

Expertentipp Ingo Noll:

Bildgebende Verfahren: Röntgenbild, CT, MRT & Co

Immer häufiger passiert es mir, dass Kund*innen ihre MRT-CD`s oder ihre Röntgenbilder, die aufgrund z. B. von Rückenschmerzen gemacht wurden, mitbringen. Oftmals, weil sie gar nicht verstanden haben, was ihnen der Arzt dazu erklärt hat, ihnen keiner sagt, welche Behandlungsmethode nun die Beste ist, oder ob es überhaupt „schlimm“ oder „normal“ ist, was die bildgebenden Verfahren darstellen.

Dann suchen sie Rat bei mir. Das ist kein Problem, das ist auch gut so, ich nehme mir die Zeit gerne und erkläre es den Menschen. Aber in den allermeisten Fällen weiß ich durch meine jahrzehntelange Erfahrung, dass vieles nicht so „schlimm“ ist wie es sich anhört.

Ich möchte Ihnen einmal eine Sichtweise erörtern zu Bildgebung, Schmerzquelle und Behandlung:

Schmerz ist die eigentliche Spitze des Eisberges, aber was befindet sich bei vielen Menschen darunter?

Inaktivität, Vermeidung, Stress, gestörter Schlaf, Gewebeschaden, Überaktivität, Überlastung, Angst, gedrückte Stimmung, Probleme im familiären-/ Arbeitsumfeld, negative Überzeugungen. Um nur mal einige zu nennen.

Schlüsselpunkte hierzu:

Die meisten Rückenschmerzen sind vergleichbar mit einem verstauchten Knöchel. Sie sind schmerzhaft und unangenehm, können sich aber von alleine schnell verbessern.

Eine Bildgebung (Röntgen- oder CT- oder MRT-Aufnahme) Ihres Rückens hilft in der Regel **nicht**, die **Ursache** der Rückenschmerzen oder die **richtige Behandlung** zu finden.

Die Auswahl der Behandlung hängt für die meisten Rückenschmerzen nicht von der Bildgebung ab.

Studien zeigen, dass eine Bildgebung, die unnötig ist und Patient*innen ihre Beschwerden auf der Grundlage dieser Bilder erklärt, die Genesung **beeinträchtigen** kann.

Eine unnötige Bildgebung ist auch nicht ohne Risiken, wie beispielsweise Strahlenbelastungen, Verzögerungen in der Einleitung einer angemessenen Behandlung, schlechtere Behandlungsergebnisse und eine Zunahme unnötiger Operationen.

Vielleicht kennen Sie andere Menschen, bei denen ein Röntgenbild, ein CT oder ein MRT des Rückens „Veränderungen“ gezeigt hat. Die meisten Veränderungen, die auf bildgebenden Verfahren zu sehen sind, sind jedoch normal und treten häufiger auf, je älter man wird, genau wie graue Haare und Falten.

Da diese Veränderungen auch bei Menschen ohne Rückenschmerzen auftreten, ist ihre Relevanz unklar. Und in den allermeisten Fällen, egal wie „schlimm“ sich z. B. ein MRT-Bericht anhört,

können sie Ihre Rückenschmerzen durch ein moderates, regelmäßiges, angeleitetes Training durch Ihre Eigeninitiative lindern oder sogar „wegtrainieren“.

Inaktivität und Angst vor Bewegung machen alles nur noch „schlimmer“. Vertrauen Sie uns und werden Sie aktiv.

Und lassen Sie sich auch nicht von einer Corona-Pandemie davon abhalten.

Ich weiß leider nur zu gut, wie viele unserer Mitglieder zur Zeit inaktiv sind und sich in jeglicher Hinsicht nichts Gutes damit tun, in Bezug auf Körpergewicht, mangelnde Gelenknutzung, Herzkreislauf-Schwäche, Diabetes, Bluthochdruck, Schmerzen,

Das Team des Gesundheitspark Neunkirchen steht Ihnen mit Rat und Tat zur Seite.

Ihr
Ingo Noll

