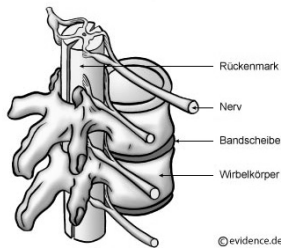


Wie geht es deinem Rücken?

Rückenschmerz ist eines der häufigsten Beschwerden unserer modernen Industriegesellschaft. 80 % der Bevölkerung leidet zu einem Zeitpunkt des Lebens darunter. Bei 20 bis 30 % der Bevölkerung ist es bereits chronisch. Rückenbeschwerden gelten als die vielfältigst therapierte und das am wenigsten verstandene Problem. Der chronische Rückenschmerz führt häufig zu einer erheblichen Beeinträchtigung der Lebensqualität des Betroffenen: Der Beruf ist gefährdet, Sport treiben ist nur noch sehr eingeschränkt möglich, soziale Kontakte verschwinden.

In den USA begann man 1972 an der Universität von Florida in Gainesville, das bis dahin umfangreichste Forschungsprojekt im Rahmen der Behandlung und Rehabilitation von Wirbelsäulenpatienten. Der Schwerpunkt dieser Studien lag dabei auf der Behandlung von chronischem Kreuzschmerz. Die Ergebnisse dieser Studien erstaunten: Rückenschmerzpatienten wiesen eine auffallend schwächere Muskulatur als gesunde Menschen auf. Und je kräftiger die tiefliegenden Rückenstrecker, desto geringer die Rückenschmerzen.



Stararchitektur Wirbelsäule

Die Bandscheibe ist ein wesentlicher Bestandteil für die Stabilität der Wirbelsäule. Der äussere Faserring der Bandscheibe stellt eine zähe und flexible Verbindung zwischen den Wirbeln dar. Die innere Struktur der Bandscheibe funktioniert wie ein Stossdämpfer und ist im Grunde genommen ein Lastenverteiler, der die auf die Wirbelsäule einwirkenden, sehr hohen Kräfte entsprechend

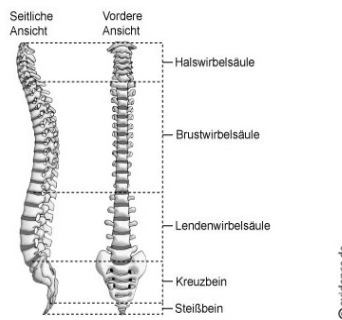
weitergibt. Aus vielen Gründen treten im unteren Lendenwirbelsäulenbereich öfter Bandscheibenschäden auf (Bandscheiben-Degeneration, -vorwölbung, -vorfall). Da die inneren Anteile der Bandscheibe sehr hohen Kräften ausgesetzt sind, ist eine gute Durchblutung zur Ernährung des Bandscheibenkerns nicht möglich. Stattdessen wird die Bandscheibe mit Sauerstoff und Glucose durch Diffusion (Verteilung) versorgt. **Für eine gute Diffusion und entsprechende Ernährung benötigt die Bandscheibe Bewegung.** Bewegungsarmut oder einseitige Belastung, wie z.B. viel sitzen, verursacht den Zerfall der Zell- und Gewebestruktur der Bandscheibe. Infolgedessen verschlechtern sich die Stabilität und Pufferwirkung der Bandscheibe. Dadurch treten bei bestimmten Belastungen und Bewegungsabläufen schmerzhafte punktuelle Belastungen in der Bandscheibe und den Wirbelgelenken auf. Der dadurch resultierende Teufelskreislauf verleitet zu weiterer Inaktivität und Bandscheibendegeneration. Dieser Abbau führt daher zu einem empfindlichen oder schmerzhaften unteren Wirbelsäulenabschnitt.

Die Statik der Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist im Alltag sehr hohen mechanischen Belastungen ausgesetzt. Dabei können für die Bandscheibe erhöhte Punktbelastungen entstehen, die als Hauptschmerzquelle angesehen werden. Um diese Belastungen zu definieren, wurden weltweit erstmalig im Rehabilitations-Zentrum für die Wirbelsäule in der Alpha-Klinik Dr. Hoogland, München, Druckmessungen mittels einer flexiblen Sonde in der Bandscheibe L4-L5 durchgeführt.

Die Ergebnisse der einwirkenden Kräfte auf die Wirbelsäule verdeutlicht folgende Tabelle:

- Rückenlage 20 kp
- Niesen 80 kp
- Stehen 100 kp
- Sitzen 120 kp
- Gehen 140 kp
- Jogging 180 kp
- Zähneputzen 190 kp
- Staubsaugen 200 kp
- Bierkiste heben 400 kp



Diesen enormen Druckverhältnissen von 400 kp steht die Wirbelsäule ohne Muskulatur mit einer Stabilität von nur 5 kp gegenüber! Eine gute Muskelkraft reduziert diese intradiskalen Punktbelastungen. **Die Wirbelsäule ist ein absolut instabiles Körperteil und wird ausschliesslich durch ihr Muskelkorsett stabilisiert.** Eine Schonung oder Entlastung schwächt die Wirbelsäule und führt schleichend zu einer "Dekonditionierung" im entsprechenden Bereich. Schliesslich verliert das Muskelkorsett schmerzbedingt die Fähigkeit, der Wirbelsäule den notwendigen Halt zu geben. Blockaden in den Wirbelgelenken sind der verzweifelte Versuch der Wirbelsäule, sich selbst zu stabilisieren. Durch diese enormen Druckverhältnisse wird klar, dass nur passive Behandlungsformen wie Wärmecreme, Massagen etc. keine dauerhafte Besserung bringen können. Massagen helfen aber sehr gut in Kombination mit **Krafttraining!**

Nach dem Training ist vor dem Training

Muskelkraft ist Lebenskraft. Deshalb bleibt die Kräftigung der Muskulatur ein lebenslanges Unterfangen. Regelmässiges Training ist daher unerlässlich! Für die Muskelkraft gilt: "Wie gewonnen so zerronnen!" Gebrauche deinen Muskel oder verliere deren Kraft. Schon nach kurzer Zeit verliert man bei Trainingsabbruch den grössten Teil der gewonnenen Kraft und Stabilität. Die Muskulatur wird wieder schwächer, die Belastbarkeit nimmt ab, dafür nehmen die Schmerzen und Beschwerden wieder zu.

Quelle: gallerius.ch

Einige Tipps für einen schmerzfreien Rücken

- Regelmässiges Training
- Die richtige Wahl der Schlafunterlage
- Richtiges Lastenheben
- Wohltuenden Rückenmassage ;o)

Effizientes Rückentraining kannst du bei einem deiner Trainer/In im Studio erlernen Für die Wahl der richtigen Schlafunterlage berät dich gerne Physiotherapeut Frits den Breeijen.

Dani Schiller und sein Massage-Team reservieren gerne einen Termin für dich.

Also.... ..auf zu einem neuen Rückengefühl!!