

# Dieser Sport stärkt den Rücken

Jeder dritte Deutsche leidet regelmäßig unter Kreuzschmerzen. Frauen sind besonders häufig betroffen. Mit Sport lässt sich vorbeugen. Hier sind die Patienten selbst in der Pflicht.

„Stärke deine Muskeln – bleib rückenfit!“ So lautet das Motto des diesjährigen Tags der Rückengesundheit am 15. März. Er soll daran erinnern, dass auch jeder selbst Rückenschmerzen vorbeugen kann. Sportmediziner und Neurochirurg Dr. Michael Eichler, Leiter des Wirbelsäulenzentrums Fulda/Main/Kinzig, stellt Sportarten vor, mit denen Rücken, Rumpf und Becken bärenstark werden.

## Joggen für den unteren Rücken

Zu den vermutlich rückenfreundlichsten Sportarten gehört das ganz normale Lau-

fen. Denn hierbei werden die Bandscheiben – kleine gallertartige Kissen zwischen den Wirbeln im Rücken – zusammengedrückt und ziehen sich wieder auseinander. Dadurch saugt sich das Gewebe mit wichtigen Nährstoffen voll und gibt unnötige ab. So bleibt es lange vital und funktionsfähig. Daneben aktiviert das Joggen auch den oberen und unteren Rücken. Denn beim abwechselnden Auftreten der Füße und beim Mitschwingen von Armen und Schultern drehen sich Brust- und Lendenwirbelsäule hin und her.

Wichtig ist das Laufen auf weichem Untergrund. Ein zu harter Boden oder falsches Schuhwerk sind weniger gut.

## Nordic Walking für die Gelenke

Eine äußerst fordernde Version des Laufens ist das Nordic Walking. Im Vergleich zum Joggen kräftigen die dynamischen Bewegungen der

Arme und Beine die Rumpfmuskulatur.

Durch den Einsatz von Laufstöcken fällt die Belastung auf die Gelenke geringer aus. Die Bewegung der Arme ist geradezu ideal. Vor allem für Menschen, die im Alltag viel sitzen und sich wenig bewegen, lohnt sich diese sanfte Art des schnellen Spazierens. Nordic Walking ist ein perfektes Ganzkörpertraining, denn nur wirklich belastete Muskulatur erzielt letztlich einen sehr positiven Effekt auf die Fitness und die Fettverbrennung.

## Fahrradfahren stärkt das Becken

Radsport eignet sich besonders gut für die Kräftigung der Beckenbodenmuskulatur, die dabei hilft, die Wirbelsäule im Becken zu verankern. Dadurch können Probleme im Bereich des

Iliosakralgelenks wirkungsvoll behandelt werden. Fahrer sollten allerdings unbedingt darauf achten, dass der Rücken dabei eine aufrechte, nur leicht nach vorn geneigte Haltung einnimmt. Im Idealfall ist der Lenker etwa



Foto: Fotolia / Maridav

## Mikrochirurgie – der goldene Standard beim Bandscheibenvorfall

**Dr. med. Tiberius Sova**  
Facharzt für Neurochirurgie, Chefarzt der Bandscheibenklinik Gensingen



Foto: Dr. med. Tiberius Sova

Bereits ab dem 30. Lebensjahr beginnen Degenerationsprozesse an der Bandscheibe. Es kommt zu Flüssigkeits- und Elastizitätsverlust des Gewebes. Reißt der äußere Faserring und tritt der gallertartige Kern in den Wirbelkanal heraus, spricht man von einem Bandscheibenvorfall. In den letzten Jahrzehnten wurden für dessen Behandlung immer wieder neue Therapie- und OP-Methoden eingeführt, die sich aber nicht durchsetzen konnten.

Während bei einer endoskopischen Operation nur bestimmte

Arten eines Bandscheibenvorfalls behoben werden können, ist ein mikrochirurgischer Eingriff grundsätzlich bei jedem „Prolaps“ möglich. Dabei wird die betroffene Bandscheibe beziehungsweise Teile von ihr entfernt.

Durch die Verfeinerung der Instrumente gelingt es heutzutage, kleine Hautschnitte bis zu 3 cm Länge zu setzen und unter hoher optischer Vergrößerung den Bandscheibenvorfall „mikrochirurgisch“ (Mikrodiskektomie) zu entfernen.

Die Mikrochirurgie blieb jedoch

bis heute die erste Wahl in der chirurgischen Behandlung des zervikalen und lumbalen Bandscheibenvorfalles, der im letzten Jahr in Deutschland über 30 000 Mal operiert wurde. Das mikrochirurgische Verfahren bringt viele Vorteile mit sich: Es ist gewebeschonend, die Rezidivrate ist minimal und die Narbenbildung sehr gering. Nerven und Rückenmark bleiben weitmöglichst verschont. Die Patienten sind am Operationstag wieder auf den Beinen und können innerhalb von zwei bis drei Tagen wieder entlassen werden.