

Das Kreuz mit dem Kreuz

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblattrubrik geben wir jede Woche in Kooperation mit dem Verein für Prävention und Gesundheit im Saarland (PuGiS e.V.) Gesundheitstipps oder Hinweise auf interessante Online-Angebote.

Tipps und Infos für einen gesunden Rücken

Sie ist das zentrale bewegliche Stützskelett des Menschen: unsere Wirbelsäule. In einer doppelten S-Form zieht sich das ca. 75 cm lange Gebilde durch unseren Rücken. Neben dem Schutz des Rückenmarks stützt sie den Schulter- und Beckengürtel und trägt den Kopf frei beweglich. Dabei ist unsere Wirbelsäule nicht ein langer Knochen, sondern eine Zusammensetzung aus vielen einzelnen Wirbeln: genau gesagt 33-34 Wirbel, die je nach Lage unterschiedliche Formen und Größen besitzen, aber auch unterschiedliche Bewegungen zulassen. Gelenke an den Wirbeln, Bändern und Zwischenwirbelscheiben (Bandscheiben) verbinden die Wirbel miteinander.

Wenn ein Teil dieses Gebildes allerdings nicht mehr seine vorgesehene Funktion erfüllt, gerät das empfindliche System aus dem Gleichgewicht. Dies äußert sich oftmals in Form von Rückenschmerzen. 2020 gaben 61,3% der Menschen in Deutschland an, in den letzten zwölf Monaten mindestens einmal Rückenschmerzen gehabt zu haben. Dabei scheinen Frauen (66,0%) von Rückenschmerzen häufiger betroffen zu sein als Männer (56,4%). Schmerzen im unteren Rücken treten etwa doppelt so häufig auf als Schmerzen im oberen Rücken. Auch wenn die Schmerzen häufig auf eine einfache

Verspannung der Muskulatur zurückzuführen sind, können auch andere Ursachen in Betracht kommen, wie zum Beispiel ein Bandscheibenvorfall.

Die 23 Zwischenwirbelscheiben befinden sich im beweglichen Teil unserer Wirbelsäule. Genauer gesagt zwischen den Wirbeln des Halses, außer dem ersten (Atlas) und zweiten Halswirbel (Axis), der Brust und der Lende. Sie verbinden zwei benachbarte Wirbelkörper und ermöglichen dadurch die Beweglichkeit der Wirbel untereinander. In der Mitte der Zwischenwirbelscheibe befindet sich ein Gallertkern (Nucleos pulposus), welchen man mit einem druckresistenten Wasserkissen vergleichen kann. Um diesen Kern herum befindet sich ein Knorpelfaserring. Die Degeneration dieses Faserrings beginnt bereits im frühen Kindesalter und wird durch Alter, Gewicht, sportliche oder berufliche Belastung sowie anatomische und genetische Faktoren beeinflusst. Die Umstrukturierung der kollagenen Fasern und mechanische Belastungen, wie zum Beispiel häufige asymmetrische, monotone und langanhaltende hohe Beanspruchungen, können eine Rissbildung des Faserrings begünstigen. An diesen Stellen treten dann bei erneuter Belastung Teile des Gallertkerns in die Rissstellen ein und dieser kann sich dann als Prolaps (Vorfall) des Gewebes vorwölben.

Je nachdem in welcher Richtung sich der Vorfall ereignet, kann dieser auf umliegende Nerven Druck ausüben. Dadurch können unterschiedliche Symptome auftreten. Diese können von Schmerzen, teilweise ausstrahlend, über Sensibilitätsstörungen bis hin zu Lähmungerscheinungen variieren.





Aber nicht jeder Bandscheibenvorfall muss Symptome hervorrufen. Manche bleiben klinisch „stumm“ und die Betroffenen bemerken den Vorfall nicht.

Was können Sie tun, um einen Bandscheibenvorfall zu vermeiden?

Bewegen Sie sich. Da die Bandscheibe keine eigene Blutversorgung hat, nimmt sie Nährstoffe und Wasser aus dem umliegenden Gewebe auf. Dies gelingt nur bei einer ausreichenden Aktivität in der Wirbelsäule. Durch Bewegungsmangel kann die Bandscheibe eher an einem Nährstoffmangel leiden und spröde werden.

Stärken Sie Ihre Muskulatur. Rücken- und Bauchmuskulatur entlasten die Wirbelsäule. Jedoch sollte eine falsche Belastung oder gar Überlastung beim Training vermieden werden. Es bietet sich an, ein gezieltes Kräftigungsprogramm unter fachlicher Anleitung durchzuführen. Aber auch sanfte Sportarten, wie zum Beispiel Pilates, sorgen für eine starke Körpermitte. Wichtig ist, dass das Training regelmäßig erfolgt.

Achten Sie auf Ihr Körpergewicht.

Ein normales Körpergewicht schützt nicht nur vor Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems, sondern entlastet auch Wirbelsäule und Gelenke.

Vermeiden Sie Überbelastungen und verhalten Sie sich rückenfreundlich.

Falsches Tragen oder Heben belastet aufgrund der ungünstigen Hebelverhältnisse die Bandscheiben und führt häufig zu Rückenschmerzen. Beim Anheben von Gegenständen sollten Sie immer darauf achten, dass Sie in die Knie gehen und die Last mit geradem Rücken aufnehmen. Suchen Sie sich im Zweifel lieber eine Person, die Ihnen beim Tragen helfen kann. Darüber hinaus sollten Sie darauf achten, dass Ihr Arbeitsplatz rückenfreundlich gestaltet ist.



Variieren Sie bei einer sitzenden Tätigkeit häufig die Sitzposition oder wechseln Sie immer wieder auf einen Steharbeitsplatz und legen Sie Bewegungspausen ein.

Übrigens: Wir sind morgens größer als abends, da durch die Druckbelastung bei einer aufrechten Haltung der Flüssigkeitsgehalt der Bandscheibe im Laufe des Tages abnimmt. Messen Sie doch selbst einmal nach.

Quellen:

AOK. Der Bandscheibenvorfall. Zugriff am 14. März 2023 unter <https://www.aok.de/pk/rueckenkrankheiten/bandscheibenvorfall/#c1590609246>

BZgA. Stiftung Männergesundheit (Hrsg.).(2017) Männergesundheit 24 - Rückenschmerzen.

De Marées, H. (2003). Sportphysiologie (9. Auflage). Köln: Sportverlag Strauss.

Mayer, H. M. & Heider, F. C. (2016). Der lumbale Bandscheibenvorfall. Orthopädie und Unfallchirurgie. Up2date, 6, 427-447.

Von der Lippe, E., Krause, L., Porst, M., Wengler, A., Leddin, J., Müller, A., Zeisler, M.-L., Anton, A., Rommel, A. (2021). Prävalenz von Rücken- und Nackenschmerzen in Deutschland. Ergebnisse der Krankheitslast-Studie BURDEN 2020. Journal of Health Monitoring, 6 (S3).

Text: PuGiS e.V., Fotos: pixabay.com



Weitere Infos:

www.das-saarland-lebt-gesund.de und bei Facebook www.facebook.com/DasSaarlandLebtGesund sowie unter www.pugis.de

„Losheim lebt gesund“ ist ein Projekt der Gemeinde Losheim am See in Zusammenarbeit mit PuGiS e.V. und der IKK Südwest.

Ansprechpartnerin für Fragen rund um das Thema „Prävention und Gesundheit“ im Bürgerdienstleistungszentrum:

Frau Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement)
unter Tel. 06872/609-101