



ENTSCHEIDUNGSHILFE

Degeneratives Wirbelgleiten: Hilft eine Operation?

Beim Wirbelgleiten verschieben sich benachbarte Wirbel gegeneinander. Dadurch können die Gefäße und Nerven im Wirbelkanal zusammengedrückt werden und Beschwerden auslösen. Die Ursache für Wirbelgleiten sind meist altersbedingte Veränderungen an der Wirbelsäule – genau wie bei einer Spinalkanalstenose (Verengung des Wirbelkanals). Die beiden Erkrankungen treten oft zusammen auf. Meist ist die Lendenwirbelsäule betroffen.

Mögliche Beschwerden sind Schmerzen im unteren Rücken, die auch in das Gesäß oder die Beine ausstrahlen können („Ischias“), sowie Taubheitsgefühle und Kribbeln in den Beinen oder Füßen.

Wenn Ihre Beschwerden schon länger andauern, vermutlich ein Wirbelgleiten dafür verantwortlich ist und andere Behandlungen nicht ausreichend helfen, hat Ihre Ärztin oder Ihr Arzt Ihnen vielleicht zu einer Operation geraten. Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten für oder gegen eine Operation zu entscheiden. Sie haben auch das Recht auf eine zweite ärztliche Meinung.

ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

konservative Behandlung (ohne Operation)

- Bewegung und Entlastung
- Physiotherapie
- Schmerzmittel zum Einnehmen
- wirbelsäulennahe Spritzen zur örtlichen Betäubung von Nerven oder zur Entzündungshemmung
- Verhaltenstherapie

Manchmal werden mehrere dieser Behandlungen auch in einer sogenannten multimodalen Schmerztherapie kombiniert.

operative Behandlung

- Dekompression, bei der Knochen und Bänder entfernt werden, um im Wirbelkanal mehr Platz zu schaffen
- Dekompression mit Stabilisierung, bei der die Wirbel im betroffenen Bereich fest miteinander verbunden werden (auch Versteifung, Fusion oder Spondylodese genannt)

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

INFORMIERT ENTSCHEIDEN

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 Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen und Ihren Erwartungen an eine Operation, welche Behandlungen Sie schon versucht haben und wie erfolgreich diese waren.

Auch wenn Beschwerden Sie sehr belasten: Sie können sich in Ruhe informieren und dann entscheiden.



Eine Operation wird notwendig, wenn die Nerven im Wirbelkanal 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
Wie läuft die Behandlung ab?	<p>Konservative Behandlungen sollen die Beschwerden lindern sowie die Beweglichkeit und Kraft erhalten. Dazu gehören unter anderem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Beibehalten eines möglichst aktiven Alltags mit Bewegung und zwischendurch Entlastung des unteren Rückens • rezeptfreie Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen • selten und nur kurzzeitig auch stärkere Schmerzmittel, die nur auf Rezept erhältlich sind, wie Opioide, oder andere Medikamente, zum Beispiel zur Muskelentspannung (Muskelrelaxantien) • Physiotherapie: spezielle Kräftigungs- und Dehnübungen sowie manuelle Therapie • wirbelsäulennahe Spritzen mit entzündungshemmenden oder örtlich betäubenden Medikamenten • Verhaltenstherapie, beispielsweise um neue Verhaltensmuster im Umgang mit Schmerzen zu entwickeln • multimodale Schmerztherapie mit Elementen aus Bewegungs- und Verhaltenstherapie sowie Entspannungstechniken 	<p>Durch eine Operation soll im Wirbelkanal mehr Platz geschaffen werden, um Druck von Nerven und Gefäßen zu nehmen.</p> <ul style="list-style-type: none"> • Bei einer Dekompression werden Teile der Wirbelkörper und Bänder entfernt, die den Wirbelkanal verengen und auf Nerven und Gefäße drücken. • Bei einer zusätzlichen Stabilisierung (Wirbelkörperfusion) werden die Wirbel im betroffenen Bereich mit Stäben und Schrauben verbunden, damit sie fest in ihrer Position bleiben. Ist die Bandscheibe beschädigt, wird sie entfernt und der Bandscheibenraum durch Knochen oder ein Titan-Implantat ausgefüllt. Dann verlängert sich der Krankenhausaufenthalt im Schnitt um 1 bis 2 Tage.
Für wen kommt die Behandlung infrage?	<p>Eine konservative Behandlung kommt für alle Menschen infrage, bei denen ein Wirbelgleiten Beschwerden verursacht. Wie genau die Behandlung aussieht, hängt davon ab,</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie stark die Schmerzen und die Bewegungseinschränkungen sind, • welche Auswirkungen sie auf den Alltag haben, • ob die Schmerzen ins Bein ausstrahlen (Ischialgie), • welche Behandlungen schon versucht wurden und wie gut diese geholfen haben und • ob andere Erkrankungen oder mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gegen bestimmte Schmerzmittel sprechen. 	<p>Eine Operation kann in Betracht gezogen werden, wenn die Beschwerden</p> <ul style="list-style-type: none"> • so stark sind, dass sie den Alltag einschränken, • seit mehreren Monaten bestehen, • konservative Behandlungen nicht ausreichend helfen und • eine bildgebende Untersuchung – zum Beispiel eine Computer-Tomografie – darauf hinweist, dass Wirbelgleiten der Grund für die Beschwerden ist.

VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

	konservative Behandlung	Operation
Wie gut hilft die Behandlung?	<p>Wie gut konservative Behandlungen helfen, ist individuell unterschiedlich. Die meisten Menschen bekommen Schmerzen oder Bewegungseinschränkungen damit gut in den Griff.</p> <p>Bewegung hilft dabei, fit zu bleiben und die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Außerdem wirkt sie sich meist positiv auf die Stimmung aus.</p> <p>Mit kurzen Ruhepausen oder angepassten Bewegungen können die Beschwerden gelindert und kontrolliert werden.</p> <p>Es ist nicht untersucht, ob bestimmte Behandlungen oder Kombinationen besser helfen als andere.</p>	<p>Nur wenige Studien haben untersucht, ob eine Operation Beschwerden besser lindert als eine konservative Behandlung. Die Studien zeigen widersprüchliche Ergebnisse – insgesamt aber keine Vorteile einer Operation.</p> <p>In der Regel hat es keine Vorteile, zusätzlich zu einer Dekompression die betroffenen Wirbelkörper zu versteifen.</p> <p>Eine Versteifung wird vor allem bei Menschen erwogen, die ein sogenanntes mobiles oder dynamisches Wirbelgleiten haben. Dann sind die Wirbel nicht nur verschoben, sondern bewegen sich auch hin und her. Es nahmen aber nur wenige Betroffene an bisherigen Studien teil. Daher ist unklar, ob eine Versteifung dann hilft.</p>
Welche Nebenwirkungen können auftreten?	<p>Entzündungshemmende Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen können Magenbeschwerden verursachen. Manchmal führen sie auch zu Magengeschwüren oder schweren Blutungen.</p> <p>Starke Schmerzmittel können Nebenwirkungen wie Übelkeit, Verstopfung, Benommenheit, Müdigkeit oder Schwindel haben. Auch Mundtrockenheit, niedriger Blutdruck oder Herzrhythmusstörungen sind möglich. Langfristig können manche Mittel abhängig machen. Daher wird empfohlen, Medikamente wie Opiode sehr zurückhaltend und nur kurz einzusetzen. Dies gilt auch für Muskelrelaxantien.</p> <p>Wirbelsäulennahe Spritzen können Nachblutungen, Infektionen oder Nervenverletzungen verursachen.</p>	<p>Je nach Art der Narkose kann es zu vorübergehenden Nebenwirkungen wie Kopfschmerzen oder Übelkeit kommen.</p> <p>Mögliche Komplikationen der Operation sind Infektionen, ungewollte Verletzungen von Nerven und Gewebe im Operationsgebiet oder Blutungen durch Gefäßverletzungen.</p> <p>Bei einer begleitenden Behandlung mit Schmerzmitteln können die Medikamente zu Nebenwirkungen führen.</p> <p>Bei einer Dekompression mit Versteifung sind Komplikationen häufiger – sie treten nach einer Dekompression ohne Versteifung bei 6 bis 7 von 100 Personen auf, bei einer Dekompression mit Versteifung bei 9 bis 10 von 100 Personen. Manche dieser Komplikationen sind lebensbedrohlich.</p>

HILFE FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG

Vielleicht sind Sie noch unsicher, für welche Behandlung Sie sich entscheiden werden. 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			
Operation			



WENN SIE NOCH UNENTSCHIEDEN SIND: WAS BRAUCHEN SIE NOCH FÜR IHRE ENTSCHEIDUNG?

Angesichts der verschiedenen – und oft unklaren – Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden. Ob eine Operation für Sie infrage kommt und Erfolgsaussichten hat, hängt vor allem von Ihrer persönlichen Situation ab – etwa von der Stärke Ihrer Beschwerden und davon, ob sie durch konservative Behandlungen gelindert werden können.

Falls Sie weitere Unterstützung benötigen:

- Auf der nächsten Seite finden Sie Hinweise auf weitere Informationen.
- Sie können offene Fragen mit Ihrer Ärztin oder Ihrem Arzt besprechen.
- Sie haben das Recht auf eine zweite ärztliche Meinung. Dazu finden Sie ebenfalls Hinweise auf der nächsten Seite.
- Gespräche mit nahestehenden Menschen können helfen, sich über eigene Wünsche und Erwartungen klarzuwerden.
- Patientenberatungsstellen oder Selbsthilfegruppen bieten Informationen, Beratung und Erfahrungsaustausch.

AUSFÜHRLICHE INFORMATIONEN ZU FOLGENDEN THEMEN FINDEN SIE IM INTERNET:

	Wirbelgleiten und seine Behandlungsmöglichkeiten: www.gesundheitsinformation.de/wirbelgleiten-behandlungsmoeglichkeiten
	Chronische Kreuzschmerzen: www.gesundheitsinformation.de/mit-chronischen-rueckenschmerzen-leben.html
	Im Krankenhaus: www.gesundheitsinformation.de/im-krankenhaus.html
	Operationen: www.gesundheitsinformation.de/operationen.html
	Ärztliche Zweitmeinung: www.gesundheitsinformation.de/zweitmeinung

Passt diese Entscheidungshilfe nicht genau auf Ihre Wirbelsäulen-Erkrankung oder den Eingriff, der Ihnen empfohlen wurde? Dann hilft Ihnen vielleicht diese übergreifende Entscheidungshilfe.

www.gesundheitsinformation.de/eh-erkrankungen-der-wirbelsaeule-behandlungsmoeglichkeiten

HILFE FÜR DAS ARZTGESPRÄCH

Welche Fragen sind noch offen? Was beschäftigt Sie noch? 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 möglicher Fragen:

www.gesundheitsinformation.de/frageliste/



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: 01/2024