



orthinform

BERUFSVERBAND DER FACHÄRZTE FÜR ORTHOPÄDIE UND UNFALLCHIRURGIE E.V.

Gesunder Rücken

Anatomie der Wirbelsäule

Elektronische Gesundheitskarte



Der Rücken

Stütze und Bewegungsmotor



Die Antwort auf das Heben von schweren Lasten oder stundenlanges Sitzen sind oft quälende Rückenschmerzen. Noch immer raten sehr viele Ärzte ihren Patienten in solchen Fällen: Schonen Sie sich! Meist wird Bettruhe verordnet. Ein professionelles Vorgehen gegen Rückenschmerzen sieht jedoch anders aus: Rücken- und Gelenkschule und ein Training in Entlastungshaltung.

Hans hat es hin und wieder im Kreuz. Damit ist er nicht allein: Über 80 Prozent der Deutschen leiden nach Angaben des Forschungs- und Präventionszentrums Köln zeitweise an Rückenschmerzen. Nachdem Hans am Wochenende einem Freund beim Umzug geholfen hat, kommt er am Montag morgen vor Schmerz fast nicht aus dem Bett. Er schleppt sich zu seinem Hausarzt. Der schreibt den 35-Jährigen drei Tage krank und rät ihm, im Bett zu bleiben.

Entspannung tut sicher gut. Wenn die ärztliche Behandlung eines Rückenschmerzpatienten jedoch aus-

schließlich auf Schonung setzt, werden die Schmerzen dauerhaft nicht verschwinden. Im Gegenteil: Der Betroffene wird immer weniger belastbar, und die Schmerzen werden bei jedweder Art von Belastung wiederkehren. Höchstwahrscheinlich werden sie sich immer weiter verstärken, der Patient muss immer länger krankgeschrieben werden und ist für einen größeren Zeitraum auf Schmerzmittel angewiesen – das belegen wissenschaftliche Studien.

Statt dessen sollten die Patienten im Kampf gegen den Rückenschmerz eine passive Haltung vermeiden und ein rückengerechtes Verhalten erler-

nen: Das geht am besten, indem sie Übungen absolvieren, die der Rücken- und Gelenkschule entsprechen und vor allem in einer Entlastungshaltung ausgeführt werden (Abb. 1)

Entlastungshaltung hat nichts mit Schonhaltung zu tun. Leider wird dies oft verwechselt. Selbst die Berufsgenossenschaft für Gesundheitsdienst und Wohlfahrtspflege schreibt in ihrem Gesundheitsreport, dass die „Rückenschule verweicht, da man sich nur schont“. Das ist schlichter Unfug. Eine Schonhaltung ist eine schmerzbedingte Fehlhaltung, die der Körper automatisch einnimmt, um die Nerven nicht noch mehr zu reizen. Un-

Foto: DAK, Ricklers



1 Sie legen die Beine hoch, und heben für 7 Sekunden Kopf und Oberkörper leicht an. Die Arme werden zunächst nach vorne gestreckt, dann schräg nach rechts vorn und schräg nach vorn links.



2 Sie spannen jeweils für sieben Sekunden verschiedene Muskelgruppen an: ① Rechter Arm, ② linker Arm, ③ Bauch-, ④ und ⑤ Psoasmuskeln, ⑥ linkes Bein, ⑦ rechtes Bein.



3 Kleine Skigymnastik am Waschbecken: Sie gehen leicht in die Knie, halten den Oberkörper gerade, spannen die Rumpfmuskulatur voll an und belasten abwechselnd das rechte und das linke Bein.

ter solchen Voraussetzungen kann niemand trainieren. Statt in einer Schonhaltung sollte in einer Entlastungshaltung trainiert werden: Dabei werden die Muskeln trainiert, ohne dass Knochen, Bandscheiben, Bänder, Gelenkkapseln und Sehnen zu sehr beansprucht und infolgedessen geschädigt werden.

Entlastung nicht nur für den Rücken

Hierbei empfiehlt sich die Politik der „kleinen Schritte“. Schon der erste kleine Schritt zeigt sichtbare Ergebnisse. Selbst ein Marathontraining kann mit einem Pensum von fünf Minuten pro Tag beginnen – dieses kann bis zu großartigen Leistungen im späteren Wettkampf gesteigert werden.

Auch bettlägerige Patienten sollten dringend – am besten angeleitet vom Krankenhauspersonal – täglich trainieren (Abb. 2). Einfache Übungen im Bett stärken die Muskulatur und wirken vor allem den gefürchteten Thrombosen entgegen. Die Pflege wird vereinfacht, Embolien treten seltener auf. Ähnliche Übungen empfehlen sich übrigens auch bei längeren Reisen, beispielsweise für Langstreckenflüge.

Jeder Mensch kann Bewegung in seinen Tagesablauf integrieren, ohne dass er seine gesamte Alltagsorganisation umkrempelt (Abb. 3). Warum nicht während der Werbepausen im Fernsehen einige kleine Übungen absolvieren? Für Menschen mit Rücken- oder Gelenksbeschwerden gilt dies besonders. Je kräftiger die Muskulatur ist, desto besser sind Rücken und Gelenke geschützt. Üben kann man überall: im Bett vor dem Aufstehen, beim Zähneputzen, am Schreibtisch. Alter ist dabei kein Hindernis! Man soll-

te nur keinen falschen Ehrgeiz entwickeln. Schwimmen ist beispielsweise gut geeignet, die Rückenmuskulatur und den gesamten Körper in Schwung zu halten, ohne dass dabei die Gelenke belastet werden. Das gilt auch für das Brustschwimmen. Entgegen weit verbreiteter Meinung ist Brustschwimmen gesund und Rücken freundlich, da man dabei schräg im Wasser liegt und nicht, wie es immer heißt, ins Hohlkreuz geht, wenn man es ganz locker angeht.

Wenn Beschwerden auftreten oder schon länger vorhanden sind, sollte man seinen Sport auf keinen Fall völlig aufgeben. Immer wieder hören wir: „Bis vor zwei Jahren sind wir fünf Stunden gewandert und jetzt überhaupt nicht mehr.“ Stellen Sie sich auf Ihren Körper ein, reduzieren Sie eventuell Ihr Pensum – aber hören Sie nicht vollkommen auf.

Steigerung in kleinen Schritten

Gehen Sie zum Beispiel zunächst nur zehn Minuten, nach einer Woche 15 Minuten. Steigern Sie Ihre Bewegungszeit langsam, bis Sie vielleicht wieder zwei bis drei Stunden wandern können. Dabei sollten Sie in jedem Fall immer wieder kleine Pausen mit leichten Dehnungsübungen einbauen. Nutzen Sie einen Wanderstock, transportieren Sie Ihre Sachen in einem Rucksack oder machen Sie Nordic Walking.

Sie können auch stundenlang Tennis spielen, aber lassen Sie Überkopfschläge weg, wenn Sie Rücken- oder Schulterschmerzen haben.

Als Faustregel gilt: Fitness muss nicht schwer und vor allem nicht mit großer Kraftanstrengung verbunden sein. Schon leichtes, regelmäßiges Training führt zu einer Muskelstraffung und vermehrtem

Fettabbau. Bereits ein Gewichtsverlust von 100 Gramm bedeuten eine Entlastung für den Rücken und die Gelenke.

Also: Selbst Einkaufen, Einräumen von Regalen, Gartenarbeit und vieles mehr müssen nicht nur ungeliebte Alltags-tätigkeiten, sondern können wirkungsvolles Training sein, wenn man sich das bewusst macht. Nehmen Sie sich ein Beispiel an Hundebesitzern. Die leben statistisch gesehen länger, weil sie täglich und bei jedem Wetter einen Spaziergang machen (müssen).

Dr. Carl Heinz Ulrich
Facharzt für Orthopädie
Südring 180
42579 Heiligenhaus



Dr. Carl Heinz Ulrich:
Training ohne Reue.
Zuckschwerdt 2004,
172 Seiten, 14,90 Euro

Was Dr. Ulrich an dieser Stelle in aller Kürze dargelegt hat, können Sie in „Training ohne Reue“ ausführlich nachlesen. Darin finden Sie eine Vielzahl entsprechender Übungen finden Sie in Wort und Bild dargestellt. Besonders hilfreich: Tabellen am Ende des Buches, in denen Sie gemeinsam mit Ihrem Arzt Ihren individuellen Trainingsplan zusammenstellen können.