

GASTKOMMENTAR

FRANZ R.
DALLINGERBehindertenverein
Landstraße**Wer hat Anspruch auf Pflegegeld?**

Heute möchte ich Sie kurz über das Pflegegeld informieren. Anspruch besteht, wenn aufgrund einer körperlichen, geistigen oder psychischen Behinderung für mindestens 6 Monate ein ständiger Pflegebedarf von mehr als 65 Stunden monatlich gegeben ist.

Der Betrag wird monatlich ausgezahlt. Im Falle der Unterbringung in einem Pflegeheim o. Ä. unter Kostenbeteiligung eines Landes, einer Gemeinde oder eines Sozialhilfeträgers geht ein Teil des Anspruchs (maximal 80% des Pflegegeldes) auf den Kostenträger über. Der Patient erhält ein Taschengeld.

Das Pflegegeld ruht ab dem 2. Tag eines stationären Krankenhaus-, Reha- oder Kuraufenthalts, wenn ein in- oder ausländischer Sozialversicherungsträger, der Bund, ein Landesfonds oder eine Krankenfürsorgeanstalt überwiegend für die Kosten der Pflege aufkommt. Ab dem Tag der Entlassung wird das Pflegegeld wieder ausbezahlt.

Wir sind weiterhin jeden 1. und 3. Mittwoch im Monat von 16.00–19.00 Uhr für Sie da, wobei unsere Anwälte nach Voranmeldung unter ☎ 0664/301 53 05 zwischen 18.00–19.00 Uhr für kostenlose Beratungen unserer Mitglieder zur Verfügung stehen.

Auskünfte über Invaliditätspension, Behindertenausweis, Freizeitfahrten, § 29b-Behindertenparkplatz, AMS-Bestätigungen, Behindertenwohnungen und 24h-Pflege.

Franz R. Dallinger ist Obmann des Behindertenvereins Landstraße, Erdbergstraße 148/G, 1030 Wien ☎ 0664/30 15 305

Fotos: stock.adobe.com/Gina Sanders; Chekalin Nikolay, Axel Kock



Bandscheibenvorfall – was nun?

Nicht jeder Rückenschmerz ist gleich ein Notfall. Wann und wie Sie reagieren sollten.

Typische Situation: Sie heben ein schweres Sackerl aus dem Kofferraum, drehen sich ein wenig – plötzlich schießt ein Schmerz im Rücken ein, vielleicht sogar bis ins Bein. Könnte das ein Bandscheibenvorfall sein, fragen sich dann viele Schmerzgeplagte. „Eines vorweg: Auch bei sehr starken Rückenschmerzen muss kein Bandscheibenvorfall die Ursache sein, ein schlimmer Hexenschuss vermag ebenfalls sehr wehzutun. Von den rund 80 Pro-

zent der Österreicher, die über Probleme mit dem Rücken klagen, haben 5 bis 10 Prozent akute Bandscheibenvorfälle“, erklärt der Wiener Orthopäde Univ.-Prof. Dr. Ronald Dorotka. „Es gibt aber Hinweise, die auf dieses Leiden hindeuten. Neben den Beschwerden (meist) im Lendenwirbelbereich klagen Betroffene sehr oft darüber, dass elektrisierende Schmerzen ins Bein ausstrahlen. Auch beim Husten oder Niesen ‚schießt‘ es

dann gleichsam bis ins Bein. Mitunter kommt es zu Gefühlsstörungen oder gar Lähmungen.“

Diese Probleme haben ihre Ursache darin, dass Teile der Bandscheibe zwischen den Wirbelkörpern hervortreten. Dieses „vorgefallene“ Gewebe drückt dann auf die Nerven im Bereich der Wirbelsäule und reizt sie.

Nervenschmerzen sollten zum Arzt führen

Bei solchen „Nervengefühl“ sowie Kribbeln (typisch auch an der Unterschenkel-Außenseite) sollte man auf jeden Fall einen Arzt aufsuchen, die klassi-

WAS? WANN? WO?

8. 8. „Rückenschmerzen“ – um 16.55, am 9. 8. um 7.45 und 12.30 sowie am 12. 8. um 8.10 Uhr. Experte Univ.-Prof. Dr. Ronald Dorotka, Facharzt für Orthopädie und Orthopädische Chirurgie in Wien, beantwortet im Interview interessante Fragen zum Thema Bandscheibenvorfall. Näheres finden Sie unter: www.krone.tv/emphang

KRONE^{TV}

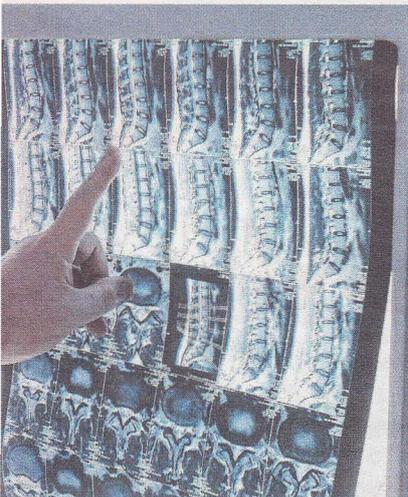
Ragweed bricht heuer

Leider ist diese „Höchstleistung“ des Unkrauts kein Grund zur Freude, im Gegenteil: Der Pollenflug des ursprünglich aus den USA stammenden Traubenkrauts (Ambrosia) ver setzt immer mehr Allergiker in Alarmbereitschaft. Die Reaktionen sind heuer besonders hef-

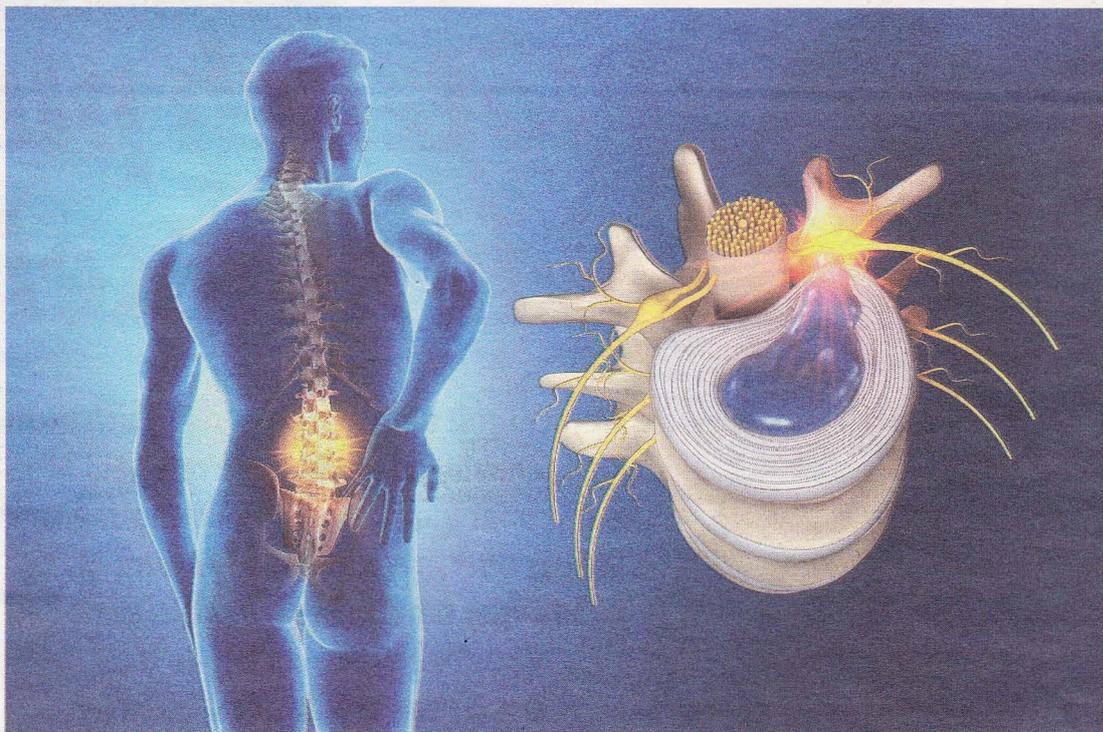
tig und können neben den üblichen allergischen Beschwerden auch starkes Krankheitsgefühl hervorrufen sowie Asthma auslösen.

Betroffene sollten daher Gebiete, wo Ragweed wächst, wenn möglich meiden und ihre Medikation zur Hand haben.

Bemerken Sie, dass es die Pflanze in ihren Garten ver-



Meist kommt es in der Lendenwirbelsäule zu heftigen, ausstrahlenden Schmerzen, wenn Bandscheibengewebe „austritt“, da Nerven gereizt werden.



sche Ansprechperson stellt der Orthopäde dar. Aber auch Allgemeinmediziner können weiterhelfen. Vor allem wird ärztliches Eingreifen notwendig, wenn – sehr selten – Probleme mit Blasenlähmungen, unfreiwilligem Harn- oder Stuhlverlust mit den Rückenschmerzen einhergehen.

„Hilfreich bei akuten Rückenschmerzen ist die so genannte K-Lagerung, die rasch Linderung schafft und die Kehrseite entlastet. Dafür legt man sich auf den Rücken, die Unterschenkel lagern auf einem Sessel oder ähnlichem. Die Hüfte ist 90 Grad abgewinkelt, die Kniegelenke abgeknickt“, erläut-

tert Prof. Dorotka. „Auch Wärme tut gut, mitunter sind Schmerzmittel hilfreich. Wenn Sie nach ein paar Stunden immer noch starke Beschwerden haben, einen Arzt aufsuchen!“

Nicht ausschließlich schonen ist nun angesagt

Dieser behandelt dann etwa mit Infiltrationen, weiteren Medikamenten oder Manualtherapie. Erhärtet sich beim Mediziner der Verdacht auf Bandscheibenvorfall, kommen neben der klinischen Untersuchung bildgebende Verfahren wie Röntgen oder Magnetresonanztomografie zur Diagnosefindung zum Einsatz.

Handelt es sich tatsächlich um einen Vorfall, muss so schnell wie möglich mit der Behandlung begonnen werden. „Neben gezielter Schmerztherapie bedeutet dies auch, dass man sich locker und ohne starke Belastungen bewegen sollte, strenge Bettruhe ist nicht sinnvoll“, erläutert der Orthopäde. „Dabei würden die Muskeln nur dramatisch abgebaut, was einer Chronifizierung der Probleme Vor-schub leisten könnte.“

Nach der akuten Phase dann unbedingt weiter gezielt kräftigen, etwa mit Physiotherapie, Rückenschule oder speziellem Gerätetraining. „Nicht damit aufhören, wenn es einem besser geht!“, warnt Prof. Dorotka. „Wer nicht zumindest ein paar Übungen täglich macht, wird das bald wieder schmerzhaft zu spüren bekommen.“ Bleiben die Beschwerden aber bestehen und helfen keine medizinischen Anwendungen oder Medikamente, muss eine Operation in Betracht gezogen werden. Ebenfalls, wenn es zu Lähmungen kommt.

Wer ist am ehesten von einem Bandscheibenvorfall betroffen? „Während manche Menschen nie darunter

”
Nur ein MRT-Bild sagt nichts aus, es braucht die Untersuchung des Arztes. Dann wird entschieden, welche Therapie sinnvoll ist.

Univ.-Prof. Dr. Ronald Dorotka, Orthopäde in Wien



leiden, obwohl sie täglich im Job Zementsäcke stemmen, erwischt es andere, wenn sie sich lediglich einmal ungünstig im Bett umdrehen“, fasst der Experte zusammen. „Man kann aber davon ausgehen, dass es eine vererbte Komponente gibt. Bei Menschen mit lockerem Bindegewebe ‚verrutschen‘ die Bandscheiben ebenfalls leichter. Nach Fehl- oder Überbelastung kommt es dann zum unangenehmen Ereignis.“

Grundsätzlich macht es aber für jeden Menschen, der an Rückenschmerzen leidet Sinn, die Muskulatur dort zu kräftigen. Eventuell lässt sich damit Schlimmerem vorbeugen.

Dr. Eva Greil-Schähs

wieder alle Rekorde

schlagen hat, am besten schon vor der Blüte mitsamt der Wurzel ausreißen (Handschuhe tragen) und in einem Plastiksack im Hausmüll entsorgen. Nicht auf den Kompost schmeißen, dort wächst sie munter weiter!

Wien, Burgenland und Niederösterreich weisen die höchsten Ragweed-Vorkom-

men auf. Dort hat die Bekämpfung derzeit oberste Priorität.

Jeder Bürger ist aufgerufen, Funde aus ganz Österreich, am besten mit Foto, über die Webseite www.ragweedfinder.at oder über die Ragweed Finder-App zu melden (Service des Pollenwarn-dienstes). Karin Podolak