
Wenn das Rückgrat streikt

Temur Sadoev

Ein verspannter Nacken am Morgen, Schmerzen beim Bücken oder Schwierigkeiten beim Aufstehen aus dem Bett? Dies sind einer der wenigen Folgen, wenn unser Rückgrat streikt. Degenerative Wirbelsäulenerkrankungen zählen zu den häufigsten Krankheitsbildern. Ab dem 30. Lebensjahr nehmen diese Erkrankungen kontinuierlich zu (Schünke, Schulte, & Schumacher, 2007). Fast jeder Mensch leidet mindestens einmal im Leben an Rückenschmerzen. Jedoch sind etwa 90 Prozent der Fälle ungefährlich (Feichter, 2018).

Die Wirbelsäule lässt sich anatomisch in vier Abschnitte einteilen. In der Sagittalebene sieht man die vier charakteristischen Krümmungen. Sie sind ursächlich auf unsere angepasste aufrechte Fortbewegung zurückzuführen. Die Einteilung beginnt von kranial nach kaudal und gestaltet sich wie folgt:

- - Halswirbelsäule (HWS) – Zervikallordose
- - Brustwirbelsäule (BWS) – Thorakalkyphose
- - Lendenwirbelsäule (LWS) – Lumballordose
- - Sakralwirbelsäule (*Os sacrum*) – Sakralkyphose (Schünke, Schulte, & Schumacher, 2007).

Durch Schädigungen in den oben angeführten Bereichen kann es zu unterschiedlichen Krankheitserscheinungen kommen. Einer dieser degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen ist die Spondylose. Die Spondylose ist eine degenerativ bedingte Erkrankung des Bewegungssegments der Wirbelsäule. Es handelt sich dabei um morphologische Veränderungen der Wirbelkörper. Man spricht unter anderem von einer „Bandscheibendegeneration“. Das Selbstempfinden der Betroffenen bewegt sich zwischen völliger Beschwerdefreiheit bis zu erheblichen Schmerzen. Die Spondylose kann die Beweglichkeit des Wirbelsäulenabschnitts enorm einschränken. Es kann bei dieser Krankheit stets zu wiederkehrenden Schmerzattacken kommen. Im Rahmen der Behandlung dieser Krankheit gibt es unterschiedliche Therapieansätze. Die drei Therapiearten, die sich durchgesetzt haben, sind die medikamentöse, die operative und die konservative Therapie (Fuhrmann, 2017).

Eine Möglichkeit der konservativen Behandlung ist die Bewegungstherapie. Der Fokus des Rückentrainings lag früher besonders auf den sichtbaren Muskeln. Damit sind die von außen sichtbaren Rückenmuskeln gemeint – sie werden auch „Beweger“ genannt, da sie unsere Gelenke

steuern. Jedoch hat die Wissenschaft gezeigt, dass eine Bewegung ohne die tiefen, gelenksnahen Muskeln nicht möglich ist (Weigl & Berthold, 2018). Man findet sie auch unter der Bezeichnung „lokale Stabilisatoren“. Ihre Funktion ist die Stabilisation der Organe und Gelenke. Zudem beugen sie Arthrose vor. Das Training dieser Muskulatur ist daher von großer Bedeutung. Zu den lokalen Stabilisatoren zählen die nachstehend genannten Muskeln:

- *Mm. multifidii*
- *M. transversus abdominis* (querer Bauchmuskel)
- Anteile des Zwerchfells
- Anteile der Beckenbodenmuskulatur (Weigl & Berthold, 2018).

Mit Hilfsmitteln, wie z.B. Schmerzmedikamenten, kann man den Therapieverlauf unterstützen. Nach Dr. Weigl sollen die Medikamente als Brückenbauer dienen. Der Begriff Brückenbauer bedeutet, dass Medikamente nur ein Teil der Therapie sind und nicht auf Dauer eingenommen werden sollten (Weigl & Berthold, 2018).

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass die Bewegungstherapie einen wesentlichen Grundbaustein bei der Behandlung von Rückenbeschwerden darstellt. Gezieltes Krafttraining und Stärkung der Tiefenmuskulatur sind zu empfehlen. Eine Operation ist nur in seltenen Fällen notwendig. Es sollte besonders die Tiefenmuskulatur gestärkt werden, um die Wirbelsäule bei der Stabilisation zu unterstützen. Ein Sportarzt oder Sporttrainer sind dabei die richtigen Ansprechpartner (Feichter, 2018).

Glossar

Degenerativ	funktionsmindernd
Kaudal	Richtungsbezeichnung: zum Steißbein hin
Konservativ	Behandlung ohne Operation, durch schonende Maßnahmen (DocCheckFlexikon, 2011)
Kranial	Richtungsbezeichnung: zum Kopf hin
Lumballordose	Krümmung der Lendenwirbelsäule
Morphologie	äußere Gestalt von lebenden Organismen
Sagittalebene	Betrachtung des Körpers von vorne nach hinten
Sakralkyphose	Krümmung des untersten Abschnitts der Wirbelsäule, bestehend aus Kreuzbein und Steißbein
Thorakalkyphose	Krümmung der Brustwirbelsäule, Gegenteil der Lordose
Zervikallordose	Krümmung der Halswirbelsäule, Gegenteil der Kyphose

Literaturverzeichnis

- (März 2006). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
<https://flexikon.doccheck.com/de/Kranial>
- (Januar 2009). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
https://flexikon.doccheck.com/de/Konservativ?utm_source=www.doccheck.flexikon&utm_medium=web&utm_campaign=DC%2BSearch
- (24. Februar 2011). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
<https://flexikon.doccheck.com/de/Sakralkyphose>
- (Juni 2012). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
https://flexikon.doccheck.com/de/Degenerativ?utm_source=www.doccheck.flexikon&utm_medium=web&utm_campaign=DC%2BSearch
- (25. Juni 2013). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
<https://flexikon.doccheck.com/de/Halslordose>
- (30. Juni 2014). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
<https://flexikon.doccheck.com/de/Lumballordose>
- (Mai 2017). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
<https://flexikon.doccheck.com/de/Morphologie>
- (Januar 2018). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
<https://flexikon.doccheck.com/de/Kaudal>
- (März 2019). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
<https://flexikon.doccheck.com/de/Sagittalebene>
- (8. Dezember 2020). Abgerufen am September 2021 von DocCheckFlexikon:
<https://flexikon.doccheck.com/de/Kyphose>
- Feichter, M. (8. August 2018). *Rückenschmerzen*. Abgerufen am September 2021 von NetDoktor: <https://www.netdoktor.at/symptome/rueckenschmerzen/>
- Fuhrmann, R. (2017). *Spondylose*. Abgerufen am September 2021 von Lexikon Orthopädie und Unfallchirurgie: <http://www.lexikon-orthopaedie.com/pdx.pl?dv=0&id=01721>
- Schünke, M., Schulte, E., & Schumacher, U. (2007). *LernAtlas der Anatomie: [1]: Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem*. Stuttgart: Thieme.
- Weigl, T., & Berthold, T. (2018). *Die Rückenschmerz Bibel : Diagnose - Therapie - Heilung*. Aachen: Meyer & Meyer.