

Ausdauersport hilft gegen „Rücken“

Jens Andreas, Chefarzt des Niederrheinischen Wirbelsäulenzentrums am Willibrord-Spital, erklärt, was man für einen gesunden Rücken tun kann.

EMMERICH Unter „Rücken“ leiden viele Menschen. Was kann man für die Rückengesundheit tun, welche Therapien gibt es? In unserer Reihe „Medizin nachgefragt“, die wir mit dem Willibrord-Spital in Emmerich veröffentlichen, gibt Jens Andreas, Chefarzt Niederrheinisches Wirbelsäulenzentrum am Willibrord-Spital, wichtige Antworten.

Was kann ich Gutes für meinen Rücken tun?

JENS ANDREAS Grundsätzlich gilt die Regel: Wer rastet, der rostet. Bewegung ist ein wichtiger Faktor für einen gesunden Rücken. Man sollte regelmäßig Sport treiben. Am besten sucht man sich dazu einen Ausdauersport aus. Welcher, ist fast egal, Hauptsache man hat Spaß daran. Denn sonst schläft die Aktivität schnell wieder ein. Zusätzlich sollte man gezielte Übungen zur Entlastung der Wirbelsäule machen, die die Bauch- und Rückenmuskulatur

stärken. Auch eine gute Work-Life-Balance ist von Vorteil. Eine ausgewogene Ernährung mit proteinreicher Kost, aber auch ein guter Umgang mit sich selbst, sind wichtig für einen gesunden Rücken, denn auch psychische Faktoren spielen eine Rolle. Rauchen ist schädlich. Zwangshaltungen, beispielsweise am Schreibtisch oder Fließband, sollte man vermeiden, die Position öfter wechseln und in den Pausen Übungen machen, um die Muskulatur zu entspannen. Gerade auch bei familiären Vorbelastungen sollte man prophylaktisch aktiv werden und dafür sorgen, dass rückenstärkende Übungen zur Routine werden – ein Leben lang. Bei andauernden Rückenschmerzen mit Lähmungserscheinungen und Ausstrahlung in die Beine sollte auf jeden Fall der Arzt aufgesucht werden.

Wie kann ich eine Nervenkanalenge (Spinalkanalstenose) behan-

deln?

ANDREAS Im Laufe unseres Lebens werden die kleinen Wirbelgelenke größer, sie wachsen in die Muskulatur und in den Nervenkanal, der immer enger wird. Typische Symptome für eine Nervenkanalenge sind Schmerzen in den Beinen, Kribbeln und schwere Beine – das Laufen fällt schwer. Wenn man eine Pause macht und sich vorbeugt, wird der Spinalkanal entlastet und man kann wieder laufen. Auch das Radfahren ist für diese Patienten oft schmerzfrei möglich. Älteren Menschen, für die eine Operation zu risikoreich wäre, kann man versuchen die Bewegung zu erleichtern, indem sie mit einem Rollator laufen.

Welche Therapiemöglichkeiten gibt es?

ANDREAS Als Therapie, wenn die Spinalkanalstenose bereits weit fortgeschritten ist, werden zunächst Physiotherapie und Spritzen, die

Cortison enthalten, eingesetzt. Das lässt die Weichteile schrumpfen, so dass wieder mehr Platz für die Nerven ist. Hilft das nicht mehr, dann ist eine Operation angezeigt, in der der Spinalkanal unter dem Mikroskop erweitert wird. Das kann Jahre Erleichterung bringen und man kann so oft eine Versteifungsoperation verhindern. Welche Therapie gewählt wird, liegt auch am Alter

und dem Aktivitätsgrad des Patienten.

Was kann ich tun bei einem Wirbelgleiten?

ANDREAS Wirbelgleiten entsteht, wenn zum Beispiel die kleinen Wirbelgelenke eine Arthrose entwickeln und nicht mehr stabil sind. Der Wirbelkörper rutscht nach vorne. Patienten sprechen von einem

Gefühl, als breche ihnen der Rücken durch. Sie leiden an starken Schmerzen. Zusätzlich entsteht eine Nervenkanalenge, die wiederum zu Beinschmerzen mit verkürzter Gehstrecke führt. Bei fehlenden neurologischen Ausfällen sollten zunächst die nicht operativen Therapien ausgeschöpft werden.

Wie können die aussehen?

ANDREAS Dazu gehört die Gabe von Schmerzmedikamenten, Physiotherapie zum Aufbau von Muskeln und gegebenenfalls eine Infiltrationstherapie. Wenn diese Maßnahmen jedoch nicht zu einer Linderung führen und die Lebensqualität zu massiv eingeschränkt ist, so hilft meist nur eine Versteifungs-Operation. Diese Indikation darf nur unter sehr strengen Kriterien gestellt werden.



Chefarzt Jens Andreas

ARCHIV: VAN OFFERN

RP-REDAKTEUR MARKUS BALSER STELLTE DIE FRAGEN.