

Geparkten VW Golf beschädigt und dann geflüchtet

Hemer. Eine Unfallflucht meldet die Polizei von der Hauptstraße. In der Zeit von vergangem Freitag, 8.30 Uhr, bis Samstag, 30. Oktober, 12.25 Uhr, wurde ein weißer VW Golf beschädigt, der am Fahrbandrand vor Hausnummer Hauptstraße 291 gestanden hatte.

Der Golf wies hierbei am vorderen Stoßfänger Beschädigungen auf. Ersten Zeugenangaben zufolge könnte es sich bei dem Verursacher um ein größeres Fahrzeug wie zum Beispiel ein VW-Bus gehandelt haben. Die Ermittlungen hierzu dauern an. Hinweise nimmt die Polizeiwache in Hemer unter ☎ 02372/90990 entgegen. Es entstand ein Schaden in Höhe von 500 Euro.

SGV-Wanderung mit Einkehr

Hemer. Für den SGV Hemer steht am nächsten Wochenende wieder eine Wanderung an. Am Samstag, 6. November, treffen sich die SGV-Freunde um 9.30 Uhr zur Anfahrt nach Weninghausen auf dem Parkplatz an der Urbecker Straße. Das anschließende Essen findet im Gasthof „Tebbe-Liedhegener“ in Weninghausen statt.

Bis zum 4. November wird für die bessere Planung um eine telefonische Anmeldung für Wanderer und Nichtwanderer gebeten: ☎ 02371/438595. Die 3G-Regelung ist einzuhalten. Gastwanderer sind dem SGV immer herzlich willkommen.

Anzeige

Wenn die Wirbelsäule aus den Fugen gerät

Chefarzt Dr. Karsten Knizia aus der Paracelsus-Klinik referiert im Rahmen des Iserlohner Gesundheitstages

Von Stephan Faber

Hemer. Die 15. Auflage des Iserlohner Gesundheitstages im Parktheater muss wie im vergangenen Jahr coronabedingt leider ausfallen. Medizin-Interessierte und Ratsuchende werden jedoch trotzdem nicht im Stich gelassen: Am Samstag, 13. November, wird es einen digitalen Gesundheitstag, bei dem der bekannte TV-Mediziner „Doc Esser“ und drei Chefarzte aus den Kliniken in Iserlohn und Hemer zu bestimmten Themen Rede und Antwort stehen werden.

Einer von ihnen ist Dr. Karsten Knizia, Chefarzt des Fachbereichs Wirbelsäulenchirurgie/Wirbelsäulenorthopädie der Paracelsus-Klinik in Hemer. In seinem Vortrag geht der 55-jährige Mediziner, der seit zwei Jahren den Fachbereich in der Felsenmeerstadt leitet, auf das Thema „Rücken-, Hüft- und Beinschmerzen“ ein.

„Rücken- und Beinschmerzen begleiten die Menschheit schon ewig“

Dr. Karsten Knizia Chefarzt des Fachbereichs Wirbelsäulenchirurgie/ Wirbelsäulenorthopädie

Die Wirbelsäule ist durch die besondere Belastung im aufrechten Gang im Laufe des Lebens anfällig für Verschleißerkrankungen, die häufig zu einer schwerwiegenden

Beeinträchtigung der Lebensqualität führen und sich aufgrund des demographischen Wandels und unserer modernen Lebensweise mit häufigem Sitzen und Bewegungsmangel zunehmend zur Volkskrankheit entwickeln. „Dabei begleiten Rücken-Bein-Schmerzen die Menschen schon ewig“, sagt Dr. Karsten Knizia, „schon in der Antike finden wir in den Aufzeichnungen von Hippokrates Berichte darüber.“ Die Ursachen für diese Beschwerden sind jedoch erst seit rund 100 Jahren bekannt.

Wirbelsäule muss mit dem Körpergewicht klarkommen

60 Prozent des Körpergewichts lasten auf dem Becken. Bei einem 80 Kilogramm schweren Menschen wiegen Kopf, Oberkörper und Arme etwa 50 Kilogramm. Ein Gewicht, mit dem die Wirbelsäule erst einmal klarkommen muss. „Die größte Kraft wird auf den Übergang von der Wirbelsäule auf das Becken ausgeübt“, so Dr. Knizia, „kommt es zu einer funktionellen Überbelastung des Kreuz-Darmbein-Gelenks, äußert sich das schnell mit einem sogenannten ‚Hexenschuss‘“. Ein starker Schmerz im unteren Rücken zwingt meist von jetzt auf

gleich in die Schonhaltung. Der Auslöser ist oft relativ banal – das Heben eines schweren Wasserkas-



Dr. Karsten Knizia ist seit Ende 2019 Chefarzt der Wirbelsäulenchirurgie in der Paracelsus-Klinik Hemer.

FOTO: PRIVAT

tens kann Folgen haben. „Der Hexenschuss ist nicht gefährlich“, so Dr. Knizia, „Wärmebehandlung und Dehnen lindern den Schmerz, der nach Tagen wieder verschwindet.“

Viele Menschen haben immer wieder einmal Rückenschmerzen. Meist lässt sich ihre Ursache nicht genau bestimmen. Wenn die Schmerzen jedoch über das Bein bis in den Fuß ausstrahlen, kann das auf einen Bandscheibenvorfall hindeuten. Dieser kann sehr unangenehm sein. Die Beschwerden lassen aber bei den meisten Menschen in-

nerhalb von sechs Wochen von selbst nach. In der konservativen Behandlung, so der Mediziner, bildet sich der Bandscheibenvorfall zurück. Gelänge dies nicht, müsse über eine Operation nachgedacht werden.

Druck auf Rückenmark und Blutgefäße

Eine weitere typische Erkrankung der Wirbelsäule ist die Spinalkanalstenose. Dabei handelt es sich um eine Verengung im Wirbelsäulenkanal, durch den das Rückenmark verläuft. Der entstehende Druck auf Rückenmark, Nerven und Blutgefäße kann Rückenschmerzen und ausstrahlende Schmerzen in Arme oder Beine, Gangstörungen oder Störungen der Feinmotorik verur-

sachen. „Hier können wir mit konservativen Mitteln helfen“, sagt Dr. Knizia. In den meisten Fällen ist Physio- und Schmerztherapie mit Spritzen als Behandlung ausreichend.

Im Vorfeld der Online-Gesprächsrunde, die am 13. November mit Doc Esser um 15 Uhr beginnt und mit einer Fragestunde an die heimischen Mediziner um 16 Uhr fortgesetzt wird, gibt es unter www.ikz-online.de jeweils einen Video-Vortrag der Mediziner.

Fragen dazu oder zu den jeweiligen Fachgebieten Kinder- und Jugendmedizin (Dr. Jila Schauerte), Innere Medizin/Kardiologie/Diabetologie (Dr. Axel Bünemann) sowie Chirurgie/Unfallchirurgie/ Wirbelsäulenchirurgie können gerne schon vorab per E-Mail bis Freitag, 12. November, um 20 Uhr an redaktion@ikz-online.de geschickt, sonst aber auch im Live-Chat gestellt werden.

Der Video-Vortrag von Dr. Karsten Knizia ist bequem mit dem Handy auch über den unten stehenden QR-Code direkt aufrufbar.



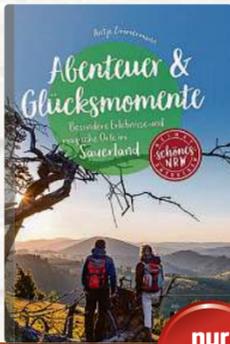
Aktuelle Angebote aus unserem Leserladen



Abenteuer & Glücksmomente

Besondere Erlebnisse und magische Orte im Sauerland
NRW-Expertin Antje Zimmermann ist durch die Region gestreift und hat dabei Plätze entdeckt, an denen sich das Herz öffnet und intensive Glücksgefühle aufkommen: dichte Wälder, durch die spektakuläre Wanderwege führen und Aussichtspunkte, an denen wir ganz weit ins Land schauen können. Die schönsten Tipps stellt sie reich bebildert in diesem Reiseführer vor.

160 Seiten | Broschüre



nur 18,95 €



Ab Mitte November verfügbar

nur 16,95 €

NRW – Populäre Irrtümer und andere Wahrheiten

75 Jahre NRW – das „Bindestrichland“ feiert sein Jubiläum! Dieses Buch ist für alle, die Nordrhein-Westfalen von einer anderen Seite kennenlernen wollen. Jan Wucherpfennig gibt einen unterhaltenden Einblick in die Geschichte und Gegenwart des Landes und beantwortet so spannende Fragen wie: Welcher Boxer hatte einen Ringrichter um?

120 Seiten | Broschüre



nur 16,95 €

Wirf mich nicht weg

Das Lebensmittelsparebuch
Lebensmittelverschwendung geht uns alle an und wir alle können etwas dagegen tun! Vom Acker bis zum Teller geht etwa ein Drittel aller Lebensmittel verloren, rund die Hälfte davon wird in Privathaushalten weggeworfen. Mit diesem Buch wollen wir zeigen, wie jeder von uns zu Hause sowie entlang der gesamten Wertschöpfungskette wirksam Lebensmittelverschwendung verhindern, die Umwelt schützen und auch Geld sparen kann.

288 Seiten | Softcover

Blackout

Morgen ist es zu spät
An einem kalten Februartag brechen in Europa alle Stromnetze zusammen. Der italienische Informatiker Piero Manzano vermutet einen Hackerangriff und versucht, die Behörden zu warnen – erfolglos. Als Europol-Kommissar Bolland ihm endlich zuhört, tauchen in Manzanos Computer dubiose Emails auf, die den Verdacht auf ihn selbst lenken.

800 Seiten | Taschenbuch



nur 12,00 €

Bald erhältlich

Leo Lausemaus – Meine liebsten Kuschelgeschichten, für Kinder ab 2 Jahren

Auch Leos kleine Schwester Lili liebt es, mit ihrem Bruder zu kuscheln. Und bei einer schönen Gute-Nacht-Geschichte fallen kleinen Lausemäusen schnell die Äuglein zu. Vier liebevoll illustrierte Geschichten laden zum Zuhören, Kuscheln und Träumen ein. Ein tolles Vorlese-Buch für Kinder und Eltern.

Papp-Bilderbuch mit wattiertem Cover, 20 Seiten, 20,5 x 20,5 cm



nur 6,95 €



nur 3,99 €

Escape-Story

Die verlassene Geisterbahn
Sneaker freut sich riesig! Gerade ist ihm der Hauptgewinn eines Preisausschreibens ins Haus geflattert: ein exklusiver Besuch des Freizeitparks Fairyland. Aber war der nicht geschlossen worden? Seltsam ...Sneaker und seine Freunde Dark, Selfie und Jump – die FabFour – wollen der Sache auf den Grund gehen.

128 Seiten | Hardcover

Einfach online oder telefonisch bestellen unter:

☞ leserladen.ikz-online.de • ☎ 0800 - 88 22 111* (kostenlose Service-Hotline)

Auf Wunsch kostenloser Lieferservice (ab einem Mindestbestellwert von 20 €) im Verbreitungsgebiet.

Unsere Service-Geschäftsstellen sind zu diesen Öffnungszeiten für Sie erreichbar:

Geschäftsstelle Iserlohn ☉ Mo. bis Fr. 9.00 - 16.00 Uhr | Sa. 9.00 - 12.00 Uhr

Geschäftsstelle Hemer ☉ Mo., Di., Do., Fr. 9.30 - 12.30 Uhr | Mi. 9.30 - 15.00 Uhr

☎ Leserservice 02371 - 822 111 | ✉ leserservice@ikzav.de

* Kostenlos aus dem dt. Festnetz; Erreichbar aus den Vorwahlgebieten: 0 23 71-, 0 23 72- und 0 23 74-. Außerhalb dieser Vorwahlgebiete wählen Sie bitte unsere Leserservice-Rufnummer 0 23 71 - 8 22 111.

ERHÄLTlich IN UNSEREN SERVICE-GESCHÄFTSSTELLEN ISERLÖHN UND HEMER

Kommen Sie gerne vorbei. Wir freuen uns auf Sie.