf die Wirbelsäule ab.

### **Schmerzen beim Bandscheibenvorfall**

Eine einzelne Bandscheibe besteht aus einem flüssigen Kern aus einer gallertartigen Masse, der von einem festen Faserring umgeben und geschützt wird. Dieser Faserring kann mit der Zeit spröde werden und reißen - bedingt durch den natürlichen Alterungsprozess, aber auch durch zu hohe Belastung und Abnutzung. Bewegungsmangel und Übergewicht beschleunigen den Prozess ebenfalls. Bei einem Bandscheibenvorfall wölbt sich der gelkissenartige Gallertkern durch die Risse des spröden Faserrings. Man spricht dabei von einem Vorfall, weil die Bandscheibe sich buchstäblich vorwölbt und auf die umliegenden Nerven drückt. Durch den andauernden Druck sind die Nerven gereizt und es kommt zu starken Rückenschmerzen bis hin zu Taubheitsgefühlen und Lähmungserscheinungen. In den meisten Fällen tritt ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS) auf.

### **Operation: ja oder nein?**

Die meisten Menschen, die einen Bandscheibenvorfall haben, benötigen keine Operation, denn meist lassen die Beschwerden innerhalb von sechs Wochen von allein nach. Bis dahin stehen nicht operative Behandlungen zur Verfügung, die dabei helfen sollen, die Schmerzen zu lindern und die Beweglichkeit zu erhalten oder zu verbessern. Bevor eine Rückenoperation durchgeführt wird, sollten konservative Behandlungen wie Physiotherapie und eine begleitende medikamentöse Therapie ausgeschöpft sein. Bettruhe ist bei Bandscheibenvorfällen in den meisten Fällen der falsche Weg. Nur mit Bewegung kann zur Regeneration der natürlichen Pufferzonen beigetragen werden. Wer fit werden will, muss mitarbeiten. Am besten geht das mit Bewegung. Radfahren, Nordic Walking, Yoga, Schwimmen, moderates Ausdauertraining und gezielte Übungen können die Muskulatur kräftigen.

### **Ärztliche Zweitmeinung einholen**

Bei Patientinnen und Patienten mit starken Schmerzen oder drohenden neurologischen Ausfällen sowie stark eingeschränkter Mobilität und Funktionalität kann eine Indikation zu einem Eingriff gestellt werden. Ziel einer Operation bei einem Bandscheibenvorfall ist es, das Bandscheibengewebe zu entfernen, das den Nerv reizt. Der Nerv soll wieder mehr Raum bekommen, damit die Reizung abklingen kann und Beschwerden wie Schmerzen verschwinden. „Vor einer Bandscheiben-Operation sollten sich Patienten eine ärztliche Zweitmeinung einholen, die unabhängig und neutral sein sollte. Die Kosten dafür tragen die gesetzlichen Krankenkassen für ihre Versicherten“, sagt Ackermann. Die Zweitmeinung dient dazu, sich ein umfassendes Bild über den Gesundheitszustand zu machen und sich zu vergewissern, ob die geplante Operation erforderlich und richtig ist oder es Behandlungsalternativen gibt. Dabei prüft ein weiterer Facharzt den bisherigen Befund und führt ein Anamnese- und Beratungsgespräch durch.