

Zum Tag der Rückengesundheit am 15. März – die besten Experten-Tipps für ein gesundes Kreuz

Hier reißt's, da sticht's: Kreuzschmerzen kennt jeder. Wir haben die besten Experten-Tipps und Infos rund um das Kreuz mit dem Kreuz – von A bis Z

Von Verena Lehner

Es ist das Volksleiden Nummer eins der Deutschen: Rückenschmerzen. Um dem Teufelskreis aus Schmerzen und Bewegungsunfähigkeit zu entkommen, kann jeder etwas tun – was das ist, und was Sie rund um den Rücken noch so alles wissen sollten, das haben wir in unserem großen Rücken-ABC zum „Tag der Rückengesundheit“ am Sonntag zusammengefasst. Samer Ismail, Neurochirurg und Wirbelsäulenspezialist am Orthopädiezentrum München Ost, hat uns dabei unterstützt.

A WIE ABNEHMEN

Wer zu viele Kilos auf die Waage bringt, der belastet nicht nur seine Gelenke, sondern auch die Wirbelsäule. Samer Ismail erklärt im Gespräch mit der AZ, warum: „Bauchfett zieht die Lendenwirbelsäule ins Hohlkreuz. Dadurch werden die Bandscheiben erhöhtem Druck ausgesetzt.“ Das bedeutet: Sie gehen schneller kaputt, Schmerzen und Unbeweglichkeit sind die Folge. Samer Ismail rät: Abnehmen und zur Physiotherapie gehen.

B WIE BANDSCHEIBENVORFALL

Eine Bandscheibe, also die knorpelige Verbindung zwischen den Wirbeln, besteht aus einem Faserring und einer gallertartigen Masse. Bei einem Bandscheibenvorfall reißt der Faserring, die gallertartige Masse tritt aus und drückt auf den Nerv. Kommt es zu Lähmungserscheinungen, muss in den meisten Fällen operiert werden.

C WIE COMPUTERARBEIT

Wer viel am Computer arbeitet, ist häufig von Rückenbeschwerden geplagt. Das liegt daran, dass regungsloses Sitzen über einen längeren Zeitraum zu Verspannungen führen kann. Wirbelsäulenspezialist Ismail rät deshalb, den Arbeitsplatz so dynamisch wie möglich zu gestalten. Heißt: Höhenverstellbare Tische und einen flexiblen Bürostuhl, um so die Sitzhaltung möglichst häufig zu variieren. Außerdem sollte man bewusst aufrecht sitzen.

D WIE DIFFUSION

Bandscheiben besitzen selbst keine Blutgefäße und werden ausschließlich durch Diffusion ernährt. Das heißt: Die Bandscheibe saugt Nährstoffe auf wie ein Schwamm. Über den Tag hinweg wird die Flüssigkeit durch die Gewichtsbelastung aus den Bandscheiben ausgepresst. Während der Nacht können dann wieder Flüssigkeit und Nährstoffe in die Bandscheibe einströmen.

E WIE ERNÄHRUNG

Auf den ersten Blick haben Ernährungsgewohnheiten und Rückenschmerzen nichts gemeinsam. Doch mit einer ausgewogenen kalzium- und vitaminreichen Ernährung lassen sich das Körpergewicht normalisieren und die Knochengesundheit verbessern. Besonders viel Kalzium enthalten Hartkäsesorten wie Parmesan und Emmentaler, aber auch fettarme Milchprodukte, fri-

sches Gemüse, Obst, Getreideprodukte, Mineralwasser und mit Kalzium angereicherte Fruchtsäfte. Empfohlen ist die tägliche Aufnahme von 1200 bis 1500 Milligramm Kalzium mit der Nahrung.

F WIE FIT WERDEN

Generell sind Bewegung und Sport die besten Mittel, um Rückenproblemen vorzubeugen: Vor allem Sportarten, die die Rückenmuskulatur gezielt stärken. Dazu zählen laut Samir Ismail Schwimmen und jegliche Art von Krafttraining für den kompletten Rumpf und auch die Beine.

G WIE GEHEN

Gehen fördert den Stoffwechsel der Bandscheiben, weil der über Be- und Entlastung der Wirbelsäule funktioniert (siehe D wie Diffusion). Wer also tagsüber viel sitzt, der sollte darauf achten, dazwischen immer mal wieder ein paar Schritte zu gehen. Durch die Gehbewegung wird die Wirbelsäule rhythmisch belastet, die Bandscheibe wird dadurch gut mit Nährstoffen versorgt.

H WIE HEXENSCHUSS

Nicht zu verwechseln mit dem Bandscheibenvorfall. Aber wer schon einmal einen hatte, der weiß, warum er so heißt: Höllische Schmerzen schießen einem von einer Sekunde zur anderen in den Rücken. Die medizinische Bezeichnung dafür ist „lokales Lumbalsyndrom“, weil meist der Lendenbereich betroffen ist. Oft sind verspannte Muskeln oder unbewegliche Wirbelgelenke verantwortlich für den stechenden Schmerz.

I WIE IDEALE HALTUNG

Das Lot geht von oben bis unten durch die Körpermitte – so bezeichnen Mediziner die ideale Stehhaltung. Das heißt: Kopf, Schultern, Becken, Hüften, Knie und Füße sind unverdreht. Außerdem sollten die Schultern breit und entspannt sein, Becken und Kopf sind aufgerichtet und die Wirbelsäule ist langgestreckt.

J WIE JOBWAHL

Augen auf bei der Berufswahl. Generell gilt, wer ohnehin schon Probleme mit dem Rücken hat, der sollte keine schweren Gegenstände heben müssen. Bei vielen Handwerksberufen ist es beispielsweise notwendig, mit gebeugtem Rücken über dem Werkstück zu stehen. Auch diese Position schädigt den Rücken.

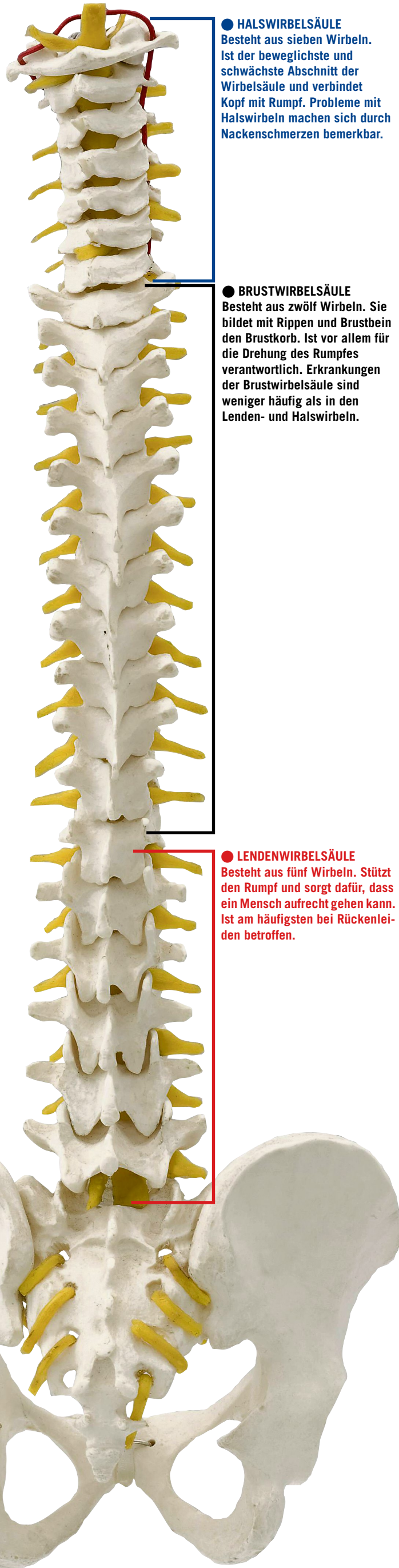
K WIE KINDERRÜCKEN

Bereits bei Kindern sollte auf Rückengesundheit geachtet werden. Sie sollten Sport treiben, der ihnen Spaß macht, die Schultasche sollte nie zu voll gepackt sein und sollte ein stabilisierendes Rückenteil haben. Der Schreibtisch sollte dynamisch eingerichtet und immer auf die Größe des Kindes angepasst sein.

L WIE LÄHMUNGEN

Sind Nerven im Rückenmark geschädigt, kann es zu motorischen Lähmungserscheinungen

Das große Rücken-ABC



● HALSWIRBELSÄULE

Besteht aus sieben Wirbeln. Ist der beweglichste und schwächste Abschnitt der Wirbelsäule und verbindet Kopf mit Rumpf. Probleme mit Halswirbeln machen sich durch Nackenschmerzen bemerkbar.

● BRUSTWIRBELSÄULE

Besteht aus zwölf Wirbeln. Sie bildet mit Rippen und Brustbein den Brustkorb. Ist vor allem für die Drehung des Rumpfes verantwortlich. Erkrankungen der Brustwirbelsäule sind weniger häufig als in den Lenden- und Halswirbeln.

● LENDENWIRBELSÄULE

Besteht aus fünf Wirbeln. Stützt den Rumpf und sorgt dafür, dass ein Mensch aufrecht gehen kann. Ist am häufigsten bei Rückenleiden betroffen.

kommen. Wer plötzlich merkt, dass seine Bewegungsfähigkeit eingeschränkt ist, beispielsweise in den Beinen, der sollte sofort zum Arzt. Samir Ismail nennt als ein typisches Symptom beispielsweise einen Schlappfuß. „Viele Patienten erzählen mir dann, dass sie leicht stolpern beim Gehen oder die Treppe nicht mehr hochkommen.“ Laut Ismail muss in solchen Fällen oft operiert werden.

M WIE MATRATZENWAHL

Auch im Schlaf sollte jeder seinem Rücken etwas Gutes tun. Wichtig: Die Matratze sollte sich dem Körper anpassen. In Seitenlage sollte der Rücken möglichst in seiner natürlichen Form liegen können. Wirbelsäulen-Spezialist Ismail rät: Unbedingt Probieren oder am besten auch Probenschlafen. Denn der Matratzenkauf ist eine individuelle Sache.

N WIE NACKENSCHMERZEN

Auch sie zählen zur Kategorie Rückenschmerzen. Hauptursachen für Nackenschmerzen sind Haltungsprobleme und überlastete Muskeln im Rücken-, Nacken- und Schulterbereich. Wärmeanwendungen, etwa mit Hilfe von Rotlicht oder durchblutungsfördernden Salben können die Schmerzen lindern. Auch der Gang zum Physiotherapeuten ist zu empfehlen: Der kann Haltungsprobleme korrigieren.

O WIE OPERATION

Muss bei einem Bandscheibenvorfall operiert werden, dann wird laut Ismail über einen winzigen Schnitt ein Röhrchen in die betroffene Bandscheibe eingeführt. „Über dieses Röhrchen wird der Vorfall behandelt.“ Heißt: Das Gewebe, das auf den Nerv drückt, wird entfernt.

P WIE PSYCHISCHE URSACHEN

Rückenschmerzen können auch psychosomatische Ursachen haben, wie Samer Ismail bestätigt. „An dem Spruch Jeder hat sein Päckchen zu tragen“ ist was dran“, sagt er. Bei Stress werden oft unbewusst die Schultern angezogen. Das führt zu Verspannungen. Auf die Dauer kann das zu Fehlhaltungen führen.

Q WIE QUALVOLLE SCHMERZEN

Rückenschmerzen kennt so gut wie jeder, oft vergehen sie von selbst wieder. Doch werden die Schmerzen zu einer Qual, dauern bereits länger als drei Monate an und führen zu Taubheitsgefühlen, dann sollte ein Arzt aufgesucht werden.

R WIE REITERHOSENANÄSTHESIE

So bezeichnen Orthopäden eine Art von Taubheitsgefühl, das sich vom Bereich der Genitalien über das Gesäß und die Innenseite der Oberschenkel ausbreitet. Weil das dem typischen Besatz einer Reiterhose entspricht, heißt es „Reiterhosenanästhesie“. Das ist eine Folge von Schäden der Rückenmarksnerven. „Wenn diese Art von Lähmung auftritt, muss sofort operiert werden“, sagt Samir Ismail. Denn die Folgen sind verheerend: Betroffene können teilweise nicht mehr Wasser lassen.

S WIE SCHUHE

Auch die richtigen Schuhe tragen zur Rückengesundheit bei. Für die Damenwelt gilt: Es sollte nicht immer die High Heels sein, denn hohe Absätze lassen den Körper ins Hohlkreuz fallen und bringen die komplette Physiologie des Körpers durcheinander. Stoß- und

Stauchbelastungen, die durch das Aufsetzen der Füße auf harten Böden entstehen, sind Gift für Wirbelsäule und Gelenke. Ein guter rückschonender Schuh braucht vor allem eine gute Dämpfung und sollte das Abrollverhalten des Fußes unterstützen.

T WIE THERAPIE

Nicht jeder Rückenpatient muss immer gleich operiert werden. Oft helfen konservative Therapiemethoden, die Schmerzen zu lindern und wieder bewegungsfähig zu werden. Neben Spritzen in den Rücken gehören dazu intensive Physiotherapie und Muskelaufbautraining.

U WIE UEBUNGEN

Gerade für Büromenschen, die viel sitzen gilt: Zwischendurch immer wieder ein paar Übungen machen. Es gibt einige kleine Trainingsmethoden, die man gut in den Büroalltag integrieren kann. Samir Ismail schlägt unter anderem folgende Übungen vor: das Stuhldrücken. Dabei sitzt man gerade auf dem Stuhl, legt die Hände neben das Gesäß und versucht sich, an den Händen hochzudrücken. Damit stärkt man unter anderem die Schultergürtel-Muskulatur.

V WIE VIEL TRINKEN

Wer viel trinkt, tut auch etwas für seine Bandscheiben. Umgibt die Bandscheiben ausreichend Gewebeflüssigkeit, können sie durch Bewegung die Flüssigkeit im Gallertkern binden. Herrscht im Körper dagegen ein Flüssigkeitsmangel, dann werden in erster Linie die lebenswichtigen Organe versorgt. Die Bandscheiben gehören nicht dazu.

W WIE WÄRMEPLASTER

Die helfen vor allem bei einem Hexenschuss oder auch Nackenschmerzen. Sie fördern die Durchblutung des schmerzenden Bereiches und der Wirkstoff (das aus Cayennepfeffer-Extrakt gewonnene Capsaicin) hemmt die Freisetzung eines Schmerzbotenstoffes, der Substanz P.

X WIE X-BEINE

Auch die können ein Grund für Rückenschmerzen sein, weil sie zu einer Fehlhaltung führen. Bei einer Beinefehlstellung in der Wachstumsphase, also bei Kindern und Jugendlichen, ist meist keine Therapie nötig. Bei Kindern und Erwachsenen können Randeinlagen in den Schuhen helfen.

Y WIE YOGA

Laut Ismail ist Yoga vor allem geeignet, um Rückenproblemen vorzubeugen und effektiver als so manches Gerät im Fitnessstudio, mit dem die Rückengelenke zu sehr beansprucht werden können. „Das ist nicht gut und macht oft mehr kaputt als es nutzt.“ Bei Yogaübungen muss der Körper in gewissen Anspannungssituationen ausharren. Das stärkt die Muskeln, ohne Gelenke aktiv zu belasten.

Z WIE ZAHNGESUNDHEIT

Was die wenigsten wissen: Auch Fehlfunktionen von Kiefergelenken und Zähnen können hinter Rückenproblemen stecken. Diese können nach einer gewissen Zeit Beschwerden wie Nackensteifigkeit, Schmerzen im Nacken, den Schultern oder dem gesamten Rücken, Taubheitsgefühl in Armen oder Beinen und Gelenkschmerzen auslösen. Dagegen helfen kann unter anderem eine Beißschiene.