



ENTSCHEIDUNGSHILFE

Facettensyndrom:

Konservativ behandeln oder Nerven veröden?

Eine mögliche Ursache von Rückenschmerzen ist eine Reizung der Nerven, die die Facettengelenke (Wirbelgelenke) versorgen. Sie ist die Folge altersbedingter Veränderungen an der Wirbelsäule. Ein solches Facettensyndrom ist schwer festzustellen – denn es gibt keine Symptome, körperlichen oder bildgebenden Untersuchungen, die eine zuverlässige Diagnose erlauben. Für die Behandlung spielt das aber meist keine Rolle. Denn in der Regel werden Rückenschmerzen zunächst konservativ behandelt – also mit Bewegung, Kräftigungsübungen und bei Bedarf mit Schmerzmitteln.

Halten die Schmerzen trotz dieser Behandlungen über mehrere Monate an und belasten im Alltag stark, wird manchmal erwogen, die Nerven zu veröden, die das betroffene Facettengelenk versorgen (Facettendeneration).

Diese Entscheidungshilfe soll Sie dabei unterstützen, sich gemeinsam mit Ärztinnen und Ärzten für oder gegen eine Facettendeneration zu entscheiden. Sie haben auch das Recht auf eine zweite ärztliche Meinung.

ES GIBT FOLGENDE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN:

konservative Behandlung

- Bewegung und Entlastung
- Physiotherapie
- rückenstärkende Trainingsarten wie Pilates
- Schmerzmittel zum Einnehmen

Bei länger anhaltenden und sehr belastenden Schmerzen kommen eine Verhaltenstherapie oder eine multimodale Schmerztherapie infrage.

- Facettendeneration** — Verödung der Nerven am Wirbelgelenk,
die den Schmerz weiterleiten (mit Hitze oder Kälte)

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

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 Entscheidung für eine Behandlung hängt auch von anderen Faktoren ab, etwa von Ihren gesundheitlichen Voraussetzungen und Ihren Erwartungen an eine Facettendeneration, welche Behandlungen Sie schon versucht haben und wie erfolgreich diese waren.



Auch wenn Beschwerden Sie sehr belasten: Nehmen Sie sich die Zeit, sich in Ruhe zu informieren, und lassen Sie sich bei Ihrer Entscheidung nicht unter Druck setzen.

DIE BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

| | konservative Behandlung | Facettendenerivation (Verödung) |
|---|---|--|
| <p>Wie läuft die Behandlung ab?</p> | <p>Konservative Behandlungen sollen die Beschwerden lindern, die Beweglichkeit erhalten und beim Umgang mit Problemen im Alltag helfen. Dazu gehören unter anderem:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Physiotherapie: gezielte Bewegungs- und Kräftigungsübungen, die auch selbstständig gemacht werden können • regelmäßige Bewegung einschließlich Trainingsarten wie Pilates • rezeptfreie Schmerzmittel wie Diclofenac oder Ibuprofen • selten und nur kurzzeitig auch stärkere Schmerzmittel, die nur auf Rezept erhältlich sind, wie Opiode, oder andere Medikamente, zum Beispiel zur Muskelentspannung (Muskelrelaxantien) • Verhaltenstherapie, beispielsweise um neue Verhaltensmuster im Umgang mit Schmerzen zu entwickeln • multimodale Schmerztherapie: Kombination aus Elementen der Bewegungs- und Verhaltenstherapie sowie Entspannungstechniken <p>Passive Behandlungen wie Wärmeanwendungen oder Massagen können kurzfristig wohltuend sein und eine Bewegungstherapie ergänzen.</p> | <p>Bei einer Facettendenerivation werden die Nerven verödet, die die Schmerzen aus dem Facettengelenk ans Gehirn weiterleiten. Unter Röntgen- oder CT-Kontrolle wird über eine feine Hohlneedle eine kleine Sonde in die Nähe der Nerven gebracht und auf 45 bis 80 Grad erhitzt (Thermokoagulation oder Radiofrequenzdenerivation) oder auf minus 20 bis minus 60 Grad gekühlt (Kryodenerivation).</p> <p>Der Eingriff ist ambulant möglich. Eine Narkose ist nicht erforderlich. In der Regel wird die Haut am Rücken örtlich betäubt, manchmal erhält man auch ein Beruhigungsmittel.</p> <p>Voraussetzung für eine Facettendenerivation ist eine Facettenblockade. Sie wird gemacht, um herauszufinden, ob die Schmerzen von den Facettengelenken ausgehen. Dazu wird ein kurz wirksames Betäubungsmittel an die Nerven gespritzt, die die Facettengelenke versorgen. Lassen die Schmerzen für einige Stunden deutlich nach, geht man davon aus, dass die „blockierten“ Facettengelenke der Schmerzauslöser sind. Allerdings lassen die Schmerzen nach der Untersuchung oft auch nach, wenn sie <i>nicht</i> von den Facettengelenken ausgehen.</p> |
| <p>Für wen kommt die Behandlung infrage?</p> | <p>Für alle Menschen mit Rückenschmerzen. Wie die Behandlung genau aussieht, hängt davon ab,</p> <ul style="list-style-type: none"> • wie stark die Schmerzen und die Bewegungseinschränkungen sind, • wie lange die Schmerzen schon anhalten, • welche Behandlungen Sie schon versucht haben und wie gut diese geholfen haben, • ob Sie andere Erkrankungen haben oder mögliche Wechselwirkungen mit anderen Medikamenten gegen bestimmte Schmerzmittel sprechen. | <p>Der Eingriff kann in Betracht gezogen werden, wenn</p> <ul style="list-style-type: none"> • die Schmerzen den Alltag erheblich einschränken, • sie seit mindestens drei Monaten anhalten und trotz konservativer Behandlung nicht besser werden, • es Hinweise gibt, dass die Beschwerden von den Facettengelenken kommen, und • die Ärztin oder der Arzt mit einer Facettenblockade die Schmerzauslösenden Nerven gefunden hat. |

VOR- UND NACHTEILE DER BEHANDLUNGSMÖGLICHKEITEN

| | konservative Behandlung | Facettendenerivation (Verödung) |
|---|---|---|
| <p>Wie gut hilft die Behandlung?</p> | <p>Konservative Behandlungen können Rückenschmerzen nachweislich lindern. Dies gilt insbesondere für Bewegungstherapien zur Kräftigung und Stabilisierung der Rückenmuskulatur.</p> <p>Bewegung hilft außerdem dabei, fit zu bleiben – und sie wirkt sich meist positiv auf die Stimmung aus.</p> <p>Sinnvoll ist, eine Bewegungsart zu finden, die Spaß macht und bei der es leichter fällt, am Ball zu bleiben.</p> | <p>Eine große Studie zeigte keine Vorteile, wenn zusätzlich zu einer Physiotherapie eine Facettendenerivation gemacht wird: Bei den Menschen, die nur die Physiotherapie erhielten (8 bis 12 Stunden innerhalb von drei Monaten), besserten sich Schmerzen und andere Beschwerden gleich gut wie bei denen, die zusätzlich eine Facettendenerivation erhielten. Die Teilnehmenden wurden ein Jahr lang zu ihren Beschwerden befragt.</p> <p>Kleine Studien zum Vergleich einer Facettendenerivation mit einer Scheinbehandlung liefern Hinweise, dass die Verödung Schmerzen in den ersten vier Wochen lindern kann.</p> |
| <p>Welche Nebenwirkungen können auftreten?</p> | <p>Schmerzmittel wie Ibuprofen können Magenbeschwerden auslösen. Bei dauerhafter Anwendung oder höherer Dosierung können sie auch zu Magengeschwüren führen und das Risiko für Herz-Kreislauf-Erkrankungen erhöhen.</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.</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Schmerzen an der Einstichstelle und kleine Blutergüsse in der Haut • Druckempfindlichkeit, Taubheitsgefühle, Kribbeln oder Jucken der umliegenden Haut (für einige Tage bis wenige Wochen) • Einschränkung der Beweglichkeit für einige Tage bis wenige Wochen, weil das erhitze Gewebe gereizt ist <p>Wird bei der Behandlung versehentlich eine Nervenwurzel erhitzt, kann es vorübergehend in den Beinen zu Schmerzen, einem Schwächegefühl oder Taubheit kommen. Schwere wiegende Komplikationen oder anhaltende Probleme sind möglich, aber sehr selten.</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 | <input type="radio"/> | | |
| Facettendenervation | <input type="radio"/> | | |

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

Angesichts der verschiedenen Vor- und Nachteile kann es schwerfallen, sich für eine Behandlung zu entscheiden – auch weil die Forschung zur Facettendenervation viele Fragen noch nicht beantworten kann. Das kann die Entscheidung erschweren.

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:

| | |
|---|---|
|  | Facettensyndrom (Facettenarthrose) und die Behandlungsmöglichkeiten: www.gesundheitsinformation.de/facettensyndrom-facettenarthrose.html |
|  | Rücken- und Kreuzschmerzen: www.gesundheitsinformation.de/ruecken-und-kreuzschmerzen.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: 06/2024