

Immer mehr Menschen haben Probleme mit ihrem Rücken. Was hilft wirklich gegen Beschwerden im Wirbelsäulen- und Nackenbereich – und wie können wir selber vorbeugen? Unsere Expertin, die Staatl. gepr. Gymnastiklehrerin Heidi Stiefelhagen, informiert.

„Ich hab's wieder im Rücken, Herr Doktor!“ Diesen Stoßseufzer hören Ärzte und Sporttherapeuten jeden Tag in ihrer Praxis. Das ist nicht verwunderlich: Wir sitzen zu viel und bewegen uns hauptsächlich mit dem Auto und Verkehrsmitteln fort. So verkümmert unser von der Natur so fabelhaft konstruierter „Bewegungsapparat“ geradezu. Dieser Bewegungsapparat besteht aus Wirbelsäule, Knochen, Gelenken, Bändern und Muskeln. Stundenlang sitzen wir zu Hause oder am Arbeitsplatz, und abends vor dem Fernsehapparat geht die Sitzung meist noch weiter. Kein Wunder, wenn durch

Mangel an Bewegung und Übung der eine oder andere Teil Ihres Bewegungsapparates funktionsuntüchtig wird, vor allem seine „Stütze“, die Wirbelsäule.

Fehlhaltung ist oft schuld

Klagen Sie dann aber nicht jedes Mal über Ihre vertrackte Bandscheibe. Die Mediziner haben nämlich herausgefunden,

dass rund 80 Prozent aller Fälle von Rückenbeschwerden die Folge von Muskelfunktionsstörungen sind. Nur bei den übrigen 20 Prozent der untersuchten Personen lagen echte Bandscheiben-Schäden, Bandscheiben-Vorfälle und Defekte an Knochen und Gelenken der Wirbelsäule vor. Bei den meisten Patienten waren Fehlhaltung, Bewegungsmangel und Überbeanspruchung einzelner Muskelgruppen die Auslöser

der Rückenbeschwerden. Der echte Bandscheibenvorfall ist also viel seltener, aber auch weitaus gefährlicher als viele meinen. Warum, dazu bedarf es einiger anatomischer Vorkenntnisse:

Funktionsfähig und beweglich wird unser aus 24 Wirbeln gebildetes Rückgrat durch die zwischen den einzelnen Wirbeln eingelegten Bandscheiben. Das sind drei bis sieben Millimeter dicke, aus faserreichem Knor-



Foto: Mauritius Images für Kytta-Salbe®

Zeigen Sie Rückenschmerzen die kalte Schulter!

pelgewebe bestehende Platten mit einem weichen, nachgiebigen Kern aus elastischem Bindegewebe. Dieser Kern wirkt zwischen den einzelnen Wirbeln wie ein Wasserkissen. Er fängt Druck und Stoß elastisch auf und vermeidet eine zerstörende „Reibung“. Im Knochenkanal der Wirbelsäule liegt das Rückenmark. Aus diesem treten zwischen den Hals-, Brust-, Lenden- und Kreuzbein-Wirbeln so genannte Rückenmarks-Wurzeln aus – sowohl Ausgangs- wie Einmündungsstellen für alle Arten von Nerven im Körper.

Service

Machen Sie den Bandscheiben-Test

Sie möchten wissen, ob Ihre Schmerzen vermutlich von einem Bandscheibenvorfall herrühren oder eher verschleißbedingt sind? Dann gibt Ihnen der Bandscheiben-Test unter www.ruecken-doc.de Aufschluss über mögliche Ursachen. Dieser ersetzt jedoch keineswegs eine genaue und sorgfältige Anamnese und Untersuchung beim Arzt.



Buchtipp

UWE RÜCKERT

Rückerts kleine Rückenschule Effektives Training für einen starken Rücken

Der Experte ist Facharzt für Orthopädie und zeigt in seinem Ratgeber viele praktische Hilfestellungen rund um das Thema Rückenschmerzen.

Er gibt auch alltagsbezogene Tipps rund um ein rückenfreundliches Verhalten und stellt Übungen für die tägliche Anwendung vor.

Humboldt Verlag, €9,90, ISBN 978-3-86910-310-5

Beim Bandscheiben-Vorfall geschieht nun folgendes: Das Knorpelgewebe reißt ein, der Gallertkern quillt heraus und drückt nun auf eine jener Nervenwurzeln, was schwerste Schmerzen und den Ausfall von sensiblen und/oder motorischen Nerven hervorruft. Dieser „Ausfall“ reicht – je nachdem, welche Nervenwurzeln berührt werden – von minimaler Beeinträchtigung der Hautempfindlichkeit bestimmter Körperbezirke über Ischias-Anfälle bis zur totalen Querschnittslähmung. Wenn eine solche Nervenwurzel-Kompression nicht innerhalb kurzer Zeit fachlich behandelt wird, dann kann der so genannte „Wurzeltod“ eintreten –

der betroffene Nerv geht für immer zu Grunde.

Operationen nur in Notfällen

Bandscheiben können aber auch verrutschen, schmaler werden, ihre Elastizität verlieren. Solche Bandscheibenschäden wirken sich natürlich auf die „Statik“ des Rückgrats aus, da einzelne oder mehrere Wirbel in eine „schiefe Lage“ geraten, sich gegeneinander verschieben. Die Bänder und Muskeln der Wirbelsäule versuchen das auszugleichen. Durch die Ausgleichsbemühungen des Körpers verkrampfen sich immer mehr größere Muskelgruppen. Ein Teufelskreis beginnt, und die Beschwerden wollen nicht aufhören. Diesen gepeinigten Menschen können dann nur noch die Künste der Fachärzte helfen. Wenn eine Operation unumgänglich ist, sollten Sie wissen: Operationen an der Wirbelsäule sind komplizierte Eingriffe – sie werden in unmittelbarer Nähe wichtigster



Regelmäßiges Training hält den Rücken stark und schmerzfrei

Nerven und Blutgefäße vorgekommen. Millimeter entscheiden oft über Gelingen oder Misserfolg. Mehr zu diesem Thema im anschließenden Experten-Bericht.

Werden Sie aktiv!

Wenn Ihr Rücken schmerzt und Sie (hoffentlich) keinen Bandscheibenvorfall haben, dann ist es höchste Zeit, aktiv zu werden. Erstaunlich ist übrigens, dass Menschen, die körperliche Schwerarbeit verrichten müssen, oft weniger Rückenprobleme haben als Menschen mit sitzender Beschäftigung. Der Grund: Ihre Rückenmuskulatur ist einfach kräftiger.

Hier sind einige gute Tipps, wie Sie im Alltag Ihren Rücken entlasten und die Muskulatur kräftigen können:

- Versuchen Sie die Wirbelsäule immer gerade zu halten – ob im Gehen, Stehen, Sitzen oder Bücken.
- Gehen Sie beim Bücken bzw. Heben von Lasten immer in die Knie, anstatt den Rücken zu krümmen.
- Wer lange sitzen muss, sollte jede Gelegenheit nutzen, sich zwischendurch die Beine zu vertreten. Immer wieder einmal aufstehen – und sei es auch nur zum Telefonieren!
- Beim Sitzen sollen die Beine nie unter 90 Grad (rechter Winkel) angewinkelt werden. Kontrollieren Sie immer wieder mal Ihre Beinposition. Sie werden staunen, wie oft am Tag Sie es verkehrt machen!

● Rutschen Sie beim Sitzen zwischendurch öfter hin und her. Verlagern Sie das Becken dabei nach links und rechts, nach hinten und nach vorn.

● Sitzmöbel dürfen nicht zu einer starren Sitzhaltung zwingen. Ein Drehstuhl hat den Vorteil, dass Sie immer frontal zur Arbeit sitzen.

● Und noch ein praktischer Tipp: Stellen Sie auch bei der Hausarbeit zur Entlastung öfter mal einen Fuß auf ein Fußbänkchen. Beim Spülen zum Beispiel können Sie den Fuß in die Schranköffnung stellen.

Was nun die täglichen Übungen angeht, so existieren ja eine Unmenge von verschiedensten Gymnastikarten. Grundsätzlich: Sie sollten nicht nur für eine Stärkung Ihrer Rückenmuskeln sorgen, sondern vor allem ein Training Ihrer Bauch- und Hüftbeugemuskeln aufnehmen. Diese werden nämlich bei unserer meist sitzenden „Lebensweise“ am wenigsten gebraucht. Sie erschlaffen am ehesten und sind doch so wichtig für die Aufrechterhaltung der Wirbelsäule. Schließlich noch zur Frage der Sportart: Sollten Sie bereits an chronisch verspannter Rückenmuskulatur leiden, dann sind zur Freizeitbeschäftigung Gewichtheben, Kugelstoßen, Hoch- und Weitsprung tabu. Auch der Reitsport ist für Sie nicht das Richtige. Das Radfahren sollten Sie auch lassen.

Zu empfehlen dagegen sind: Schwimmen, Rudern, Tanzen, Gymnastik, schnelles Spaziergehen, Skilanglauf. Übr-

gens: Wenn Sie am Morgen nach dem Aufstehen Rückenschmerzen verspüren, die bis zur Mittagszeit nicht verschwinden sind, dann könnte daran einfach nur ein schlechtes Bett (durchhängend, zu weich) schuld sein.

Bei schon ausgeprägten Rückenbeschwerden empfehle ich die Teilnahme an Kursen mit gezielter Wirbelsäulengymnastik, wie sie zum Beispiel von den Krankenkassen oder Volkshochschulen veranstaltet werden. ■

Das Trainingsprogramm für Ihren Rücken

Mit einigen gezielten Übungen machen Sie Ihren Rücken stark, schmerzfrei und beweglich. Sie brauchen dafür nur ein paar Minuten Zeit.



Setzen Sie sich mit hüftbreit geöffneten Beinen aufrecht auf einen Stuhl. Greifen Sie mit beiden Händen ein Theraband und heben die Arme auf

Schulterhöhe. Ziehen Sie nun das Band nach außen und hinten – gleichmäßig, ohne Schwung. Die Spannung kurz halten und dann wieder lösen. 15-20 Wiederholungen.



Legen Sie sich mit geradem, ausgestrecktem Rücken flach auf den Bauch. Kopf ist auf einem Kissen oder Handtuch. Füße aufstellen. Jetzt die 90°

angewinkelten Arme langsam anheben. Spannung halten und die Arme wieder senken. 10-15 Wiederholungen.



Gehen Sie im Vierfüßler-Stand auf die Knie. Heben Sie nun das linke Bein und den rechten Arm bis auf Rückenhöhe (nicht höher!). Spannung kurz halten, dann Arm und Bein wieder ab-

setzen. Wiederholen Sie nun die Übung auf der anderen Seite. 10-15 Wiederholungen.



Fotos: LITÖZIN

Legen Sie sich locker flach auf eine Matte. Ziehen Sie ein Bein bis zum 90°-Winkel hoch. Der Fuß des am Boden ausgestreckten Beines ist dabei gestreckt. Nach 15 Beinlifts wechseln Sie die Seite.



Das Expertengespräch

Neue Hoffnung durch Mikrochirurgie

Bei vielen Bandscheibenvorfällen versprechen neue Behandlungsmethoden Linderung und Heilung. Wir sprachen zum Thema mit unserem Experten Dr. Dr. med. Dr. Simon, leitender Neurochirurg der MediaPark Klinik Köln.

Fast jeden Erwachsenen in der zweiten Lebenshälfte trifft irgendwann ein Bandscheibenvorfall. Doch nur selten ist neurochirurgische Hilfe notwendig, meist schafft es der menschliche Körper mit gezielter medikamentöser Hilfe, das Problem alleine zu lösen. Drückt der ver-

rutschte Gallertkern jedoch dauerhaft auf die Nerven, so kann es zu erheblich anhaltenden Schmerzen (etwa „Hexenschuss“), Gefühlsstörungen oder sogar Lähmungen kommen. Mit Bettruhe und entzündungshemmenden Präparaten ist es dann häufig nicht mehr getan. In diesen Fällen empfehlen wir die 3-D-Mikrochirurgie. Der Pluspunkt: Ein kleiner Schnitt über der Lendenwirbelsäule genügt, um mit einem 3-D-Mikroskop bis tief in den Nervenkanal hineinzublicken und den betroffenen Nerv von

dem ausgetretenen Bandscheibengewebe zu befreien. Anders als beim sonst üblichen endoskopischen Eingriff sieht der Neurochirurg den Nerv und den Vorfall unter dem Mikroskop in dreidimensionaler Deutlichkeit – perfekt ausgeleuchtet in allen Einzelheiten.

Besteht die Gefahr, dass weiteres Kerngewebe nachrutscht und erneut die Nerven quetscht, so werden die losen Teile des Kerns gleich mit entfernt.



Fotos: privat, www.mediapark-klinik.de