

München im Juni 2016

Wirbelsäulenliga - Newsletter – Sommer 2016

Problemzone Rücken

„Spezielle Gefahren treten in jeder Lebensphase auf“

Sehr geehrtes Mitglied der Wirbelsäulenliga,

ganz gleich ob Muskelverspannung, Hexenschuss oder Bandscheibenvorfall - Rückenschmerzen zählen längst zu den größten Volkskrankheiten in Deutschland. Etwa 84 Prozent aller Erwachsenen leiden mindestens einmal im Jahr unter Rückenbeschwerden. Dabei betrifft es nicht nur ältere Menschen, sondern auch Teenager, Twens und sogenannte Best Ager klagten über Schmerzen im Kreuz. Als Hauptursache dafür gilt unter anderem ein ungesunder Lebensstil. Sitzen im Auto, auf der Couch, im Büro am Computer, meistens in gekrümmter Haltung. Für den menschlichen Rücken wirkt sich eine große Zahl an sitzenden Tätigkeiten negativ aus. Die Wirbelsäule benötigt tägliche Bewegung. Dabei sorgen bereits kleine Verhaltensänderungen im Alltag langfristig für Schmerzfreiheit.

Rückengefahren mit 20 und 30 Jahren

Immer mehr junge Menschen in Schule, Ausbildung oder Studium leiden unter Rückenschmerzen. Das größte Problem besteht in unzureichender und teilweise einseitiger körperlicher Belastung. Denn häufiges Sitzen lässt die Muskulatur erschlaffen, sodass Schwerkraft und Belastung direkt auf Bandscheiben und Wirbelkörper wirken. Als mögliche Folge führen bereits gelegentliche Aktivitäten wie Heben, Laufen oder Beugen zu einer Überbeanspruchung. Geschieht dies über einen längeren Zeitraum, werden die Bandscheiben regelrecht zusammengedrückt, bei einem krummen Rücken in Richtung Wirbelkanal gequetscht.

Mögliche Folge: Schmerzen und andere Beschwerden. Aber auch psychischer Stress kann sich negativ auf den Rücken auswirken. Um Körper und Geist in Einklang zu bringen, hilft ein aktiver und ausgewogener Lebensstil mit Bewegung wie Schwimmen, Radfahren oder Joggen sowie alltäglicher Aktivität beispielsweise beim Treppensteigen.



Rückengefahren mit 40 und 50 Jahren

Häufig machen sich in dieser Altersgruppe die Rückensünden der früheren Lebensjahre bemerkbar: Einseitige Arbeiten, Stress, Übergewicht, Bewegungsmangel oder eventuell Jahre zurückliegende Unfälle oder Fehlbelastungen können starke Rückenschmerzen auslösen. Aus diesem Grund leiden Mid-Ager auch verstärkt unter verschleißbedingten Erkrankungen wie Spinalkanalstenosen, Bandscheibenproblemen oder Wirbelkanalverengungen. Denn mit den Jahren entstehen durch Verschleiß und übermäßige Belastung beispielsweise Bandscheibenvorwölbungen, bei denen vorgequollenes Gewebe auf die Nerven drückt und dadurch Schmerzen verursacht. Führen konservative Methoden zu keiner Besserung, helfen minimalinvasive Eingriffe. Mit der Mikrolasertherapie kommen wir beispielsweise an schwer zugängliche Bereiche der Bandscheiben und entfernen störendes Gewebe. Dadurch bewirken wir eine Unterbrechung der Schmerzweiterleitung an das Gehirn. Um Rückenschmerzen gezielt entgegenzuwirken, eignen sich mäßiges Radfahren, Spaziergehen, Yoga oder Wirbelsäulengymnastik, genauso eine ausgewogene Ernährung und ausreichend Schlaf.

Rückengefahren mit 60 und 70 Jahren

Hier zählen degenerative Veränderungen an der Wirbelsäule zu den häufigsten Krankheitsbildern. Bandscheibenvorfälle, Wirbelgleiten, rheumatische und entzündliche Erkrankungen wie Morbus Bechterew, aber auch Osteoporose und Wirbelsäulenarthritis setzen dem Rücken erheblich zu. Im Alter verlieren die Bandscheiben an Flüssigkeit, werden porös und schrumpfen, sodass sie ihrer Pufferfunktion zwischen den Wirbeln nicht mehr ausreichend nachkommen und Beschwerden entstehen. Auch fortschreitende Osteoporose, also eine Abnahme der Knochendichte, kann zu erheblichen Problemen führen. Bereits geringe Belastungen ziehen Knochenbrüche nach sich. Zur Behandlung stehen dann mehrere Optionen zur Verfügung. Je nach Indikation schafft ein mikrochirurgischer Eingriff Abhilfe. Wir arbeiten oft mit Methoden, die eine minimalinvasive Entfernung des Gewebes und eine Entlastung des Nervs bewirken. Weiterhin beugen auch bei Best Agern moderate Bewegung durch gezielte Gymnastik, Pilates und Spaziergänge Rückenschmerzen vor. Zu den ungünstigen Sportarten zählen Tennis und Golf, da sie einseitig durchgeführt werden und den Rücken wiederum belasten. Auch sollten Milchprodukte oder pflanzliche Kalziumlieferanten wie Spinat, Mandeln oder Hülsenfrüchte auf dem Speiseplan stehen. Genauso wie fetter Seefisch und ein ausreichendes Maß an Flüssigkeit.

Ich wünsche Ihnen einen schönen und hoffentlich sonnenreichen Sommer



Herzliche Grüße

Ihr

Präsident der Wirbelsäulenliga e.V. und sein Team

WSL Geschäftsstelle

Widenmayerstr. 29
D-80538 München
Tel. + 49 89 210 96 96 6
Fax + 49 89 210 96 96 9
www.wirbelsaeulenliga.de
info@wirbelsaeulenliga.de

Präsident

Dr. med. Reinhard Schneiderhan

Generalsekretariat

Ursula Hamilton

St.nr. 143 224 504 60

Bankverbindung

Deutsche Apotheker und Ärztebank
Kto. Nr. 000 569 2679
BLZ 300 606 01
IBAN DE 82 3006 0601 0005 6926 79
BIC DAAEEDXXX