

„Das Kreuz mit dem Kreuz“...unsere wunderbare Wirbelsäule !

Über „Kreuzschmerzen“ klagen heute viele junge Leute schon und erst recht viele ältere Menschen, darum will ich heute an unsere wunderbare Wirbelsäule erinnern!

Fast jeder kennt den plötzlich einschießenden betäubenden Schmerz, wenn man einen schweren Gegenstand falsch aufgehoben hat und einem dann der „Hexenschuß“ plagt und man nicht mehr weiß, wie aufstehen soll.

Die Wirbelsäule besteht aus Wirbelkörpern, die wie eine Gliederkette aufgereiht sind. Dazwischen liegen die Bandscheiben als eine Art „Beilagscheibe“. Verbunden sind Wirbelkörper und Bandscheibe untereinander durch Sehnen und Bänder.

Durch große Muskelpakete am Rücken und auch über unsere Bauchmuskulatur wird die Wirbelsäule gehalten. Wenn eine dieser Kräfte schlecht ausgeprägt oder untrainiert ist, kommt es zu Kräfteverschiebungen und die Wirbelsäule funktioniert nicht mehr so, wie sie eigentlich angelegt wurde. Da zwischen den Wirbelkörpern Nerven austreten, die in den Rücken, Arme und Beine ziehen, kommt es bei Fehlbelastungen zu starken Schmerzen; außerdem versucht auch die Muskulatur, Fehlbelastungen bestmöglich auszugleichen und dabei verspannt sich die Muskulatur schmerzhaft.

Was kann jeder für seine Wirbelsäule tun?

Meine ärztliche Aufgabe im Notfall ist es, diese starken Schmerzen zu lindern und mitzuhelfen, die Wirbelsäule zu stabilisieren. Aber jeder einzelne kann, bevor es ihm einschießt, schon sehr viel dazu beitragen, dass es erst gar nicht so weit kommt! Regelmäßige Bewegung und Muskeldehnung und immer wieder sich selbst erinnern an eine gute Haltung sind Grundvoraussetzungen für einen reibungslosen Funktionsablauf der Wirbelsäule. Sportarten wie Gymnastik, Schwimmen, vor allem Rückenschwimmen und Muskelkräftigungsübungen mit dem Gummiband sind sehr gut geeignet, die Muskelgruppen des Rückens und des Bauches zu stärken. Wichtig ist auch die Kräftigung der Schultermuskulatur und Lockerung der Nackenmuskulatur.

Bei beginnender Osteoporose muss man zusätzlich zum Muskeltraining Calcium und Osteoporose-Medikamente zum Erhalt der Knochenmasse einnehmen.

Wer sich den Aufbau und die durchdachte Mechanik unserer Wirbelsäule genauer ansieht, versteht, dass regelmäßige „Wartung und Pflege“ genauso wichtig ist wie bei einem Auto!

Ich wünsche Ihnen einen schönen Herbst und viel Spaß beim Wirbelsäulentraining!

Ihre Dr. Martina Rinnhofer