

So können Sie Rückenschmerzen vermeiden

5 Fakten zur Wirbelsäule zum Tag der Rückengesundheit

Die Rückenmuskulatur und die Wirbelsäule sind wie ein Schiffsmast und die Wanten, die diesen stützen – eine gute Muskulatur gibt der Wirbelsäule bei abnehmender Stabilität im Alter den nötigen Halt. So kann dem lästigen Rückenschmerz mit einer gut trainierten Rückenmuskulatur sogar vorgebeugt werden. Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März legt Dr. Stefan Nolte, Chefarzt der Konservativen Orthopädie im Wirbelsäulenzentrum an der Sportklinik Hellersen, fünf Fakten rund um die Wirbelsäule – dem Schiffsmast des Körpers – dar.

Jede Bandscheibe verliert im Alter mehr oder weniger an „Spannkraft“ und wird instabil. Die Rückenmuskulatur gleicht diese Instabilität aus, doch je instabiler die Wirbelsäule, desto mehr Muskulatur wird auch benötigt. Versucht die Muskulatur die Wirbelsäule festzuhalten und ihr gelingt dies nicht, verspannt beziehungsweise verkrampft sie. Der sogenannte unspezifische Rückenschmerz entsteht.

1. Die ersten Symptome – jetzt ist Handlungsbedarf

Ein erstes Anzeichen für eine instabile Wirbelsäule ist ein steifer Rücken. Wer morgens zunehmend schlechter aus dem Bett kommt oder nach langem Sitzen eine Rückenverspannung verspürt, sollte spätestens jetzt aktiv werden und dringend etwas für seine Muskulatur tun. Betroffene merken zudem auch häufig, dass ihnen langes Stehen zunehmend schwerer fällt und sie unruhig sind, weil sie nicht lange in einer Position verweilen können.

2. Der Körper liebt den Wechsel

Gut ist ein Wechsel zwischen aktivem und passivem Sitzen, zum Beispiel auf einem sogenannten Ballkissen. Mit diesem können Sie im Sitzen Ihre Muskulatur trainieren, „aktiv“ sitzen. Um jedoch keine Überlastung zu riskieren, sollten Sie auch immer wieder auf dem Stuhl angelehnt sitzen. Der Körper liebt den Wechsel beziehungsweise Wechseldruckbelastung. Ein höhenverstellbarer Schreibtisch bewirkt daher ebenfalls diesen gewünschten Effekt – hier eben durch den Wechsel von Sitzen und Stehen. Da die Bandscheiben selbst nicht durchblutet sind, ernähren sie sich durch die Wechseldruckbelastung, die durch die Bewegung entsteht. Zudem wird durch die Bewegung, die Durchblutung der Muskulatur angeregt.

3. Vorbeugen durch Sport

Beim Vorbeugen durch Sport ist zunächst die Frage, wer den Sport betreibt. Bei jungen Menschen, deren Bandscheiben noch elastisch sind, ist jeder Sport zum Vorbeugen gut. Personen, deren Wirbelsäule schon etwas instabil ist, sollten hingegen intensive Stopp-and-Go-Sportarten wie Squash vermeiden, da diese Sportarten viel Stress auf die Wirbelsäulensegmente ausüben können. Ist die Muskulatur nicht dementsprechend gut aufgebaut, hält die Wirbelsäule die Beanspruchung möglicherweise nicht gut aus. Besonders zu empfehlen sind stattdessen Radfahren und Rudern. Der

Grund: Hierbei werden vorrangig Vor- und Zurück-Bewegungen ausgeübt, ohne belastende Rotation und Hebelkräfte auf die Bandscheiben zu provozieren.

4. Die richtige Dosierung machts

Eine Überanstrengung sollte dringend vermieden werden. Ein wenig Muskelkater am nächsten Tag ist in Ordnung, Schmerzen darüber hinaus zeugen jedoch davon, dass der Sport zu intensiv war. Das Tückische: meist merkt der Betroffene erst am nächsten Tag, wenn der Wirbelsäule das Training nicht gutgetan hat, indem sich der Rücken steif anfühlt. Es gilt daher die richtige Dosierung und einen Sport, der zum Körper passt, zu finden. Für diejenigen, deren Rückenmuskulatur schon im Alltag überlastet ist, ist es wichtig, dass diese überhaupt ins Training kommen, um eine stützende Muskulatur aufbauen zu können. Maximal alle zwei Tage zu trainieren und auch zwei Mal in der Woche reichen dabei völlig aus.

5. Die Wirbelsäule – auch immer eine Frage der Qualität

Jeder sollte vorbeugen und Sport treiben. Einige sind allerdings mehr vorbelastet als andere. In der Qualität der Bandscheiben und damit auch der Alterung der Wirbelsäule gibt es deutliche genetische Unterschiede. Während einige viel schneller instabil sind, bleiben andere ein Leben lang stabil. Das heißt: die Alterung, die Degeneration der Wirbelsäule, hat nicht ausschließlich nur mit Belastung zu tun. Daher am besten die Augen offenhalten und beobachten, wie es mit der Rückengesundheit in der Familie aussieht.

Dennoch sind natürlich auch die äußeren Umstände zu beachten. Am häufigsten ist die Lendenwirbelsäule betroffen, da diese das meiste Gewicht zu halten hat. Doch auch die Halswirbelsäule verursacht nicht selten Schmerzen – insbesondere bei Schreibtischtätigkeiten sind Nachverspannungen typisch.

Die Sportklinik Hellersen ist die bundesweit führende Spezialklinik für Orthopädie, Unfallchirurgie und Sportmedizin. Sie ist auf die Behandlung orthopädischer und sporttraumatologischer Erkrankungen sowie Verletzungen und den Einbau künstlicher Gelenke (Endoprothesen) spezialisiert. Als sportmedizinisches Untersuchungszentrum des LSB und DOSB berät das Ärzteteam zudem Freizeit- und Breitensportler und untersucht sie auf ihre Gesundheit und Leistungsfähigkeit. Abgerundet wird das Leistungsspektrum mit der Plastischen und Ästhetischen Chirurgie sowie dem regional einzigartigen Zentrum für Spezielle Schmerzmedizin. Die mehr als 50 Mediziner sind hoch spezialisiert und gehören zu den führenden Spezialisten auf ihrem Gebiet. Das Team von insgesamt mehr als 400 Mitarbeitern versorgt mit 260 Betten jährlich rund 8.000 Patienten stationär sowie 40.000 Patienten ambulant. Träger der Sportklinik Hellersen ist der Sporthilfe NRW e.V.

Pressekontakt: Sportklinik Hellersen

Marie Schulz, Referentin Marketing und Kommunikation, Marie.Schulz@hellersen.de

Sarah Burghaus, Leitung Marketing und Kommunikation, Sarah.Burghaus@hellersen.de