

Rücken-fit

Das große Anti-Schmerz-Programm

Die Wirbelsäule ist auch mit den inneren Organen verbunden



Lea
Medizin-
Experte

Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde
MVZ Praxisklinik
Dr. Schneiderhan
& Kollegen, Taufkirchen
www.orthopaede.com

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 Kopfweh, Knieschmerzen oder Fußproblemen. Deshalb ist es so wichtig, dass wir gut zu unserem Rücken sind, die Muskeln trainieren und uns auch mal entspannen. Unser Experte Dr. Reinhard Schneiderhan beantwortet uns dazu die wichtigsten Fragen:

Halswirbelsäule:

Kopf, Gehirn, Kopf-Nerven, Zähne, Gesichtsnerv, Nase, Mund, Stimmbänder, Nacken, Schultern, Schilddrüse, Ellenbogen

Brustwirbelsäule:

Finger, Handgelenke, Unterarme, Herz, Lungen, Bronchien, Rippen, Galle, Leber, Magen, Bauchspeicheldrüse, Milz, Nebennieren, Nieren, Harnleiter, Dünndarm

Lendenwirbelsäule

Dickdarm, Bauch, Oberschenkel, Blase, Unterleib, Knie, Prostata, Ischias, Unterschenkel, Füße

Kreuzbein

Hüfte, Gesäß, Steißbein, Enddarm, After

Immer mehr Menschen haben Rückenschmerzen, warum?

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 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 Lenden-

Das Leiden in Zahlen

80 Prozent der Deutschen leiden unter Rückenschmerzen. Bei 12,5 Prozent sind sie chronisch. Jeder siebte Arbeitnehmer hat mindestens drei Monate im Jahr Probleme.

80 Prozent entstehen aufgrund unspezifischer Ursachen. Das heißt: Der Arzt kann keine genauen anatomischen Ursachen feststellen.

Rund 80.000-mal pro Jahr greifen die Chirurgen zum Skalpell, um einen Bandscheibenvorfall zu behandeln.

Seit 2007 haben die stationären Behandlungen von Rückenproblemen um 80 Prozent zugenommen.

80%

Taping als Ergänzung

➔ Das sogenannte Kinesio-Taping wurde bereits vor rund 30 Jahren von dem japanischen Chiropraktiker Kenzo Kase entwickelt. Dabei klebt der Physiotherapeut elastische Bänder (Tapes) auf die schmerzenden Stellen. Bei Sportlern dienen sie als Behandlungsergänzung bei Rückenschmerzen. Inzwischen werden Kinesio-Tapes allgemein unterstützend in der Schmerztherapie eingesetzt.

➔ Werden die Tapes entlang von Muskeln und Sehnen angebracht, werden die entsprechenden Körperregionen entlastet und gleichzeitig massiert. Durch diese Dauer-Massage entstehen Reize, die von den Nerven weitergeleitet werden, die Muskeln entspannen sich und der Schmerz reduziert sich.

➔ Die Bänder sollten von einem erfahrenen Orthopäden oder Physiotherapeuten aufgeklebt werden. Die Kasse übernimmt die Kosten nicht – sie liegen bei 5 bis 25 Euro.



wirbelsäulenbereich auslösen. Oft jedoch wird die Muskulatur zur weiteren Schmerzursache nach einem Bandscheibenvorfall. Die 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 genau 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 Faserrings und in seltenen Fällen zu einem Massenvorfall kommen. Das heißt: Ausgedehntes Bandscheibengewebe wird nach hinten oder zur Seite gepresst und führt dann zu einer Bedrängung von Nerven oder auch dem Rückenmark.

Muss ein Bandscheibenvorfall denn immer operiert werden?

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

Gibt es bestimmte Muskeln, die besonders wichtig sind?

► Die tiefe schräge Muskulatur gehört zu den sogenannten langen Rückenstreckern. Sie ist für die exakte Stellung der Wirbelgelenke und -körper zueinander verantwortlich und schützt vor Über- und Fehlbelastun-



gen. Sie sollte unbedingt mit speziellen Übungen trainiert werden.

Ist es gut für den Rücken, zu Fuß zu gehen?

► Ja. Man sollte aber darauf achten, dass man einen möglichst federnden Gang hat und der Abrollvorgang über die Ferse und dann den Vorfußbereich optimal durchgeführt wird.

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. Beim Training muss man darauf achten, die Wirbelsäule nicht zu überfordern.

Was ist besser: gezieltes Training oder Bewegung?

► Bewegung im Alltag ist immer gut. Sind aber bereits Verschleiß-Veränderungen da oder musste sogar schon ein Bandscheibenvorfall operiert werden, dann ist es besser, gezielt unter medizinischer Aufsicht zu trainieren. Selbstständig durchgeführte Kräftigungsmaßnahmen sind prima, aber

sie sollten immer wieder 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 Gefühl für den eigenen Körper. Wir sehen bei Sportlern, dass sie eine hohe Wertschätzung ihres Körpers entwickelt haben und 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! Der Rücken freut sich immer über Aktivität. Selbst wenn ein 50-Jähriger sein Leben lang keinen Sport gemacht hat und jetzt erst seinen Lebensstil ändern möchte, kann er sich auch jetzt noch zu einem aktiven und exzellenten Sportler entwickeln. Natürlich ist es auch hier besser, unter Anleitung zu trainieren, um Über- und Fehlbelastungen der Wirbelsäule zu vermeiden.

Gibt es Warnsignale für kommende Rückenprobleme?

► In seltenen Fällen kommt es zu einer Verspannung im Bereich der Wirbelsäule, die an Intensität über den Tag zunimmt. Patienten berichten dann von ‚einem Brett im Rücken‘ oder von ‚Spannungsgefühlen‘.

Was tun Sie persönlich für Ihre Rücken-Gesundheit?

► Ich mache jeden Tag zehn Minuten Dehnungsprogramm und jeden zweiten gezielte Kräftigungsübungen auf der Bodenmatte und an Geräten.

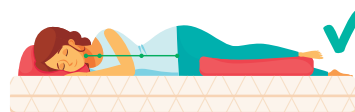
So wichtig für die Bandscheiben Wie man sich bettet...

Vorweg: Die ideale Matratze für alle gibt es nicht. Jeder Mensch schläft anders, empfindet anders, entspannt anders. Aber gut darauf liegen und schlafen muss man können: Immerhin verbringen wir im Schnitt rund 2.500 Stunden pro Jahr im Bett, insgesamt gut ein Drittel unseres Lebens.

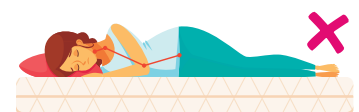
FÜR DIE BANDSCHEIBEN Im Schlaf erholen sich Körper und Seele. Wenn aber die Matratze unbequem ist, dann können sich die Muskeln nicht entspannen, die Wirbelsäule wird nicht gestützt. Besonders

schlimm ist das für die Bandscheiben. Denn im Schlaf sollen sie regenerieren und sich Nacht für Nacht mit Flüssigkeit füllen, damit sie wieder ihre Funktion als elastische Puffer zwischen den Wirbeln erfüllen können. Wenn die Matratze zu hart oder zu weich ist, klappt das nicht.

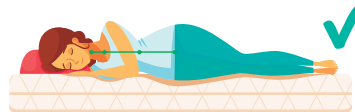
WICHTIGE KRITERIEN An Schulter und Becken sollte sie nachgeben. In Rückenlage muss der Po einsinken können, an der Taille liegt die Matratze an und stützt sanft. Die Wirbelsäule bildet eine Linie. Ganz wichtig: Es darf nirgendwo drücken.



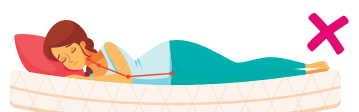
Seitenschläfer: Ein Kissen zwischen den Beinen stützt die Wirbelsäule



Zu hart: Die Schultern und Bandscheiben werden belastet



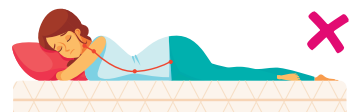
Seiten-Bauchschläfer: Ein flaches Kissen entlastet die Muskulatur



Zu weich: Es gibt keinen Halt, der Rücken hängt durch



Rückenschläfer: Abgestützte Knie lassen den Rücken entspannen



Zu hohes Kissen: Das strapaziert die Nacken- und Halsmuskulatur