

## RÜCKEN-ABC

# Wie der „Kuh Rücken“ Ihre Wirbelsäule stärkt



Ein Bandscheibenvorfall trifft nicht nur 'Couchpotatos', auch sportlich aktive Menschen kann es treffen

Foto: Iconica/Getty Images

15.09.2015 - 11:15 Uhr

**Ständiges Sitzen am Schreibtisch, Übergewicht, Bewegungsmangel oder zu viel körperliche Belastung – unser Rücken muss täglich einiges aushalten. Kein Wunder, dass selbst jüngere Menschen zunehmend über Beschwerden klagen.**



„Andauernde Rückenschmerzen sind neben Herzerkrankungen der häufigste Grund für Erwerbsunfähigkeit und Frühverrentung“, erläutert der Facharzt für Sportmedizin und Orthopäde Dr. Peter Baum, ärztlicher Direktor der Gelenk-Klinik Gundelfingen.

Welche Gefahren dem **Rücken** (<http://www.bild.de/bild-plus/ratgeber/gesundheit/rueckenerkrankungen/rueckenschmerzen-10-fragen-verspannung-bandscheibe-hexenschuss-42319888.bild.html>) drohen, wie man klassischen Beschwerden entgegenwirken und den Rücken natürlich fit halten kann, erfahren Sie im Rücken-ABC.

**A wie Arthrose** macht nicht nur unseren Händen, Knien oder Schultern zu schaffen. Der schmerzhafte Knorpelverschleiß kann auch die Facettengelenke, die jeweils zwei Wirbelkörper an den Gelenkfortsätzen miteinander verbinden, in Mitleidenschaft ziehen. Typische Symptome der Wirbelsäulenarthrose sind anhaltende Schmerzen, die bei körperlicher Belastung oder beim Bücken zunehmen.

► **Was hilft?** Eine Arthrose ist nicht heilbar. Die Beschwerden können aber durch Medikamente, Kortison-Injektionen, physikalische Therapie mit Gymnastik, Wärmeanwendungen etc. gelindert werden. Ist der Verschleiß der Facettengelenke weit fortgeschritten, so hilft oft nur noch eine symptomatische Therapie mit Verödung der Schmerzfasern. Dadurch kann eine deutliche Schmerzlinderung für bis zu zwei Jahre erreicht werden.

► **Was schützt?** Empfehlenswert ist pflanzenreiche Ernährung mit vielen Früchten und Gemüse. Zudem sollte Übergewicht vermieden werden. Außerdem wichtig: regelmäßige Bewegung. Denn eine gut ausgebildete und gepflegte Rückenmuskulatur nimmt Last von der Wirbelsäule und schützt auch die Facettengelenke.

**B wie Bandscheibenvorfälle** treffen nicht nur Bewegungsmuffel, sondern auch sportlich aktive Menschen. Denn diese „Puffer“ zwischen den Wirbelkörpern werden mit zunehmendem Alter mürbe und rissig. Ein Bandscheibenvorfall äußert sich durch starke, stechende oder lähmende Rückenschmerzen, die in Arme oder Beine ausstrahlen.

► **Was hilft?** In leichteren Fällen Medikamente und Physiotherapie. Bei starken Beschwerden meist nur eine operative Entfernung des hervorgetretenen Bandscheibengewebes und gegebenenfalls Implantate. Bewirken traditionelle Behandlungen kaum noch etwas, kann die endoskopische Hydrogel-Zufuhr helfen. Bei diesem neuen Verfahren wird wasserbindendes Hydrogel durch eine Hohlnadel in das Innere der Bandscheibe geführt, wo es aufquillt. Zudem kann das ebenfalls relativ neue biotechnologische Verfahren der autologen Bandscheibenzelltransplantation (ADCT) helfen. Bei dieser Methode wird ein Teil des operativ entfernten Bandscheibenvorfalles aus dem Inneren der Bandscheibe in einem Speziallabor kultiviert. Sechs bis acht Wochen später werden die neuen gesunden Zellen in das Innere der geschwächten Bandscheibe injiziert.

► **Was schützt?** Vorbeugen kann man nur bedingt, beispielsweise durch regelmäßiges Rücken- und Bauchtraining, ein moderates Gewicht und – vor allem – möglichst viel Bewegung. Gut sind auch individuelle Rückenzirkel.

**B wie Bewegung** ist das A und O für starke Rücken- und Bauchmuskeln – z.B. Tanzen, Wandern oder Yoga. Denn: Bilden sich die Muskeln zurück, können sie die Wirbelsäule nicht mehr ausreichend stützen und entlasten. Selbst bei Rückenschmerzen gilt heute die medizinische Devise „Bewegung statt Bettruhe“. Dabei sollten Sie stets auf die geeignete Sportart achten. Nicht sehr rückenfreundlich sind beispielsweise Surfen (wegen der Fehlbelastungen) und Tennis (wegen häufiger Stopp- und Drehbewegungen). Und wer im mittleren Lebensalter ein Lauftraining beginnt, sollte es langsam angehen. Denn dabei sind die Bandscheiben besonderen Belastungen ausgesetzt.

Besonders gut für den Rücken sind Sportarten, die gleichmäßige Bewegungen erfordern und auch tief liegende Muskeln stimulieren (z.B. Aquajogging). Und auch Bauchtanz ist durch die wechselnde Anspannung und Lockerung der Muskeln außergewöhnlich rückenfreundlich.



Knieprobleme treten auch bei jungen Menschen auf

Foto: Gelenk-Klinik Gundelfingen

**H wie Halswirbelsäulensyndrom** ist der Sammelbegriff für Rücken- oder Armschmerzen, die den Halswirbelsäulenbereich betreffen. Ursache sind oft ungewohnte körperliche Belastungen, Verschleiß oder Verletzungen, etwa durch Verkehrsunfälle.

► **Was hilft?** Ist eine Nervenwurzel- oder Rückenmarkschädigung ausgeschlossen, gibt es verschiedene Therapiemöglichkeiten, etwa Anwendungen mit Wärme und Reizstrom. Manchmal ist auch die kurzfristige Ruhigstellung durch eine Halskrause erforderlich. Bei entsprechender Behandlung klingen die Beschwerden meist innerhalb weniger Tage ab. Bei degenerativen Veränderungen der Halswirbelsäule und wiederkehrenden Beschwerden geht an stabilisierenden OPs mit Versteifung oder Bandscheibenprothesen aber kaum ein Weg vorbei.

► **Was schützt?** Einseitige Arbeitshaltungen und mangelnde Bewegung fördern die Erkrankung. Vermeiden sollte man die typisch krumme Sitzhaltung am Schreibtisch, oft auch noch mit hochgezogenen Schultern.

**H wie Hexenschüsse** sind zwar sehr schmerzhaft, aber meist ungefährlich. Oft genügt eine unachtsame Bewegung und der Betroffene ist plötzlich nahezu bewegungsunfähig. Ein Hexenschuss ist eigentlich keine Diagnose im üblichen Sinne, sondern eher ein Krankheitszustand.

► **Was hilft?** Meist bringen schon ein paar Tage körperliche Schonung zur Entlastung der Wirbelsäule und eine physikalische Therapie Besserung. Entzündungshemmende oder muskelentkrampfende Medikamente lindern die Schmerzen. Nach der Akutphase helfen Krankengymnastik, Physiotherapie sowie eine rückenfreundlichere Lebensweise.

► **Was schützt?** Wie bei fast allen Erkrankungen des Bewegungsapparates gilt auch für die Wirbelsäule: Die beste Prophylaxe bieten regelmäßige körperliche Bewegung, eine gut trainierte Rumpfmuskulatur sowie normales Körpergewicht.

**I wie Ischias** heißt der größte und dickste Nerv des menschlichen Körpers. Wird er gereizt oder eingeklemmt, „reagiert“ er mit heftigen Schmerzen. Diese strahlen vom Gesäß ausgehend in die Beine, zum Teil bis in die Füße hinab. Oft sind Muskelverspannungen oder verdickte Wirbelgelenke der Auslöser. Doch in den meisten Fällen steckt ein Bandscheibenvorfall dahinter. Kommen Beschwerden mit der Blase oder dem Darm hinzu, Taubheitsgefühle oder Lähmungserscheinungen, so ist sofortige Hilfe erforderlich.

► **Was hilft?** Meist verschwinden die Beschwerden nach einiger Zeit von alleine. Bessert sich der Zustand jedoch nicht innerhalb von zwei Tagen, so ist orthopädische Hilfe erforderlich. Neben der Schmerzbekämpfung stehen Physiotherapie und Entspannungsübungen im Mittelpunkt der Behandlung.

**J wie Joggen** lautet das Zauberwort gegen eingerostete Gelenke und müde Knochen. Besser als eine ehrgeizig festgelegte Strecke sind anfangs moderate Zeiten, die schonend gesteigert werden. Wichtig

insbesondere für Anfänger und ältere Menschen: Vor dem Start vom Hausarzt gründlich durchchecken lassen. Denn nur so ist erkennbar, ob Gelenke, Herz und Kreislauf den Belastungen standhalten können.

**K wie Kälte- und Wärmeanwendungen** sind bei Rückenschmerzen hilfreich: Kälte eignet sich bei akuten Verletzungen und Entzündungen. Sie lässt die Schwellung abklingen und wirkt schmerzlindernd. Ideal für die Anwendung zuhause sind Kühlpacks oder spezielle Kühlmanschetten. Diese aber nicht öfter als vier- bis fünfmal täglich jeweils maximal 30 Minuten anwenden. Wärme lindert chronische Gelenksbeschwerden, die länger als vier Wochen anhalten. Weichteilige Strukturen werden gelockert, Gelenke beweglicher, die Muskulatur entspannter. Geeignet sind Kirschkernkissen oder Wärmflasche.

**O wie Osteoporose** bedeutet nichts anderes als Knochenschwund und setzt etwa ab dem 35. Lebensjahr ein. Bei Frauen beschleunigt sich der natürliche Abbau durch die hormonelle Umstellung in den Wechseljahren dramatisch. Fast 30 Prozent von ihnen sind nach der Menopause betroffen.

► **Was hilft?** In erster Linie eine Umstellung der Ernährung und sportliche Aktivitäten, um den Knochenabbau zu stoppen. Hilfreich sind auch Kalzium- und Vitamin-D-Präparate.

► **Was schützt?** Nahrungsmittel, die den wichtigen Knochenbaustoff Calcium enthalten, beispielsweise Milch, Nüsse, grünes Gemüse, Kräuter und Hülsenfrüchte. Um die Knochen zu stärken, empfehlen Mediziner regelmäßige Spaziergänge. Durch das Licht im Freien bildet sich Vitamin D in der Haut, was die Einlagerung von Calcium im Knochen fördert.

**P wie Praktische Übungen** bringen oft mehr als gedacht. Wer weder Lust noch Zeit fürs Fitness-Center hat, der kann auch in den eigenen vier Wänden durch regelmäßige Trainingseinheiten einiges bewirken. So fördert etwa der „**Kuhrücken**“ die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Ausgangsstellung ist der Vierfüßlerstand. Die Wirbelsäule wird leicht nach unten durch gebeugt (Hohlkreuz). Der Rücken ist gerade und der Blick nach unten gerichtet. Nun lassen Sie den Rücken vorsichtig nach unten durchhängen und heben den Kopf soweit an, dass der Blick nach vorne gerichtet ist. Wiederholen Sie diese Übung zehn Mal. Achten Sie bitte dabei darauf, dass Sie nicht zu viel Kraft aufwenden und die Bewegungen gleichmäßig durchführen.



Die Beweglichkeit der Wirbelsäule kann durch die Übung „Kuh Rücken“ trainiert werden. Dazu wird im Vierfüßlerstand der Rücken abwechselnd nach oben gerundet und nach unten gebeugt

Foto: Gelenk-Klinik Gundelfingen

**Von Orthopäden zum Nachmachen empfohlen ist auch folgende Anwendung zur Kräftigung der Rückenmuskulatur.** Ausgangsstellung ist wiederum der Vierfüßlerstand. Strecken Sie nun den rechten Arm und das linke Bein diagonal aus. Der Blick ist auf den Boden gerichtet. Wiederholen Sie diese Übung ca. zehn Mal und setzen Sie die Übung dann mit dem anderen Arm und Bein fort. Achten Sie darauf, dass Sie nicht ins Hohlkreuz geraten.



Diese Übung kräftigt die Rücken- und Bauchmuskulatur, dazu wird die Balance trainiert

Foto: Gelenk-Klinik Gundelfingen

**R wie Radfahren** hält fit und schont dabei die Gelenke. Achten sollten Sie stets auf die richtige Position von Sitz und Lenker. Sinnvoll sind Dehnübungen vor jeder Fahrradtour. Tipp: Zunächst langsam vor- und zurückbeugen. Dann beide Handgelenke umfassen, auf Brusthöhe heben und möglichst weit von rechts nach links bewegen, am besten zehnmal. Das entkrampft die Rückenmuskulatur und macht sie geschmeidig.

**S wie Schwimmen** stärkt nicht nur Herz und Kreislauf, sondern auch die Muskulatur und schont die Gelenke. Plagen Nackenschmerzen, ist Rückenschwimmen die gesündere Variante. Empfehlenswert ist auch Aqua-Gymnastik. Das Fitness-Training im Wasser sorgt nicht nur für eine bessere Durchblutung unseres Gewebes. Auch die Fettverbrennung wird regelrecht angefacht, die Wirbelsäule entlastet.

**V wie Verspannungen** sind in vielen Fällen Auslöser heftiger Rückenschmerzen. Ursache sind meist Zwangs- und Fehlhaltungen. Dahinter können aber auch psychische Ursachen stecken, wie etwa Ängste, Depressionen oder ständige Überforderungen.

► **Was hilft?** Bei verspannten Muskeln tut Wärme gut. Ein heißes Bad wirkt oft Wunder. Bei Schmerzen helfen auch dreimal wöchentlich Basenwickel für je 20 Minuten. Vermeiden Sie dabei eine Schonhaltung. Diese reduziert zwar das Leiden, aber die Muskeln werden überstrapaziert. Die Folge: Es kommt zu neuen Schmerzen. Sinnvoll sind zudem gezielte Gymnastik, Entspannungsübungen für Nacken und Schultern, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobsen, Rückenschule und Krankengymnastik.

► **Was schützt?** Um Verspannungen zu vermeiden, am Schreibtisch möglichst oft die Sitzposition verändern und zwischen aufrechter, vorgeneigter und zurückgelehnter Haltung wechseln. Außerdem zwischendurch immer mal wieder aufstehen.

**W wie Walking** ist selbst für untrainierte Menschen mit Rückenproblemen die ideale Bewegungsform. Der entscheidende Pluspunkt: Der sanfte Ausdauersport beansprucht Muskeln, Sehnen und Gelenke gleichmäßig, das Rückgrat wird wechselweise be- und entlastet. Das kommt Herz und Kreislauf zugute, aber auch den Bandscheiben: deren Wassereinlagerung wird erheblich gefördert und somit auch deren Elastizität und Flexibilität.