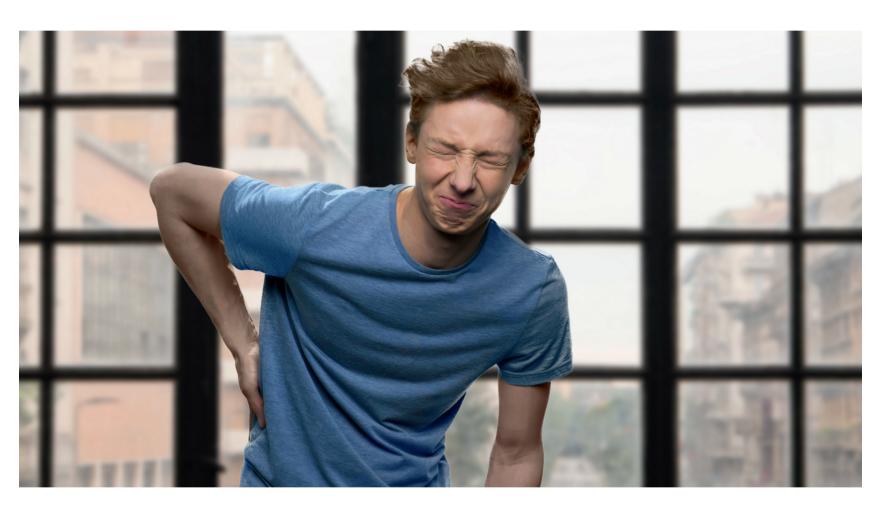


Wenn der **Rücken** schmerzt

Behandlung und Training nach einem Bandscheibenvorfall



Was sind die Ursachen eines Bandscheibenvorfalls, wie wird er behandelt und welche Übungen sind sinnvoll?

Ilgemein wird unterschieden zwischen spezifischen und unspezifischen Rückenschmerzen. Spezifische Schmerzen haben eine klar diagnostizierbare Ursache, z. B. eine Extrusion (Bandscheibenvorfall), eine Spondylolisthesis (Wirbelgleiten) oder eine Osteoporose (Knochenschwund), während bei unspezifischen Schmerzen keine genaue Diagnose vorliegt. Bei 15 Prozent der Patienten ist der Rückenschmerz spezifisch, bei 85 Prozent unspezifisch.

Bewegung ist ein wichtiger Bestandteil der Prävention

Ein wichtiger Baustein in der Prävention bzw. Therapie von Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen ist definitiv Bewegung. Allerdings darf man den Einfluss der Bewegungsprogramme auch nicht überbewerten. Studien zeigen, dass es nicht auf die Art der Bewegung ankommt, sondern dass das Bewegungsprogramm auf den Kunden und seine Bedürfnisse zugeschnitten ist. Yoga, Pilates oder Wal-

king eignen sich nicht für jeden. Nur wenn der Kunde einen positiven Zugang zu der gewählten Sportart hat, kann sie langfristig zum Erfolg und zu einer dauerhaften Motivation führen.

Was sind Bandscheiben?

Die zwischen den Wirbeln liegende Zwischenwirbelscheibe (Discus intervertebralis bzw. Bandscheibe) dient als Puffer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern zur Abfederung von Stößen. Die Bandscheiben machen die Wirbelsäule beweglich und halten den Abstand zwischen den Wirbeln. Sie bestehen aus einem innenliegenden Gallertkern (Nucleus pulposus) und lamellenartig angelegten Faserringen (Anulus fibrosus), die in einem bestimmten Winkel diagonal verlaufen, um Rotationen zu stabilisieren und den Kern in seiner Position zu fixieren. Die

Bandscheibe ist im gesunden Zustand extrem belastbar. Die Anordnung der Lamellen diente wegen ihrer hohen Belastbarkeit sogar Formel-1-Ingenieuren als Vorlage zur Entwicklung von Reifen. Über vertebrale Endplatten stehen die Bandscheiben in enger Verbindung mit den Wirbelkörpern. Der Aufbau der Bandscheibe ist mit dem 20. bis 22. Lebensjahr abgeschlossen. Bereits kurz danach kann sie schon erste degenerative Veränderungen zeigen.

Was genau ist ein Bandscheibenvorfall?

Bei einem Bandscheibenvorfall, auch Bandscheibenprolabs genannt, kommt es zu degenerativen Veränderungen der Zwischenwirbelscheibe, z. B. zu Einrissen des Anulus fibrosus. Dadurch wird ein Vorfallen des Gallertkerns (Nucleus pulposus) der Zwischenwirbelscheibe möglich. Unter einem Bandscheiben-

Sinnvolle Hebetechniken bei einem Bandscheibenvorfall





Bücken mit vorgebeugtem Oberkörper und nach hinten gestrecktem Bein

Das hintere Bein dient als "Gegengewicht" und reduziert so die Belastung des Rückens. Dieses Bücken ist geeignet, wenn der Kunde ein gutes Gleichgewichtsgefühl hat. Wer Probleme mit dem Gleichgewicht hat, hält sich mit einer Hand an einem Stuhl oder Tisch fest.



Aufheben eines Gegenstands im Ausfallschritt

Diese Variante ermöglicht ein relativ schmerzfreies Anheben von Gegenständen auch bei stärkeren Schmerzzuständen. Welche Variante ieweils gewählt wird, hängt von dem zu hebenden Gewicht, den individuellen Voraussetzungen und den vorliegenden Schmerzen ab.

Protrusion oder Prolans

Bei einer alleinigen Vorwölbung der Bandscheibe bei intaktem Anulus fibrosus spricht man von einer Protrusion, das Austreten des Nucleus pulposus bei geschädigtem Anulus fibrosus wird als Prolaps bezeichnet. Durch Protrusion und Prolaps wird die jeweilige Nervenwurzel irritiert oder geschädigt.

Quelle: flexikon.doccheck.com

: Stephan Müller

body LIFE 0612023 | 65 www.bodylife.com



Sinnvolle Übung





Beckenschaukel für den lumbalen Rückenstrecker

- Legen Sie sich auf den Rücken, die Beine sind aufgestellt. Die Lendenwirbelsäule liegt fest am Boden.
- Tasten Sie nach Ihrem LWS-Bereich.
- Gehen Sie nun bewusst so weit in eine Hohlkreuzposition, wie es Ihnen guttut.
- Führen Sie anschließend die Lendenwirbelsäule wieder sanft zum Boden.

Wiederholen Sie diese Übung mindestens drei Minuten lang – je länger, desto besser. Es entsteht eine schaukelnde Beckenbewegung, die im eigenen Tempo und Bewegungsausmaß durchgeführt wird. Durch die liegende Position ist die Wirbelsäule entlastet. Der M. erector spinae wird besser durchblutet und gelockert.

BETREUNGSHANDBUCH WIRELSÄULE - Opperment Processings Under Proces

Buchtipp

Weitere Übungen und Hintergrundberichte zu Krankheitsbildern der Wirbelsäule gibt es im Betreuungshandbuch "Wirbelsäule" von S. Müller, K. Stübel, M. Schley, erhältlich für 14,95 Euro im body LIFE Store:

https://store.bodylife-medien. com/products/betreuungshandbuch-wirbelsaule vorfall versteht man die plötzlich oder langsam zunehmende Verlagerung bzw. den Austritt von Gewebe des Nucleus pulposus der Bandscheibe nach dorsal (nach hinten) oder lateral (zur Seite). Dabei kann es zu einer Kompression des Rückenmarks oder von Nervenwurzeln kommen. Bandscheibenvorfälle entstehen meistens in den unteren Abschnitten der Lendenwirbelsäule. Ein Bandscheibenvorfall im Bereich der Halswirbelsäule ist seltener.

Eine reine Vorwölbung der Bandscheibe bei sonst intaktem Anulus fibrosus wird als Bandscheibenprotrusion bezeichnet und bildet sich meist voll zurück. Tritt das Bandscheibengewebe komplett aus, spricht man von einer Extrusion (Bandscheibenvorfall), wobei das Gewebe meist lateral austritt, da dort das hintere Längsband nicht stabilisierend wirkt und genügend Freiraum für einen Austritt besteht. Wird das Bandscheibengewebe abgetrennt, spricht man von einer sequestrierten Extrusion (auch als Sequester bezeichnet). Das abgetrennte Bandscheibengewebe befindet sich nun frei im Rückenmarkskanal und kann z. T. diffuse (unspezifische) Schmerzen hervorrufen. Symptome einer neurologischen Erkrankung sind Taubheitsgefühle, Sensibilitätsstörungen, eine verhärtete Muskulatur im LWS-Bereich, eine Schonhaltung in Flexionsstellung, Bewegungseinschränkungen und ausstrahlende Schmerzen bis ins Bein (je nachdem, welche Nervenwurzel im Rücken betroffen ist).

In 95 Prozent der Fälle wird konservativ therapiert

Die Diagnose erfolgt durch einen Arzt über MRT (Magnetresonanztomographie), Sensibilitätstests, Röntgenbilder zur Abklärung der knöchernen Struk-

turen und eine genaue Anamnese. Auch bei neurologischen Beschwerden muss ein Bandscheibenvorfall nicht unbedingt operiert werden. 95 Prozent aller Bandscheibenvorfälle werden konservativ behandelt. Die meisten Beschwerden verschwinden sogar ohne Intervention wieder. Bevor man sich operieren lässt, sollte eine Zweitmeinung eingeholt werden. Nach einer Operation muss ca. neun bis zehn Wochen gewartet werden, bevor eine Belastung wieder möglich ist. In den ersten Wochen dawnach sollte eine geeignete Physiotherapie durchgeführt werden. Erst dann kann wieder mit dem Sport begonnen werden. Auch bei der konservativen Therapie wird zunächst Krankengymnastik verschrieben. Generell gilt, dass der Patient sich möglichst schmerzfrei bewegen kann, d. h. er sollte mindestens 30 Minuten an einem Sportprogramm teilnehmen können.

In dieser Zeit ist eine optimale Versorgung mit Nährstoffen sinnvoll, um die Regeneration zu beschleunigen. Eine ausreichende Versorgung mit Omega-3-Fettsäuren (Entzündungshemmer), Vitamin E (Zellbildung), Vitamin C (Immunabwehr und Aufbau von kollagenem Bindegewebe) und Zink (Zellwachstum und Immunsystem) sowie eine optimale Versorgung mit Vitamin D sind angeraten. Es sollte immer auch darauf geachtet werden, dass diese Bestandteile durch natürliche Lebensmittel aufgenommen werden. Entscheidend für den Erfolg einer Therapie ist auch die Einstellung des Patienten zu Bewegung und die Beurteilung der Schmerzen. Eine wichtige Aufgabe des Trainers besteht deshalb darin, den Kunden langfristig zu motivieren, sein "Angst-Vermeidungs-Verhalten" abzulegen und dem Rückenschmerz aktiv entgegenzutreten.

Stephan Müller



Stephan Müller ist Vorstand des Bundesverbandes

Personal Training. Zusätzlich ist er monatlich live als Experte für ARD und SWR im Fernsehen und Radio im Einsatz. Der Inhaber des GluckerKollegs betreut seit über 25 Jahren zahlreiche Olympiasieger, Weltmeister und Top-Sportler. Mittlerweile hat er zehn Fachbücher veröffentlicht. Seine umfassende Expertise macht ihn international zu einem Spezialisten und Wegbereiter im Fitnessbereich.