

Gesund durch Sport

Bücken mit Tücken

Falsches Heben und Tragen erzeugt einen enormen Druck auf die Wirbelsäule. Wer sich an spezielle Techniken hält, beugt Schäden vor.

al ehrlich – wenn Sie sich in diesem Moment nach einem heruntergefallenen Stift, dem Wischtuch oder einem Werkzeug bücken müssten – wie wichtig ist Ihnen dabei eine bandscheibenschonende Technik?

Bandscheibenvorfall

Wenn eine gebeugte Haltung zur Gewohnheit wird und beim Sitzen, Stehen, Heben und Tragen normal ist, kommt es zur vorzeitigen schleichenden Zerstörung des Bandscheibengewebes. Stellen Sie sich ein Puddingteilchen mit einer Kirschfüllung in der Mitte vor. Sie geben auf einer Seite des Teilchens Druck und die Füllmasse schiebt sich auf der anderen Seite heraus. Dieser Vorgang passiert zum Beispiel beim Bücken mit dem gallertartigen Gewebe der Bandscheiben und dessen Gallertkern. Durch den starken einseitigen Druck werden die Bandscheiben rissig und flachen frühzeitig ab. Das Tückische an den Zwischenwirbelscheiben ist ihre Schmerzlosigkeit. Während sich manche Erkrankungen mit typischen Symptomen



Die richtige Haltung beim Heben: Üben Sie partnerweise, indem Sie mit einem Stab auf dem Rücken die Haltung der Wirbelsäule beim Beugen der Beine und Hüfte prüfen.

ankündigen, passiert ein Bandscheibenvorfall unvermittelt – mit Langzeitf olgen. Aber selbst dann, wenn es nicht zu spürbaren Ausfallerscheinungen kommt, sind die Auswirkungen fatal:

Durch die flacher werdenden Bandscheiben verengen sich die Wirbellöcher, aus denen die Nerven und im Nackenbereich auch die Blutgefäße austreten. Die Folge im Halswirbelsäulenbereich ist eine verminderte Blutversorgung, im Lendenbereich entsteht ein Druck auf die Nervenbahnen.

Prävention

Richtig Heben, Bücken, Tragen, Sitzen, Stehen, Liegen - das Haltungstraining in der Rückenschule zielt darauf ab, die Bandscheiben zu schonen und die Muskeln verstärkt einzusetzen. Für das Heben und Bücken bedeutet das: Die Knie beugen, und den Rücken gerade halten. Das Heben eines 50-kg-Gewichtes mit rundem Rücken bewirkt zum Beispiel im Lendenbereich eine Bandscheibenbelastung von 727-kg. Dasselbe Gewicht mit geradem Rücken gehoben belastet den Rücken "nur noch" mit 206-kg. Ein untrainierter Mann sollte aber nicht mehr als 50 kg, eine untrainierte Frau nicht mehr als 20-kg tragen. Auch trainierte



Unsere Autorin: Elisabeth Hinkes, Sport- und Gesundheitsberaterin

Bauchmuskeln sind wichtig. Bei jedem Hebevorgang sollte die Bauchmuskulatur die Lenden wirbelsäule um 30-% entlasten.

In der präventiven Rückenschule, die von den gesetzlichen Krankenkassen angeboten wird, können die rückenschonenden Bewegungsabläufe unter fachkundiger An-

leitung erlernt werden.



Beim Tragen müssen die Füße festen Kontakt zum Boden haben. Auch die Fersen heben nicht von Boden ab. Deshalb sollte als Ausgangsposition ein breiter Grätschstand eingenommen werden.

Fotos: B. Lütke Hockenbeck