

DIE WIRBELSÄULE - STABILITÄT ODER BEWEGLICHKEIT?

THERAPIE ZENTRUM
HAFEN CITY

Orthopädie
Physiotherapie
Osteopathie



Unser Rücken. Millionen Menschen kennen Rückenschmerzen. Ob akut ein Hexenschuss oder chronisch Beschwerden mit den Bandscheiben: im Laufe ihres Lebens erleben 87% der Deutschen mindestens einmal Rückenschmerzen. Die Zahl der jährlich in Deutschland durchgeführten Bandscheiben-OPs hat sich den letzten Jahren auf 160.000 erhöht. Jeder 10. Krankenfehltag pro Jahr geht auf Rückenschmerzen zurück.

Auch beim Sport stören Rückenbeschwerden immer wieder in Training oder Wettkampf. Doch warum macht unser Rücken so oft Probleme?

Unser Rücken besteht in seinem Zentrum aus der Wirbelsäule. Wobei dieser Begriff sehr irreführend ist. So ist eine Säule, wie bei alten griechischen Tempeln oder in Kirchen, immer ein Zeichen für Stabilität und Festigkeit.



Die Wirbelsäule dagegen ist für Bewegung geschaffen. Sie besteht aus 24 Wirbeln die wie ein Bauklötzchenturm aufeinander gestapelt sind. Zwischen den Wirbelkörpern liegen die Bandscheiben. Sie wirken mit Ihrem Faserring und dem in der Mitte liegenden „Gelkissen“, wie ein Stoßdämpfer oder Puffer. Neben diesem säulenartigen Stapel aus Wirbelkörpern und Bandscheiben besitzt jeder Wirbel noch zum drüber bzw. drunter liegenden Wirbel rechts und links je eine Gelenkfläche. Diese Gelenkflächen liegen dachziegelartig aufeinander und werden durch eine Vielzahl von kleinen Muskeln stabilisiert. Wenn wir uns bewegen gleiten diese Gelenkflächen, gesichert durch

die tiefe Rückenmuskulatur, aufeinander. Dabei sind vielfältige Bewegungen wie z.B. Vor- und Rückbeuge (Flexion-Extension), Seitneigungen (Lateralflexion) und Drehungen nach rechts und links (Rotationen) möglich. In der Regel kommen bei natürlichen Bewegungsabläufen diese Einzelkomponenten immer in einer Kombination als dreidimensionale Bewegung vor. Gerade im Sport kommt dieser dreidimensionalen Bewegung eine große Bedeutung zu: egal ob Tennisschlag, Hockeypass oder auch schon einfaches Joggen, bei all diesen Bewegungsabläufen sind komplexe dreidimensionale räumliche Bewegungen notwendig um uns zum jeweiligen Ziel hin zu bewegen, egal ob es der Ball oder eine bestimmte Richtung ist.

Dieses komplexe Gebilde aus Knochen, Bandscheiben, Muskeln und auch Fasziolen (die im UHC-Magazin Juni 2014 beschrieben wurden) benötigt regelmäßig Bewegung und Anstrengung, um in guter Verfassung zu sein.

Natürlich soll die Wirbelsäule stabil sein. Die Besonderheit der menschlichen Wirbelsäule ist dabei die Aufrichtung gegen die Schwerkraft. Durch unseren aufrechten Gang müssen die Wirbelkörper ständig in einem dynamischen Gleichgewicht aufeinander ausbalanciert werden. Dies geht nur durch eine dehnfähige, kräftige und gut ansteuerbare Muskulatur sowie geschmeidige Faszien.

Natürliche Bewegungen wie Laufen, Tragen, Ziehen, Drücken, Schieben sollten regelmäßig ausgeführt werden um wertvolle Impulse und Trainingsreize auf die Muskeln und Faszien des Rückens zu geben. Doch wo finden wir im Alltag noch solche Bewegungen? In den letzten 20 Jahren hat sich der Arbeitsalltag der meisten Menschen immer weiter verschoben: von harter körperlicher Arbeit, zu sitzender, denkender Tätigkeit. Aktu-

elle Studien beschreiben eine Veränderung der täglichen Gehstrecke von 10km 1950 zu 0,5km 2005. Auch wenn Sportler in Sportvereinen in der Regel auf mehr Bewegung kommen sind diese Veränderungen doch alarmierend.

Überlegen Sie einmal wie Ihr Alltag aussieht: wie viele Stunden verbringen Sie täglich im Sitzen (Essen, Auto, Büro, Meeting, Bahn, Flugzeug, Fernseher, Sofa, Freunde treffen,...)? Und wie viele Stunden verbringen Sie im Stehen oder Gehen oder bei körperlicher Arbeit? Und wie sieht es mit Ihren Kindern aus (Schule, Hausaufgaben, Lesen, Fernseher, Computer)?

Die meisten von uns stellen fest dass ein deutliches Missverhältnis vorliegt. Und das wo unser Körper, der durch hunderttausende von Jahren durch harte körperliche Arbeit geprägt ist, erst ein paar Jahrzehnte Zeit hatte sich an diese neuen Bedingungen zu gewöhnen.

Die letzten 20 Jahre bestand ein Großteil der Therapie durch Ärzte und Therapeuten darin die verletzten oder überlasteten Regionen zu schonen und zu entlasten. Wirbelversteifungen, Korsette und fast roboterartige Bewegungen in den vielen Rücken- und Haltungsschulen sind dafür Beispiele.

Heute mit den Erfahrungen der letzten Jahre und den neuen Erkenntnissen der Medizin, Sportwissenschaft und Fasziolenforschung erkennen wir, dass dies nur in ganz seltenen Fällen notwendig und sinnvoll ist. In den allermeisten Fällen muss durch Therapie und Training wieder ein freies Bewegen in allen Richtungen ermöglicht werden. Dabei ist es sehr wichtig den aktuellen Zustand zu analysieren um dann die in diesem Moment geeigneten Übungen und Trainingsinhalte zu vermitteln. Dabei sollten großräumige dreidimensionale Bewegungen, Locker-

heit, viel Propriozeption, Schmerzfreiheit und ein bewegen der Gelenke und Muskeln über ihr komplettes Bewegungsausmaß im Vordergrund stehen. Dies lässt sich in den klassischen Fitness-Studios mit ihrem typischen Rückenzirkel kaum bewerkstelligen. Wenn das viele Sitzen eines unserer Hauptprobleme ist, wie könnte da ein Training an überwiegend eindimensionalen Geräten, von denen in der Regel mindestens acht im Sitzen stattfinden einen adäquaten Ausgleich bieten?

Beim sinnvollen Training für den Rücken und unseren ganzen Bewegungsapparat brauchen wir Freiheit und Vielseitigkeit: Rennen sie, Springen sie, beugen Sie sich nach vorne, machen Sie Kniebeugen, tollen sie mit ihren Kindern am Boden rum, tragen Sie die Getränkeboxen wieder selbst zum Auto, spielen Sie Tennis, Hockey oder andere Sportsportarten. Dabei wird eine Vielfalt von Bewegungen abgefragt. Sollten Sie dabei Beschwerden haben wenden Sie sich an einen Spezialisten der Ihnen hilft die Ursache Ihres Problems zu finden. In den allermeisten Fällen handelt es sich nicht um gravierende Schäden sondern lediglich um Funktionsstörungen, also Verklebungen im faszialen Bindegewebe, verkürzte oder abgeschwächte Muskeln oder ein Problem in der Wahrnehmung und Ansteuerung der richtigen Bewegungsmuster.

Gute Orthopäden, Physiotherapeuten, Osteopathen und Trainer sollten in der Lage sein diese Probleme zu erkennen und Sie an die richtige Adresse zu schicken um diese Funktionsstörungen zu beseitigen.

Das Wichtigste ist dann ein gezieltes und regelmäßiges Training. Das ist zwar etwas mühsam wird aber mit der Freude an Bewegung ohne Schmerzen belohnt. Und

das kann problemlos bis ins hohe Alter erhalten bleiben.

Hier nun ein paar einfache Übungen um den Rücken und die Wirbelsäule zu mobilisieren:

Stehen Sie bequem, die Knie leicht gebeugt. In den Händen halten Sie einen Stab, einen Hockeyschläger oder ein Handtuch. Beginnen Sie langsam die Arme und den Oberkörper in alle möglichen Richtungen zu bewegen. Drehen Sie den Rumpf. Bewegen Sie die Arme nach oben und unten, zur Seite. Vergrößern Sie den Bewegungsradius indem Sie das Becken und die Beine mitbewegen. Sie können auch Musik dazu hören und sich zur Musik bewegen.

Lassen Sie den Oberkörper locker nach vorne hängen, beugen Sie dabei die Wirbelsäule, die Hände hängen Richtung Boden. Es spielt keine Rolle wie weit Sie nach unten kommen. Wichtig ist das Sie keine Schmerzen haben und möglichst locker bleiben. Beginnen Sie nun aus den beinen heraus in dieser Position zu pendeln und den Körper hin und her zu bewegen.



Bewegen Sie im Wechsel die Hände Richtung Boden und strecken Sie sie anschließend Richtung Decke. Bewegen Sie den Oberkörper nur soweit wie es locker und schmerzfrei geht. Versuchen Sie diese Rumpfbeugen mehrmals täglich in Ihren Alltag zu integrieren.

Johannes Fetzer

Therapiezentrum HafenCity
Am Sandtorkai 70
20457 Hamburg
Tel.: 040-30382780
Fax: 040-303827819
www.tz-hafencity.de
kontakt@tz-hafencity.de