10 wichtige Fragen an den ORTHOPÄDEN

Verspannte Schultern und schmerzender Rücken, im Knie zwickt es auch. Ist das normal – oder bedenklich? Unser Experte erklärt, wie sich Beschwerden lindern und Gelenke stärken lassen

Zu den Folgen der Corona-Pandemie gehört unter anderem Bewegungsmangel. Arbeiten im Homeoffice, wenig ergonomische Sitzmöbel – bei vielen machen sich jetzt Verspannungen und andere Beschwerden bemerkbar. Unser Experte weiß, was die Gelenke schont – und welche Maßnahmen Schultern, Nacken und Rücken jetzt guttun.

1 Sind Verspannungen gefährlich?

Permanente muskuläre Verspannungen können zu chronischen Schmerzen führen. Daher ist eine Behandlung angeraten. Je nach Beschwerden reicht oft eine Wärmebehandlung oder aber Krankengymnastik sowie die Einnahme oder äußerliche Anwendung von schmerzstillenden und entzündungshemmenden Medikamenten (z. B. Ibuprofen). Bei anhaltenden Schmerzen kann auch eine Injektions-Therapie mit Mitteln zur örtlichen Betäubung sinnvoll sein, damit sich die Muskeln entspannen. Für gefährdete Personen sollte die langfristige Kräftigung der Muskulatur, die die Wirbelsäule stabilisiert, das Ziel sein. Zudem hilft eine wirbelsäulengerechte Haltung am Arbeitsplatz.

2 Kann man einen Buckel wieder gerade biegen?

Wirbelsäulenveränderungen im Sinne eines vermehrten Rundrückens oder Hohlkreuzes können ausgeglichen werden, wenn eine muskuläre Haltungsschwäche die Ursache ist. Bei strukturellen Veränderungen der Wirbelsäule, also z. B. an Wirbelkörpern, ist das kaum möglich.

3 Wie sinnvoll sind Haltungsgurte?

Grundsätzlich gilt: Aktiv ist besser als passiv. Eine gute Haltung zu bewahren gelingt mit regelmäßiger Gymnastik, die nicht nur die Rückenmuskulatur, sondern vor allem auch die Bauchmuskulatur kräftigt. Prinzipiell können solche Schultergurte aber eine gute Erinnerung sein, wenn es um eine bessere Körperhaltung geht. Allerdings sollte ein solcher Gurt nicht ständig getragen werden, da die vorhandenen Muskeln sonst noch mehr verkümmern können.

4 Ist es bedenklich, wenn es im Knie knirscht?

Ist statt eines harmlosen Knackens ein Knirschen zu hören, das dem Mahlen einer Kaffeemühle gleicht, ist Vorsicht geboten. Das ist ein Zeichen für einen möglichen Knorpelschaden. Vielfach sind starke Reibungen oder ein anhaltend falscher Druck auf die Kniescheibe die Auslöser. Damit der Gelenkverschleiß nicht fortschreitet, ist orthopädische Hilfe erforderlich: Im frühen Stadium können Einlagen, Gymnastik und gezielter Muskelaufbau Linderung bringen.

5 Ist das Hinabsteigen der Treppe schädlich?

Davon ist nicht generell abzuraten. Doch durch das Treppen-Hinabsteigen steigt der Anpress-Druck im Gleitlager der Kniescheibe exponentiell an, sodass bestehende Knorpelschädigungen zunehmen können.

6 Schaden harte Unterlagen dem Ellbogen?

Häufiges Abstützen auf hartem Untergrund, etwa auf dem Schreibtisch oder auf harten Armlehnen, kann eine chronische Entzündung des Schleimbeutels (Bursitis) am Ellbogen fördern.

7 Ist die Nutzung einer Faszienrolle sinnvoll?

Eine Faszienrolle ist sicherlich eine sehr gute Therapieoption bei allen Erkrankungen, die auf eine Sehnenerkrankung zurückzuführen sind. Allerdings ist eine vorbeugende Behandlung nicht nötig, die Faszienrolle sollte eher zur Bekämpfung von Beschwerden eingesetzt werden.

8 Ist Barfußlaufen immer gesünder?

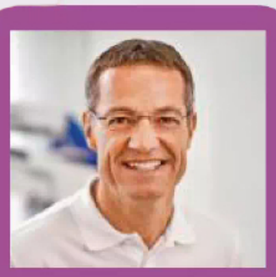
Prinzipiell ist Barfußgehen das Beste für unsere Füße. Vorsicht ist geboten, wenn Vorerkrankungen bzw. Entzündungen (z. B. Fersensporn) oder Fehlstellungen (z. B. Spreizfuß) bestehen. Dann ist vom Barfußlaufen, vor allem auf einem harten Untergrund, abzuraten.

9 Schadet häufiges Joggen den Gelenken?

Grundsätzlich gilt: Jede Form von Bewegung ist gesund. Durch regelmäßige Bewegung erfolgt eine Verteilung der Gelenkflüssigkeit, die den Knorpel ernährt – beim Joggen insbesondere in den Knie-, Sprung- und Hüftgelenken. Gibt es jedoch bereits Vorschädigungen des Knorpels, dann sind heftige Stauchungen und Stöße für das Gelenk nicht hilfreich, da sich die Schäden dadurch eher verschlechtern. Die Bewegung sollte also an die individuellen Voraussetzungen angepasst sein.

10 Ist der BH rückenschädlich?

Nein, ein guter BH unterstützt die Gewichtsverteilung. Ein körpernaher Schwerpunkt der Brüste, wie er durch einen BH gegeben werden kann, entlastet den Rücken – insbesondere bei einer großen Oberweite. Frauen sollten hier nicht sparen, sondern den BH in einem Fachgeschäft mit guter Beratung kaufen, damit dieser richtig und bequem sitzt. ●



UNSER EXPERTE: DR. DIRK HÖMIG ist Facharzt für Orthopädie und Unfallchirurgie sowie für spezielle orthopädische Chirurgie an der Gelenk-Klinik Gundelfingen

TEXT: RMH; FOTOS: GETTY IMAGES, PRIVAT, ALAMY STOCK PHOTO, ISTOCKPHOTO