

In Bewegung bleiben:

Aufrecht durchs Leben

Im unteren Bereich der Wirbelsäule bilden fünf Wirbel die sogenannte Lendenwirbelsäule. Sie sind wesentlich dicker als alle anderen, und das kommt nicht von ungefähr. Schließlich tragen sie den größten Teil unseres Gewichts und müssen teilweise starken auf sie einwirkenden Kräften entgegenhalten.



REHA MED Michael Rücher, MSc
Physiotherapeut und Osteopath
T 05512 / 2317-20
www.reha-med.at

Nach vorne beugen, nach hinten strecken, zur Seite neigen und in alle Richtungen drehen. Diese vielfältigen Bewegungsformen sollte eine gesunde Lendenwirbelsäule mühelos mitmachen. Jeder, der schon einmal Probleme mit diesem unteren Bereich des zentralen Stützapparats hatte, weiß, wie viel von diesen fünf tragkräftigen Wirbeln und den dazugehörigen Bandscheiben abhängt.

Typische Krankheitsbilder

Die am weitesten verbreitete Erkrankung der Lendenwirbelsäule ist der so genannte Hexenschuss, der jedoch nichts mit dem Bandscheibenvorfall zu tun hat. Der Begriff „Hexenschuss“ bezeichnet einen stechenden Schmerz im Rücken, der durch Nervenreizungen und Muskelverspannungen ausgelöst wird. Bei einem Bandscheibenvorfall hingegen reißt die äußere Hülle der Bandscheibe. In der Folge tritt der weiche Kern der Bandscheibe aus und drückt auf den hinteren Rückenmarkskanal. Es folgen andauernde, starke Schmerzen sowie Taubheitsgefühle in Armen und/oder Beinen. Ein Vorfall muss nicht immer operiert werden, hier können auch andere Therapiemethoden helfen, z. B. Physiotherapie oder Osteopathie. Ein problematischeres Krankheitsbild im Bereich der Lendenwirbelsäule ist der Wirbelbruch, also die Fraktur eines Wirbels – zum Beispiel in Folge eines Unfalls oder durch Osteoporose.

Vorbeugende Sportarten

Da der flüssige Kern der Bandscheiben durch die Pumpbewegung versorgt wird, die wir bei jeder Form der Bewegung vollführen, ist es klar, warum langes Sitzen Gift für das reibungslose Funktionieren der Lendenwirbelsäule ist. Zum Glück

fehlt es nicht an Sportarten, die dem unteren Lendenwirbelbereich gut tun. Laufsportarten sind prinzipiell positiv, wenn sie regelmäßig ausgeführt werden und nicht von heute auf morgen ein Marathon gelaufen wird. Allerdings ist auf Erholungszeiten zwischen den Trainings zu achten. Als Faustregel gilt: ein Tag Belastung, ein Tag Pause. Schnelles Gehen (Walking) in unwegsamem Gelände hilft, Verspannungen und Belastungen zu lösen, und ist ideal für Personen, die einen sitzenden Beruf haben.

Ein kleiner Tipp noch: Verzichten Sie zwischendurch bei leichteren Wanderungen auf die Stöcke, damit der Rücken seine Arbeit auch koordinativ bewältigen muss. Radfahren kann auch Beschwerden hervorrufen, wenn die Radeinstellung nicht passt oder der Lenker vom Fahrrad zu tief eingestellt ist. Versuchen Sie beim Radfahren, abwechselnd stehend und sitzend zu fahren. Alle Sportarten, die mit Klettern zu tun haben, sind hervorragend für den Rücken. Und Schwimmen ist eine der Paradesportarten zum Gesundhalten der Wirbelsäule. Im Winter ist dem Skitouren-Gehen der Vorzug vor dem Skifahren zu geben, weil der Körper auf Ausdauer trainiert und gut aufgewärmt wird.

Wussten Sie, dass ...

... die Lendenwirbelsäule nicht nur die knöcherne Mitte des Körpers bildet, sondern auch alle anderen Teile des Skeletts miteinander verbindet? Auch bei der Steuerung und Übermittlung von Reizen aus der Umgebung spielen die Wirbelsäule und das in ihrem Inneren liegende Rückenmark eine zentrale Rolle.

Im nächsten Heft
**Die Hals-
 wirbelsäule**



1 EINE ÜBUNG MIT WIRKUNG

Eine intensive Kraftübung zur Vorbeugung von Verletzungen: Stehen Sie breitbeinig, geben Sie beide Handflächen zum Hinterkopf und drücken Sie die Ellbogen nach hinten. Nun machen Sie ein Hohlkreuz und versuchen in dieser Stellung, Ihr Becken so weit wie möglich nach hinten zu bewegen. Gehen Sie dabei etwas in die Knie. Wenn Sie eine ca. 90°-Beugung in den Kniegelenken erreicht haben, ist die Bewegung ausreichend. Zählen Sie diese Bewegungen, bis ein deutliches Ziehen im Oberschenkel zu spüren ist. Diese Wiederholungen machen Sie dann drei Mal mit einer Pause von einer Minute.



2 EINFACH NACHZUMACHEN

Eine gut integrierbare Übung zur Streckung der Lendenwirbelsäule nach hinten: Versuchen Sie, breitbeinig mit gestreckten Kniegelenken im Stand das Becken nach vorne zu bewegen, und halten Sie die Hände dabei seitlich am Becken. Diese können zusätzlich leicht nach vorne schieben.

Neu

“Eine feine Auswahl an kulinarischen Köstlichkeiten. Kompliment an den Küchenchef!”

GOURMET A la Carte. Eine neue Auswahl einzigartiger Kreationen, inspiriert vom GOURMET Küchenchef. Wie zum Beispiel Rezepte mit Huhn garniert mit Pasta-Perlen, mit Lachs an feinem Gartengemüse oder mit Rind an erlesenem Sommergemüse, bei dem delikate Stückchen mit Rind zart gekocht wurden und verführerisch mit Karotten, Tomaten und Zucchini kombiniert sind.

PURINA
GOURMET
 A la Carte