

MINIMALINVASIVER EINGRIFF

„Ich freue mich auf alles, was ich noch erleben darf!“

Erika Rischko ist 86 Jahre alt und Fitness-Influencerin! Und das trotz jahrelanger chronischer Schmerzen. Mit einer **Rückenmarkstimulation** holte sie sich ihre Mobilität zurück



Tolles Vorbild Seit ihrem 55. Lebensjahr treibt die heute 86-jährige regelmäßig Sport. Beeindruckend!

➔ In Deutschland leiden etwa zwölf bis 15 Millionen Menschen an länger anhaltenden oder wiederkehrenden Schmerzen. Dauern diese trotz der Einnahme von Medikamenten mehr als drei Monate, gelten sie als chronisch. Viele Betroffene leben lange mit diesen Schmerzen, da bereits die Diagnose oft Jahre dauern kann – und viele Therapien nicht, wie gewünscht, langfristig greifen. Das bedeutet meist eine erhebliche psychische Belastung und eine starke Einschränkung der Lebensqualität. Hoffnung macht die beeindruckende Geschichte der Sport-Influencerin Erika Rischko.

Weltbekannter Social Media-Star – dann kamen die Beschwerden

Erika Rischko hat sich zu einer weltweit bekannten Fitness-Influencerin entwickelt – und das im Alter von 86 Jahren! Allein auf dem Videportal TikTok sehen ihre Work-outs täglich über 1,5 Million Follower, auf Instagram (@erikarischko) begeistert sie fast 140000 Fans. Zum Fitness-Junkie, wie sie sich selbst nennt, wurde sie, nachdem sie mit 55 Jahren damit begann, regelmäßig Sport zu treiben. Manchmal sogar zweimal am Tag, auch heute noch zehn bis zwölf Stunden pro Woche! Ob Plank-Challenge (Unterarmstütz) für ganze zehn(!) Minuten, Burpees (eine Mischung aus Kniebeuge, Liegestütz und Streck sprung) oder 50 Kilo stemmen – Erika hat Spaß an der täglichen Herausforderung – und das mit zwei künstlichen Kniegelenken.

Inspiration. „Ich probiere einfach alles aus und möchte an meine Grenzen gehen“. Die Freude am Sport sieht man ihr dabei immer an, die Social-Media-Karriere betreibt sie eigentlich nur aus „Jux und Dollerei“. Diese positive Energie steckt an und zeigt, dass man auch in fortgeschrittenem Alter richtig fit und für andere ein Vorbild sein kann. Kein Wunder, dass TV-Shows wie „5 gegen Jauch“ oder „Good Morning America“ in den USA ihre inspirierende



Innovative Methode

Dr. Marcel Prymka (Foto l.) erklärt, wie die Elektrode in den Wirbelkanal eingesetzt wird. Die minimalinvasive OP unter Vollnarkose oder Dämmer Schlaf dauert weniger als eine Stunde

Geschichte schon aufgegriffen haben. Doch Erikas Freude an der Bewegung wurde 2018 auf eine harte Probe gestellt.

Seit einiger Zeit schon plagten sie damals immer stärker werdende Schmerzen im unteren Rücken: Der Ischias-Nerv machte Probleme. Grund war eine Verengung des Rückenmarkkanals. Das Gehen fiel Erika zunehmend schwer, und auch beim Sport waren viele Übungen nicht mehr ohne starke Schmerzen möglich. Zahlreiche Besuche beim Hausarzt, der auch Schmerztherapeut ist, blieben erfolglos. Starke Schmerzmittel brachten keine Besserung, eine Injektion von entzündungshemmenden Schmerzmitteln (periradikuläre Therapie; PRT) war nicht möglich, da das Gewebe zu verknorpelt war und die Spritzen nicht richtig gesetzt werden konnten. 2022 konnte Erika nicht einmal mehr drei Minuten am Stück gehen.

Sorgen. Die so lebenslustige alte Dame hatte schwer damit zu kämpfen: „Meine Lebensqualität wurde immer mehr eingeschränkt. Spaziergänge am Strand, Bummeln und Ausflüge mit meiner Tochter – an all das, was mir Freude bereitete, war nicht mehr zu denken. Selbst einfache Alltagsaktivitäten, wie mal eben zum Bäcker gehen, waren kaum noch möglich.“ Erika war zunehmend frustriert und fürchtete, auch auf ihren geliebten Sport, den sie nach wie vor hartnäckig unter hohen Schmerzen ausübte, verzichten zu müssen.

Heute ist Erika fast schmerzfrei und immer noch voll aktiv

Aufgeben war für sie jedoch keine Alternative und so zögerte sie nicht, als ihr Hausarzt sie nach Wuppertal in die Klinik für Wirbelsäulenchirurgie am Krankenhaus St. Josef überwies und man ihr dort eine Rückenmarkstimulation mit einem Schmerzschrittmacher vorschlug. „Wenn Krankengymnastik, Medikamente oder Spritzen nicht helfen, kann die Rückenmarkstimulation mit einem Schmerzschrittmacher die chronischen Schmerzen

reduzieren und Lebensqualität zurückbringen“, sagt der Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie, Dr. Marcel Prymka. Bei der Methode wird eine Elektrode in den Wirbelkanal eingesetzt und gibt dort elektrische Impulse ab. Sie überspielen die Schmerzsignale, die von den Nervenbahnen ans Gehirn gesendet werden. Die Schmerzwahrnehmung lässt nach.

Zuversicht. „Mit der Stimulation können Patienten wieder aktiv sein und mit deutlich weniger Schmerzen leben“, betont Dr. Prymka. Das kann Erika nur bestätigen: „Ich konnte kaum noch laufen – heute bin ich nahezu schmerzfrei und kann mein Leben wieder so führen wie ich es liebe: aktiv mit meiner Familie und jeder Menge Fitness! Ich freue mich auf alles, was ich noch erleben darf, und empfehle allen, die ebenfalls unter chronischen Schmerzen leiden und wieder aktiv sein möchten, ihren Arzt oder ihre Ärztin auf diese Therapie anzusprechen.“

Mit der Stimulation können Patienten wieder aktiv sein und mit deutlich weniger Schmerzen leben

Dr. med. Marcel Prymka,
Wirbelsäulenchirurg;
krankenhaus-st-josef-
wuppertal.de



ELEKTRISCHE IMPULSE Der Schmerzschrittmacher

Die sogenannte Rückenmarkstimulation (SCS) mit einem Schmerzschrittmacher wird in speziellen Kliniken – meist Wirbelsäulen- oder Neurochirurgie – durchgeführt und ist bei den folgenden chronischen neuropathischen Schmerzen erfolgreich:

- › Rückenschmerzen nach erfolglosen Vor-Operationen
- › in die Beine ausstrahlende Schmerzen und Missempfindungen
- › Schmerzen durch Polyneuropathie, etwa bei Typ-2-Diabetes
- › Schmerzen durch das komplexe regionale Schmerzsyndrom CRPS (früher „Morbus Sudeck“)
- › nach Verletzungen und Knochenbrüchen an Fuß oder Hand
- › Schmerzen durch die periphere arterielle Verschlusskrankheit (pAVK, „Schaufensterkrankheit“).

Kosten Diese werden aufgrund der gut etablierten, sicheren Therapie von den Krankenkassen übernommen. Zunächst erfolgt ein Testlauf, um festzustellen, ob die Therapie das Richtige ist. Alle Informationen sowie Schmerz-Experten in Ihrer Nähe finden Sie unter schmerz-spezialisten.de