

BANDSCHEIBEN – UNSERE STOSSDÄMPFER



Neben einseitigen Belastungen kann auch eine Bindegewebschwäche zu einem Bandscheibenvorfall führen. Doch am häufigsten werden Rückenschmerzen durch Verspannungen verursacht. Wie unterscheiden sich die Rückenleiden und wie lässt sich dagegen vorbeugen?

„Wenn die Stoßdämpfer schlappmachen...“ Der Vergleich ist gelungen. Die Bandscheiben funktionieren ähnlich. Auch sie sind mit Flüssigkeit gefüllt und dämpfen Stöße ab. Allerdings brauchen sie anders als Stoßdämpfer einen Wechsel aus Be- und Entlastung, um gesund zu bleiben.

Akuter und ausstrahlender Schmerz – der Bandscheibenvorfall

Tritt im Rücken ein akuter Schmerz auf, der sogar ausstrahlt, liegt die Vermutung eines Bandscheibenvorfalls nahe. Außerdem kann es im schlimmsten Fall zu Sensibilitätsstörungen und Lähmungserscheinungen kommen.

Altersbedingtes Risiko eines Bandscheibenvorfalles bei den 35- bis 55-Jährigen

Vor allem zwischen 35 und 55 Jahren ist das Risiko für einen Bandscheibenvorfall erhöht. Der Faserring, der die Bandscheibe umschließt, lässt in seiner Spannkraft nach.

Gleichzeitig behält der gallertartige Kern in dieser Zeit aber noch seinen hohen Ausdehnungsdruck.

Rückenleiden durch Verspannungen im Lenden- oder Nackenbereich

Am häufigsten werden Rückenschmerzen durch Verspannungen verursacht. Fehlhaltungen und zu hohe Belastungen führen vor allem zu massiven Verspannungen der Muskeln im Lenden- oder Nackenbereich.

Stechender Schmerz, gefolgt von Bewegungsstarre – der Hexenschuss

Eine falsche Bewegung kann dazu führen, dass es zu Massenverschiebungen innerhalb der Bandscheibe kommt. Nach einem einschließenden Schmerz kann man sich nicht mehr bewegen. Husten und Niesen sind besonders schmerzhaft. Hier handelt es sich um typische Symptome eines Hexenschusses.

Vorbeugende Maßnahmen für einen gesunden Rücken

Gegen Rückenschmerzen und Rückenleiden lässt sich vorbeugend eine ganze Menge tun:

- sich ausreichend bewegen,
- sich gesund ernähren,
- abnehmen bei Übergewicht,
- nicht rauchen,
- schwere Lasten gemeinsam oder mit Hilfsmittel bewegen,
- ruckartige und Drehbewegungen bei der Arbeit vermeiden.

Noch Fragen? Zögern Sie nicht, unseren Gesundheitsexperten Viktor Simon zu diesem Thema zu kontaktieren.