

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 vorge-
nommen. Millimeter entschei-
den oft über Gelingen oder
Misserfolg. Mehr zu diesem
Thema im anschließenden Ex-
perten-Bericht.

Werden Sie aktiv!

Wenn Ihr Rücken schmerzt und
Sie (hoffentlich) keinen Band-
scheibenvorfall haben, dann ist
es höchste Zeit, aktiv zu wer-
den. Erstaunlich ist übrigens,
dass Menschen, die körperliche
Schwerarbeit verrichten müs-
sen, oft weniger Rückenproble-
me haben als Menschen mit sit-
zender 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 Wirbelsäu-
le 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
zwischen durch 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 Win-
kel) angewinkelt werden. Kon-
trollieren Sie immer wieder mal
Ihre Beinposition. Sie werden
staunen, wie oft am Tag Sie es
verkehrt machen!

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

● Sitzmöbel dürfen nicht zu ei-
ner starren Sitzhaltung zwingen.
Ein Drehstuhl hat den Vorteil,
dass Sie immer frontal zur Ar-
beit sitzen.

● Und noch ein praktischer
Tipp: Stellen Sie auch bei der
Hausarbeit zur Entlastung öfter
mal einen Fuß auf ein Fußbän-
ken. Beim Spülen zum Bei-
spiel können Sie den Fuß in die
Schränköffnung stellen.

Was nun die täglichen Übungen
angeht, so existieren ja eine Un-
menge von verschiedensten
Gymnastikarten. Grundsätzlich:
Sie sollten nicht nur für eine
Stärkung Ihrer Rückenmuskeln
sorgen, sondern vor allem ein
Training Ihrer Bauch- und Hüft-
beugemuskeln aufnehmen.
Diese werden nämlich bei un-
serer meist sitzenden „Lebens-
weise“ am wenigsten ge-
braucht. Sie erschlaffen am
ehesten und sind doch so wich-
tig für die Aufrechterhaltung der
Wirbelsäule. Schließlich noch
zur Frage der Sportart: Sollten
Sie bereits an chronisch ver-
spannter Rückenmuskulatur lei-
den, dann sind zur Freizeitbe-
schäftigung Gewichtheben, Kug-
elstoßen, Hoch- und Weit-
sprung tabu. Auch der Reitsport
ist für Sie nicht das Richtige. Das
Radfahren sollten Sie auch las-
sen.

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

gens: Wenn Sie am Morgen
nach dem Aufstehen Rücken-
schmerzen verspüren, die bis
zur Mittagszeit nicht verschwin-
den 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 Wirbelsäulengym-
nastik, wie sie zum Beispiel von
den Krankenkassen oder Volks-
hochschulen veranstaltet wer-
den. ■

Das Trainingsprogramm für Ihren Rücken

*Mit einigen gezielten Übun-
gen machen Sie Ihren Rück-
en stark, schmerzfrei und
beweglich. Sie brauchen da-
für 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.



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.

Fotos: LITÖZIN



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. G. Simons, 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