

Expertentipp Ingo Noll:

Die Rolle von Bewegung bei der Behandlung von chronischen Rückenschmerzen

Belastung und Bandscheibe: Freund oder Feind?



Eines vorweg: Bandscheibenveränderungen stehen nur schwach mit Rückenschmerzen in Zusammenhang! Veränderungen der Bandscheibe nehmen im Alter zu und sind so normal wie Falten der Haut. Wir altern außen und innen. Bandscheibendegenerationen treten häufig als Teil des Alterungsprozesses auf und sind bei Menschen ohne Schmerzen sehr prävalent. Bei Menschen mit Rückenschmerzen decken sich die in Bildgebung gefundenen bandscheibenbedingten Veränderungen nur sehr ungenau mit den Beschwerden der Patienten.

Außerdem sind diese Befunde nicht prädiktiv für zukünftige Episoden von Rückenschmerzen. Eine 10-Jahres-Längsstudie fand keinen Zusammenhang von Bandscheibendegenerationen und zukünftigen Episoden von Rückenschmerzen. Eine aktuell prospektive Studie über 6 Jahre kommt zu einem vergleichbaren Ergebnis. Bandscheiben bestehen aus einem äußerem Faserring und einem inneren, gallertartigen Gewebe, das zu 80 bis 85% aus Wasser besteht.

Das Wasser wird hierbei durch spezielle Verbindungen, sog. Glukosaminoglykane gebunden, so dass eine Art Wasserkissen entsteht, was der Bandscheibe ihre Stoßdämpferwirkung verleiht, sie aber gleichzeitig auch verformbar macht.

Bandscheiben ernähren sich u. a. nach einem Schwamm-Prinzip. Durch den Wechsel von Belastung und Entlastung wird die Bandscheibe „ernährt“: Bei Entlastung wird die zur Ernährung wichtige Flüssigkeit aus dem umliegenden Gewebe aufgenommen und in der Belastung abgegeben. Diese Pumpaktion unterstützt den Stoffwechsel der Bandscheiben!

Bewegung und Belastung im Wechsel mit Entlastung sind also essentiell für die Bandscheibengesundheit.!

„Lümmeln“ auf dem Stuhl ist gut für die Bandscheiben!

Aus diesem Grund ist eine entspannte Sitzhaltung günstig für die erneute Wasseraufnahme in der Bandscheibe nach einer Belastungsphase. Die Höhe der Wirbelsäule und damit die Wasseraufnahme nimmt durch ein solch entspanntes Sitzen stärker zu als durch aufrechtes Sitzen!

Ebenso „kräftigt“ Laufen die Bandscheiben!

Wir sind geboren, um zu laufen. Die Bandscheiben von Läufern können besser Wasser „binden“. Zudem zeigen regelmäßige Läufer im mittleren Alter einer kleinen, aktuellen Studie zufolge geringere Bandscheibendegenerationen als inaktive Menschen.

Auch intensives Radfahren hat einen positiven Effekt auf die Bandscheibe! Die Bandscheiben von Radfahrern sind höher und besitzen eine bessere Wasserbindungskapazität als die Bandscheiben von inaktiven Erwachsenen! Ruderer zeigen einen signifikant höheren Glucosamin-Gehalt in der Lendenwirbelsäule und starke Umbaueffekte als Reaktion auf das Training.

Zudem bestätigen Grundlagenstudien: Progressiv dynamische Belastungen mit geringer Frequenz, hoher Intensität und geringem Umfang fördern regenerative Prozesse der Bandscheibe.

Fazit: Bei inaktiven Menschen lässt sich ein stärkerer Höhenverlust der Bandscheibe als bei aktiven Menschen beobachten. Das bestätigt auch eine aktuelle Studie – inaktive Menschen zeigen über einen Beobachtungszeitraum von 14 Jahren eine deutlich stärkere Degeneration der Bandscheiben in der Lenden- und Brustwirbelsäule als aktive Personen.

Es gibt aber auch sicher ein Zuviel. Wie so oft, macht die Dosis das Gift und die Medizin. Deshalb reden Sie mit uns, wir dosieren Ihr Training richtig!

Und zu guter Letzt sollte man nicht vergessen, dass physische Belastung nur ein (geringer?) Einflussfaktor für eine Bandscheibendegeneration darstellt. Der Genetische scheint deutlich größer zu sein.

Also, bleiben Sie bitte aktiv,

Ihr
Ingo Noll

