



Rückhalt durch Rückgrat?

Losheim am See engagiert sich im Rahmen des Projektes „Losheim lebt gesund“ für Prävention und Gesundheitsförderung in der Seegemeinde. In unserer Amtsblatrubrik 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 für eine gesunde Wirbelsäule

Sie gilt sozusagen als „das Lenkrad des Körpers“ - stabil und gleichzeitig beweglich, lang aber doch recht schmal – die Wirbelsäule. Insgesamt besteht die Wirbelsäule eines Menschen aus 24 Bausteinen. Diese werden Wirbel genannt und lassen sich grob in drei Bereiche einteilen. Die Halswirbelsäule, welche direkt unter dem Kopf ansetzt, verfügt über sieben Halswirbel. Die Brustwirbelsäule ist der größte Bereich und umfasst zwölf Wirbelkörper. Den Schluss bildet die Lendenwirbelsäule, welche aus fünf Lendenwirbeln besteht und auf Höhe des Beckens mit dem Kreuz- und dem Steißbein abschließt. Diese bestehen weiterhin aus vier bis fünf verwachsenen Wirbeln. Besonders charakteristisch für die Wirbelsäule ist ihre Form. Von der Seite betrachtet ähnelt sie einer S-Kurve, welche es dem Körper ermöglicht, Stöße und Sprünge abzufedern. Wäre die Wirbelsäule starr und grade geformt, würde sie bei gleicher Belastung sehr viel schneller zerbrechen.

Zwischen den einzelnen Wirbelkörpern befinden sich die Bandscheiben. Sie besteht aus einem relativ weichen Kern und wird von einem Faserring umhüllt. Dieser

verhindert den Ausfluss des Kerns durch eine Druckeinwirkung. Stattdessen wird der Druck gleichmäßig verteilt, ähnlich wie bei einem Stoßdämpfer.

Viele Menschen leiden trotz der stabilen Wirbelsäule dennoch unter Rückenbeschwerden, welche auch auf andere Bereiche des Körpers ausstrahlen können. Laut dem Spitzenverband der Deutschen gesetzlichen Unfallversicherung zählen Muskel-Skelett-Erkrankungen zu den am häufigsten verbreiteten Erkrankungen in der Gesellschaft. Aufgrund der hohen Fallzahl wird diese Gruppe der Erkrankungen auch als Volkskrankheit bezeichnet. Die Ursachen sind unterschiedlich. Werden die Beschwerden nachweislich aufgrund der getätigten Arbeit verursacht, spricht man von einer arbeitsbedingten Muskel-Skelett-Erkrankung. Die häufigste Diagnose bilden hier die bandscheibenbedingten Wirbelsäulenerkrankungen. In solchen Fällen werden die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule überdurchschnittlich belastet, beispielsweise durch das Tragen schwerer Gegenstände über einen längeren Zeitraum. Werden die dadurch entstandenen Beschwerden im Laufe der Zeit durch eine konservative Behandlung nicht besser, kann eine Operation in Betracht gezogen werden, durch die die Schmerzen gelindert werden sollen.

Des Weiteren schützt der hinter dem Wirbelkörper angrenzende Wirbelbogen das Rückenmark sowie austretende Rückenmarksnerven. Verletzungen oder Schädigungen des Rückenmarks können schwerwiegende Folgen mit sich bringen und den Körper in der Bewegung und Mobilität im schlimmsten Falle stark einschränken.





Trotz intensiver Forschung kann eine Lähmung bis zum heutigen Tage nicht geheilt werden.

Die Wirbelsäule trägt also zu Recht die Bezeichnung „Lenkrad des Körpers“. Stärken und dehnen Sie daher regelmäßig Ihre Rückenmuskulatur. Achten Sie hierbei sowohl auf eine gleichmäßige Belastung, als auch auf eine aufrechte Körperhaltung in Ihrem Alltag. Im Folgenden stellen wir Ihnen einige einfache Variationen zum Nachmachen zusammen, welche keine weitere Ausrüstung oder zusätzliches Equipment benötigen. Viel Spaß!

1. Schwimmer

Als Ausgangsposition begibt man sich in die Bauchlage, die Arme werden unter Anspannung über dem Kopf nach vorne gestreckt. Beine und Po sind ebenfalls angespannt. Nun werden Arme und Beine ein Stück weit angehoben und diagonal zueinander auf und ab bewegt. Bei regelmäßiger Wiederholung sind drei Sätze à 30 Sekunden ausreichend

2. Krieger

Zunächst stellt man sich aufrecht hin und findet mit beiden Beinen einen festen Stand. Nun geht das rechte Bein ausgestreckt langsam nach hinten, während sich gleichzeitig der Oberkörper nach vorne beugt. Ziel ist es, dass Körper und Hüfte eine Parallele zum Boden bilden. Um die Balance halten zu können, braucht es vor allem Körperspannung.

3. Arme, Brust-, Bauch- und Rückenmuskulatur

Wandliegestütz – stellen Sie sich ca. 1 Meter von einer Wand weg, stützen Sie die Hände auf Schulterhöhe in Liegestütz-Position an die Wand, beugen Sie die Arme, bis der Kopf fast die Wand berührt, die Fersen heben sich dabei vom Boden ab, dann drücken Sie sich wieder von der Wand weg. Achten Sie dabei auf einen geraden

Rücken und dass der Kopf in einer Linie mit dem Oberkörper gehalten wird. Je weiter die Füße von der Wand weg sind, desto schwieriger wird die Übung.

4. Beckenheben

Anfänger legen sich mit dem Rücken auf einer Matte ab, Beine sind aufgestellt. Die Hände liegen neben dem Körper. Nun das Becken anheben und Wirbel für Wirbel nach oben strecken, bis Oberschenkel und Oberkörper eine gerade Linie bilden. Für einen kurzen Moment die Spannung halten, dann langsam wieder abrollen und die Bewegung 15 bis 20 Mal wiederholen.

Fortgeschrittene können den Schwierigkeitsgrad erhöhen, indem sie ein Bein anheben oder die Hüften mit zusätzlichem Gewicht (z.B. Hanteln) beschweren.

Quellen:

Steigele W. (2020): Wie erhalte ich meine Wirbelsäule gesund?. In: Bewegung, Mobilisation und Positionswechsel in der Pflege. Springer, Berlin, Heidelberg. https://doi.org/10.1007/978-3-662-60538-7_25

DGUV (o. J.): Bandscheibenbedingte Wirbelsäulenerkrankungen. Online verfügbar unter <https://www.dguv.de/de/versicherung/berufskrankheiten/muskel-skelett/bandscheibenbedingte/index.jsp>

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

Jeden Donnerstag von 15.00 bis 17.00 Uhr mit unserer Mitarbeiterin Christine Kuhn (Fachkraft für Kommunales Gesundheitsmanagement) unter Tel. 06872/609-101.