

Strapazierte Muskeln oder ein Verschleiß der Wirbelsäule

Rückenschmerz: So lässt er sich leicht vermeiden

Unsere Wirbelsäule hält uns nicht nur in der Balance und ermöglicht den aufrechten Gang – nein, die Wirbelsäule ist leider auch für einige Probleme verantwortlich. So ist sie oft die

Ursache von Kopfweg, Knieschmerzen oder Fußproblemen. Und die Zahl der Menschen mit Rückenproblemen steigt stetig an. Warum das so ist und was wir tun können, weiß unser Experte

Dr. Reinhard Schneiderhan (Taufkirchen bei München).

Warum steigen die Zahlen?

Die Menschen werden immer älter und die Anatomie der Wirbelsäule wird mit den Jahren nicht besser. Außerdem bewegen sie sich immer weniger. Und wenn doch, dann sind es oft



Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde.
Infos: www.orthopaede.com

Wirbelsäule versucht dann durch die umgebenden Muskeln, diesem Schmerz auszuweichen. Das gelingt aber leider oft nur kurz, da die Muskulatur selbst nach einer gewissen Zeit verspannt und dann anfängt, weh zu tun.

Was passiert bei einem Bandscheibenvorfall?

Dabei drückt der weiche Kern der Bandscheibe gegen den Faserring, der die Bandscheibe umgibt und stabilisiert. Das ist meist eine Bewegung nach hinten in Richtung Rückenmark oder nach hinten und zur Seite in Richtung austretende Nervenwurzel, zum Ischias. Je nach Ausprägung der Vorwölbung kann es zu Einrissen im Bereich des Faserringes und in seltenen Fällen zu einem Massenvorfall kommen. Das heißt: Ausgedehntes Bandscheibengewebe wird nach hinten oder zur Sei-

Sportarten, die dem Rücken nicht gut tun: Golf, Squash, Tennis... Auch Kinder sitzen zu viel: In der Schule, vor dem Computer und TV. Draußen spielen hat längst nicht mehr den Stellenwert wie noch vor 20 Jahren.

Verursachen verspannte Muskeln die Probleme?

Ja, verspannte Muskeln für sich gesehen können schon erhebliche Schmerzen im Nacken oder auch im Brust- und Lendenwirbelsäulenbereich auslösen. Oft jedoch wird die Muskulatur zur weiteren Schmerzursache nach einem Bandscheibenvorfall. Die Wir-



Brustwirbelsäule:
Finger, Handgelenke, Unterarme, Galle, Leber, Magen, Milz, Nebennieren

Halswirbelsäule:
Kopf, Gehirn, Zähne, Gesichtsnerv, Nase, Mund, Stimmbänder, Nacken

Lendenwirbelsäule:
Dickdarm, Bauch, Blase, Unterleib, Knie, Prostata

Kreuzbein:
Hüfte, Gesäß, Steißbein, Enddarm, After

So ist die Wirbelsäule mit den inneren Organen verbunden

Übungen mit dem Pezzi-Ball

Training mit dem luftgefüllten Ball ist ideal, um die tieferen Rückenmuskeln zu stärken.

- **Übung 1:** Setzen Sie sich gerade auf den Ball. Halten Sie ein Band hinter Ihren Rücken und fassen die Enden an. Die rechte Hand zieht das Band nach oben, die linke hält dagegen. 10 x.
- **Übung 2:** Legen Sie sich bäuchlings auf den Pezzi, strecken Sie die rechte Hand und das rechte Bein nach hinten. 30 Sekunden halten, Seite wechseln. 10 x.
- **Übung 3:** Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine ruhen angewinkelt auf dem Ball. Dann rollen Sie ihn mit den Füßen hin- und her. 8 x



Wirbelsäule? Was lässt den

te gepresst und führt dann zu einer Bedrängung von Nerven oder auch des Rückenmarks.

Muss ein Bandscheibenvorfall immer operiert werden?

Nein. Operiert werden muss nur selten. Immer dann, wenn motorische Ausfälle oder anhaltende Sensibilitätsstörungen oder gar Blasen- und Mastdarmstörungen vorliegen

Kann man durch Bewegung dem Rücken auch schaden?

Ja! Wir sehen täglich Patienten im Wirbelsäulenzentrum, bei denen es durch extremes Krafttraining oder falsch durchgeführte Übungen zu Veränderungen im Bereich der Halswirbelsäule gekommen ist. Bei intensivem Krafttraining muss darauf geachtet werden, dass die Wirbelsäule nicht überfordert wird.

Was ist besser: gezieltes Training oder Bewegung?

Sind bereits Verschleiß-Veränderungen da oder musste sogar schon ein Bandscheibenvorfall operiert werden, dann ist es für den Patienten besser, gezielt unter medizinischer Aufsicht zu trainieren. Selbstständig durchgeführte Kräftigungs-Maßnahmen sind natürlich prima, aber sie sollten vom Physiotherapeuten überprüft werden.

Wie wichtig ist es, in jungen Jahren Muskeln aufzubauen?

Ich halte das für sehr wichtig. Sport schult nicht nur den Bewegungsablauf und das Training von Muskulatur und Motorik, sondern auch das Ge-

Aktiv gegen Schmerzen Gymnastik und Homöopathie



▲ Katzenbuckel: Rücken schön krumm machen



▲ Pferderücken: Dann ins Hohlkreuz wechseln

● **Für Muskelspannung**
Es sind die umgebenden Muskeln, welche die Wirbelsäule stabil halten und dafür sorgen, dass alles hübsch an seinem Platz bleibt und keine Schmerzen verursacht. Übrigens spielen auch die Bauchmuskeln eine tragende Rolle. Für dieses Vorbeugungsprogramm muss man auch nicht viel Zeit aufwenden: Täglich 20

Wiederholungen der beiden Übungen oben reichen aus.
● **Pflanzenkraft**
Die Homöopathie wird oft erfolgreich begleitend eingesetzt. Am besten hilft Arnika. Die bekannte Heilpflanze wird seit Jahrhunderten bei Rückenschmerzen verwendet (z. B. in Arnica 1+1 DHU).



fühl für den eigenen Körper. Wir sehen bei Sportlern, dass sie mit dem Körper vernünftig umgehen. Sportmuffel müssen nicht unbedingt Rückenprobleme bekommen, aber die Wahrscheinlichkeit dafür ist bei ihnen viel höher.

... und kann ich das auch noch im Alter machen?

Selbstverständlich! Auch wenn ein 50-Jähriger nie Sport gemacht hat, kann er sich auch

jetzt noch zu einem exzellenten Sportler entwickeln. Natürlich ist es auch hier besser, unter Anleitung zu trainieren, um Fehlbelastungen der Wirbelsäule zu vermeiden.

Was tun Sie persönlich für Ihre Rücken-Gesundheit?

Ich mache jeden Tag zehn Minuten Dehnungsprogramm und jeden zweiten gezielte Kräftigungs-Übungen auf der Bodenmatte und an Geräten.



Buch-Tipp
„Deutschland hat Rücken“,
Dr. Petra Bracht, Roland Liebscher-Bracht
13,99 Euro.
Mosaik-Verlag

Man sollte jeden Tag einige Rückenübungen machen. So beugt man einem Bandscheibenvorfall und Schmerzen vor



... natürlich gegen Sodbrennen

- ✓ wirkt schnell und effektiv
- ✓ höchste Säurebindung ohne Nebenwirkungen
- ✓ wertvolle Mineralien und Spurenelemente
- ✓ reines Naturprodukt ohne Zusätze, vegan

Luvos[®]
HEILERDE
— 100 JAHRE —

www.luvos.de

Adolf Justus Luvos[®] Heilerde 1 fein. Pulver zum Einnehmen. Wirkstoff: Heilerde. Traditionell angewendet als mild wirkendes Arzneimittel bei Sodbrennen, säurebedingten Magenbeschwerden und Durchfall. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker. Heilerde-Gesellschaft Luvos Just GmbH & Co. KG, Otto-Hahn-Straße 23, 61381 Friedrichsdorf.