

Wunderwerk Wirbelsäule

Es ist ein Kreuz mit dem Kreuz, denn irgendwann bekommt jeder einmal Rückenschmerzen. Dabei lassen sich die meisten Probleme einfach vermeiden. **autschman** zeigt die neuralgischen Stellen der Wirbelsäule – und wie man diese Punkte schützen kann.

Mit seinen 24 freien Wirbeln und 23 Bandscheiben plus Kreuz- und Steißbein leistet unser Rückgrat Erstaunliches. Es trägt das Körpergewicht, schützt die inneren Organe und ist dabei trotzdem äußerst flexibel und beweglich. Allerdings ist unsere zentrale Stütze auch anfällig für Beschwerden. 56 Prozent der Männer und 62 Prozent der Frauen haben laut Robert-Koch-Institut im Verlauf eines Jahres Probleme mit dem Rücken. Zwar verschwinden die meisten Beschwerden rasch wieder, aber mindestens bei jedem sechsten Deutschen werden die Rückenschmerzen zum Dauerbegleiter.

Hinter Erkältungskrankheiten sind sie der häufigste Grund, zum Arzt zu gehen. Außerdem sind sie eine der häufigsten Ursachen für einen Krankenhausaufenthalt. Aber nicht nur Patienten leiden, auch Kranken- und Rentenversicherungen sind zunehmend beunruhigt: Jede fünfte Frührente und zwischen 20 und 30 Prozent der Krankschreibungen gehen auf das Konto von Rückenleiden.

Schwache Rückenmuskulatur als Auslöser
Entgegen landläufiger Meinung sind allerdings nur selten die Bandscheiben der Auslöser. In mehr als 90 Prozent der Fälle werden Beschwerden durch die Rückenmuskulatur verursacht. Zu wenig Bewegung und Sport, dafür zu viele Kilos und zu viel Stress – das fördert Fehlhaltungen und Verspannungen geradezu. Je nach Auslöser machen sich die Kreuzbeschwerden dann an völlig unterschiedlichen Stellen bemerkbar.

Wer die neuralgischen Punkte kennt, kann vorbeugen und, wenn die Schmerzen schon auftreten, gezielt gegensteuern und so für Linderung sorgen. Mit wenigen Tipps und Übungen klingen die typischen Beschwerden schnell ab.
Der Nacken: Schmerzt es rund um die Halswirbelsäule, steckt häufig Stress dahinter. Er versetzt die Nackenmuskeln rund um den siebten Halswirbel in Dauerspannung. Der



Die neuralgischen Punkte des Rückens – gezielte Übungen vermeiden hier Schmerzen.

SOS-Tipp: eine Massage. Und so geht's: Kopf entspannt nach vorne neigen, beide Hände in den Nacken legen und mit dem Daumen leicht kreisend den Nackenansatz massieren.
Die Schulter: Rückenprobleme können auch von der Schulter ausgehen: etwa wenn dieses Kugelgelenk beim Tennis oder durch stundenlange Computerarbeit überlastet wird. Der Vorbeugungs-Tipp: die Schultern regelmäßig entspannen! Erst einfach fallen

lassen. Dann nach hinten setzen. Das dehnt den oberen Rücken und tut der Schulter gut.
Die Brustwirbelsäule: Sie ist der Teil unserer Wirbelsäule, der selten Kummer macht. Aber Vorsicht, wer ständig sitzt, riskiert eine zu starke Krümmung – ein Rundrücken droht. Das beste Gegenmittel: Bewegung, auch im Job. Telefonate lassen sich gut im Stehen führen statt im Sitzen. Hilfreich ist es auch die Treppe statt den Fahrstuhl zu benutzen und die zwei Etagen hoch zum Kollegen zu laufen, statt eine E-Mail zu schicken.

Die Lendenwirbelsäule: Sie ist der Knackpunkt im Kreuz. Fast zwei Drittel aller Bandscheibenprobleme spielen sich im unteren Rücken ab. Sehr häufig sind ständige Fehlbelastungen die Ursache der Schmerzen. Tipp: zu schnelles und ruckartiges Heben oder Drehen vermeiden und Lasten immer auch aus den Beinen heben.

Die Muskulatur erhalten

Im Laufe des Lebens bildet sich die Muskelmasse zurück. Bis zum 70. Lebensjahr kann ein unportlicher bzw. inaktiver Mensch bis zu 40 Prozent seiner Muskulatur und Kraft eingebüßt haben, die er noch als Jugendlicher hatte. Gleichzeitig nimmt der Körperfettanteil zu. Das muskuläre Defizit ist dann oft der Auslöser für degenerative Erkrankungen des Bewegungsapparats.

Die Wissenschaft ist sich einig, Muskelabbau und Altersschwäche sind kein unausweichliches Schicksal, sondern oft eine Folge von Bewegungs- und Belastungsmangel. Ein ausgewogenes Muskeltraining ist deshalb so wichtig – auch und gerade, je älter der Einzelne wird. Der gezielte Aufbau der Muskulatur kann Wohlfühl und Vitalität steigern.

Muskeltraining stimuliert die Produktion des Wachstumshormons Somatotropin. Zweimal täglich ein bis zwei Stunden nach Beginn der Tiefschlafphase und kurz vor dem Aufstehen, wird es von der Hypophyse im Gehirn ausgeschüttet. Das Hormon regt das Gewebewachstum an, erhöht die Grundspannung der Muskulatur sowie die Festigkeit und Flexibilität des Muskelgewebes. Außerdem sorgt es für Wachstum von Knochen und Knorpel. Für den gezielten Muskelaufbau ist es daher nie zu spät. ←

Rückendeckung

Drei Fragen an Uwe Veronik, leitender Physiotherapeut des Müller-Wohlfahrt-Zentrums für Orthopädie und Sportmedizin



→ **Woran lässt sich frühzeitig erkennen, dass Rückenprobleme drohen?**

Das zeigt oft schon ein Blick in den Spiegel. Wenn sich ein Rundrücken abzeichnet und die Schultern nach vorne hängen, ist die Muskulatur offenbar nicht kräftig genug, um den Oberkörper aufrecht zu halten. Ein Hohlkreuz dagegen, bei dem das Becken nach vorne kippt, spricht für schwache Bauch- und Gesäßmuskeln. Diese Muskelschwächen sind häufig Ursache von Rückenschmerzen.

→ **Bei Kreuzbeschwerden wird oft der Besuch einer Rückenschule empfohlen. Eine gute Idee?**

Das lässt sich nicht allgemeinverbindlich beantworten. In den klassischen Kursen wurden oft sehr wenige und vor allem einseitige Bewegungsmuster trainiert. Etwa in die Knie zu gehen, um etwas vom Boden aufzuheben. Körpergerechtes Bücken ist aber eine Mischbewegung, die auch die Rumpfmuskulatur fordert. Moderne Rückenschulen haben hier dazugelernt und das Programm entsprechend ausgebaut. Sie setzen außerdem auf bessere Körperwahrnehmung und Stressmanagement.

→ **Kann man den Rücken auch durch richtige Ernährung stärken?**

Indirekt ja. Wer in seiner Kost auf Obst und Gemüse setzt, der hält die Figur oder baut sogar Übergewicht ab. Das entlastet die Gelenke. Eine wichtige Rolle in der Ernährung kommt auch Vitamin D zu, das die Knochen stärkt, und dem Mineralstoff Magnesium. Dieser entspannt die Muskulatur – auch diejenige am Rücken.

Eine Frage der Haltung

Bewegungskünstler Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die wichtigste Stütze des Körpers und trägt Kopf und Brustkorb. Sie schützt außerdem das Rückenmark vor Verletzungen. Sie besteht aus einer Reihe von Wirbeln: die Halswirbelsäule aus sieben, die Brustwirbelsäule aus zwölf und die Lendenwirbelsäule aus fünf. Darunter befindet sich das starre Kreuzbein mit fünf zusammengewachsenen Wirbeln sowie das Steißbein mit vier Wirbeln.

Bandscheibe als Stoßdämpfer

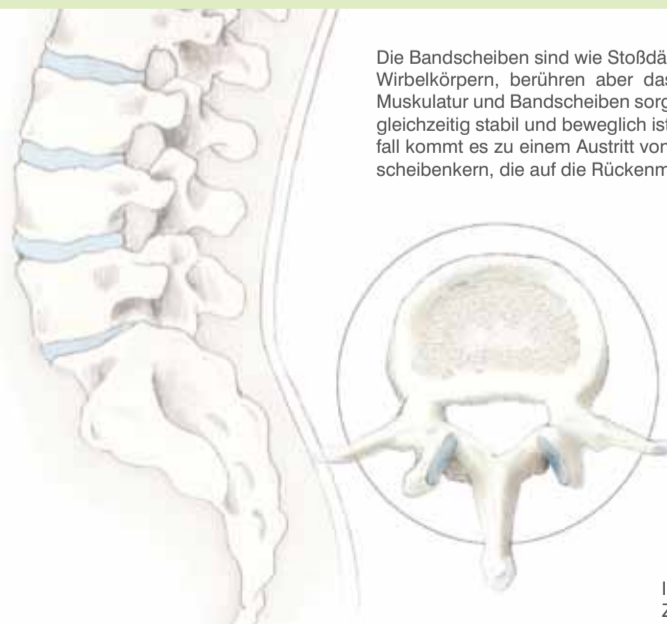
Zwischen den einzelnen Hals-, Brust- und Lendenwirbeln liegen die Bandscheiben, die als Stoßdämpfer fungieren. Sie sind nur etwa fünf Millimeter dick und bestehen aus einer Außenhülle und einem elastischen Gallert-

kern. Ihre Aufgabe ist es, Stöße abzufedern und Druckunterschiede zwischen den Wirbeln auszugleichen.

Auch wenn die Bandscheibe sehr elastisch und flexibel ist, Fehlbelastungen des Rückens hält sie nicht unbegrenzt aus. Die Folge: Der Kern drückt sich nach außen und drückt auf Nervenwurzeln. Ein schmerzhafter Bandscheibenvorfall, der auch Probleme mit dem Ischias auslösen kann.

Stärkung für den Rücken

Die Wahrscheinlichkeit von Rückenschmerzen steigt, je schwächer die Rückenmuskulatur ist. Die beste Vorsorge besteht darin, Bewegungsmangel auszugleichen und Fehlhaltungen wie etwa bei stundenlangem Sitzen im Büro und Fehlbelastungen durch falsches oder zu schweres Tragen und Heben zu vermeiden.



Die Bandscheiben sind wie Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern, berühren aber das Rückenmark nicht. Bänder, Muskulatur und Bandscheiben sorgen dafür, dass die Wirbelsäule gleichzeitig stabil und beweglich ist. Bei einem Bandscheibenvorfall kommt es zu einem Austritt von Gallertmasse aus dem Bandscheibenkern, die auf die Rückenmarksnerven drückt.