

Bandscheibenvorfälle

(oder *Glück gehabt, trotz Lähmung keine OP!*)

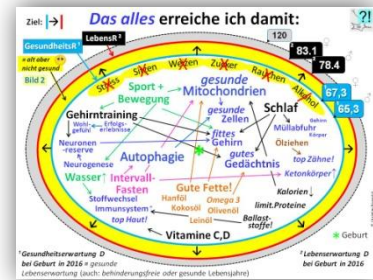
Meinen ersten Hexenschuss hatte ich mit 25.

Ich hatte eine Kiste Cola in den Keller getragen, und beim Absetzen vor der Kellertür schoss es mir ins Gesäß rechts und ins rechte Bein.

Unzählige Hexenschüsse folgten. Spezielles Rückentraining habe ich erst gemacht nach einem richtig schlimmen Bandscheibenvorfall in 1998. Die Bandscheibe L4/L5 war sogar zerquetscht, so dass mein rechter Fußheber gelähmt war.

(Dass dieser Vorfall ein „Unfall“ war, der bei einer Massage am Vortag passierte, sei nur am Rande erwähnt. Die Physiotherapeutin, die mich damals im Büro(!) behandelte, vermutete eine normale Rückenverspannung. Dass bei der Behandlung irgendwas passiert war, merkte ich, als ich abends im Auto saß auf dem Weg nach Hause. Ich hatte ein unsagbares, schmerzhaftes Ziehen im ganzen rechten Bein, vom Gesäß her ausstrahlend. Später am Abend war der Schmerz erträglicher, und am nächsten Morgen war er weg. Ich fuhr zur Arbeit – keine Schmerzen mehr! Als ich aus dem Wagen ausstieg und zu einem Sitzungsraum in einem Tagungshotel ging, wo ich einen Vortrag halten wollte, fiel mir auf, dass mein rechter Fuss merkwürdig auf den Boden „klatschte“, bei jedem Schritt. Waren es die neuen Schuhe, die ich tatsächlich trug? Kann nicht sein, dachte ich und eilte zu einer Toilette. Dort zog ich die Schuhe aus und versuchte den Fersenstand, ein Test für die Wadenmuskulatur. KATASTROPHE! Der rechte Fuß blieb flach auf dem Boden. Daher auch keine Schmerzen mehr – der Nerv war abgequetscht, die Wadenmuskulatur war tot.)

Ich hatte Glück: unser Betriebsarzt, den ich noch am Vormittag aufsuchte, vermittelte mir einen Termin bei einem Privatdozenten in Hamburg-Mundsburg, den er persönlich kannte. Dieser Arzt meinte nach der ersten Untersuchung, dass ich ein Grenzfall sei – eigentlich müsse bei einer solchen Lähmung operiert werden. Aber die Bilder zeigten, dass wir es mit einer konventionellen Therapie versuchen sollten, sprich, mit Krankengymnastik.



Es dauerte dann etwa drei Monate, bis ich den rechten Fuß wieder heben konnte. Eine lange Zeit. Und es dauerte weitere drei Monate, bis ich wieder joggen konnte.

Das Rückentraining wurde zum festen Bestandteil meines Lebens. (Und das ist es auch heute noch.) Trotzdem ereilte mich im Jahr 2000 ein weiterer Bandscheibenvorfall, eine Etage tiefer (L5/S1), dieses Mal ohne Lähmung aber mit gewaltigen Schmerzen, allerdings zur Anwechslung im linken Gesäß und Bein.

Vorausgegangen war diesem „Ereignis“ ein 50minütiger flotter Lauf über Landstrassen und direkt danach das Arbeiten in einer Efeulandschaft an meinem Elternhaus, Schnittarbeiten über Kopf, in einer Wolke von Pollen und Staub. Als ich von der Leiter geklettert war, überkam mich ein gewaltiger Niesreiz, dem ich nicht widerstehen konnte ... und gleich beim ersten explosionsartigen Niesen merkte ich, wie in meinem Rücken etwas „verrutschte“, sich unnatürlich bewegte ... und sogleich zog ein mir bekannter Schmerz in den unteren Rücken und in die linke Gesäßhälfte, ein Schmerz, der mich regelrecht krumm zog. Das war's!

Wieder über unseren Betriebsarzt bekam ich Adresse und Telefonnummer eines Orthopäden in Hamburg-Altona, der mich am nächsten Morgen um halb sieben empfing. Ich erinnere nicht, ob ich die erste „Liegesspritze“ gleich an diesem Morgen bekam oder erst später; jedenfalls wirkten diese Spritzen Wunder, auch wenn die Injektion in den Rückenmarkskanal ziemlich unangenehm war ... die (ziemlich dicke!) Kanüle wurde direkt unten am Ende der Wirbelsäule angesetzt. Die injizierte Salzlösung bewirkte das Abschwellen des Bandscheibenmaterials und der Entzündung im Bereich des Vorfalls. Nach weniger als 10 dieser Spritzen war ich wieder in Ordnung. CT- und MRT-Bilder zeigten, dass weitere Vorfälle nicht zu erwarten seien – bei fortgesetztem Rückentraining! - , aber man konnte auch gut sehen, dass allerhand Material im Wirbelkanal herumlag.

Rückenschmerzen habe ich immer wieder mal, und ich bin ziemlich steif im Lendenwirbelsäulenbereich. Aber mit Bewegung und Training bekomme ich die Schmerzen nach wie vor ohne Schmerzmittel weg.