

Sport trotz Rückenschmerzen?

Ein Stechen, ein ziehender Schmerz oder Verspannungen – von Rückenleiden ist fast jeder mal betroffen. Die Experten der KLINIK am RING informieren über Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

TEXT | PETER STROB

Für kaum ein Leiden trifft der häufig verwendete Begriff „Volkskrankheit“ so sehr zu, wie auf das Phänomen Rückenschmerzen. Schätzungen zufolge klagen 85 Prozent der Deutschen mindestens einmal im Leben über Rückenbeschwerden. Vor allem für Sportler sind Schmerzen im Kreuz hinderlich, schließlich werden bei fast allen Sportarten Dreh- und Beugebewegungen des Oberkörpers ausgeführt. Der Pein im Rücken auf den Grund zu gehen, ist oft nicht einfach, weiß Dr. Timmo Koy,

Leitender Arzt des Wirbelsäulen-Zentrums und der Praxis für Orthopädie und Unfallchirurgie an der KLINIK am RING in Köln: „Rückenschmerzen können viele Ursachen haben. Deswegen ist es ratsam, frühzeitig einen Experten aufzusuchen, sonst riskiert man, dass die Schmerzen chronisch werden.“

MÖGLICHE URSACHEN

Bewegungsmangel, Übergewicht, Stress und Haltungsfehler sind Gift für unseren Rücken und in vielen Fällen Ursa-



Die Wirbelsäule besteht aus 24 Wirbeln, die über Bandscheiben verbunden sind

che für die quälenden Schmerzen. Es kommt zu einer ungleichen Belastung der Muskeln, wobei häufig ein Muskel verkürzt und der Gegenspieler überlastet ist. Die Folge sind verspannte Muskeln, gedehnte Bänder und verkürzte Sehnen. In solchen Fällen sprechen Experten von „unspezifischen“ Rückenschmerzen. In selteneren Fällen sind strukturelle Veränderungen an der Wirbelsäule (z.B. beim Bandscheibenvorfall oder der Skoliose), für die sogenannten „spezifischen“ Rückenschmerzen verantwortlich. Diese sind meist deutlich schwerwiegender als die häufig gut therapierbaren Beschwerden, die von den weichen aktiven Bewegungselementen des Rückens ausgehen.

DIAGNOSE & BEHANDLUNG

In Kombination aus dem Beschwerdebild sowie der bisherigen „Rückengeschichte“ des Patienten und der gründlichen körperlichen Untersuchung, bei der verschiedene Bewegungstests gemacht und die Muskelreflexe überprüft werden, kann der Arzt einen detaillierten Befund erstellen. Deutet seine Diagnose auf eine spezifische Ursache der Schmerzen hin, müssen weitere Untersuchungsmethoden angewandt werden. „Besteht der Verdacht auf eine strukturelle Veränderungen der Wirbelsäule wird je nach Verdachtsdiagnose entweder ein Röntgenbild, eine Computertomographie (CT) oder eine Magnetresonanztomographie (MRT) des

entsprechenden Wirbelsäulenabschnittes angefertigt.“ erklärt Dr. Timmo Koy. „Die Interpretation der Bilder ist mitunter schwierig, da das dort sichtbare Ausmaß degenerativer Veränderungen und die beklagten Beschwerden nicht immer in Einklang gebracht werden können“.

Die meisten Rückenbeschwerden lassen sich durch Schmerztherapie und entsprechende Physiotherapie wirkungsvoll beheben. Auf lange Sicht gesehen sollten Rückenschmerz-Patienten die gezielte Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur in Angriff nehmen. Bei schwerwiegenden spezifischen Rückenschmerzen können begleitend entzündungshemmende Medikamente direkt an die gereizte Nervenwurzel oder schmerzende Wirbelgelenke injiziert werden, um eine Linderung oder sogar Schmerzfreiheit zu erreichen. Erst wenn die konservativen Methoden ausgeschöpft sind und keine grundlegende Besserung eintritt, sollte über einen operativen Eingriff nachgedacht werden.

LETZTER AUSWEG OP

Umgehend operiert werden sollte immer, wenn etwa durch einen Bandscheibenvorfall das Rückenmark hochgradig eingeeengt ist und akute Lähmungen bestehen oder aber eine verschleißbedingte fortgeschrittene Fehlstellung der Wirbelsäule droht. Der Einsatz moderner mikrochirurgischer Verfahren ermöglicht den Patienten heute eine schnelle Genesung bei geringer körperlicher Beeinträchtigung. Generell gilt sowohl vor wie nach einer Operation bei Rückenbeschwerden: Bewegung tut gut. Ärztliche Anordnungen von Bettruhe gehören längst der Vergangenheit an. Heute empfehlen die Spezialisten ein vernünftiges Maß an Aktivität. Umfangreiche Erfahrung mit Rückenleiden und deren Behandlung haben die Experten des Wirbelsäulen-Zentrums der KLINIK am RING – KÖLN. Von der manuellen Deblockierung und der minimalinvasiven Injektionstherapie an der Wirbelsäule bis hin zu aufwändigen operativen Rekonstruktionsverfahren werden dort alle Behandlungsansätze praktiziert.

Wieviel Sport ist bei Rückenproblemen gesund?

Herr Dr. Koy, kann Sport auch Rückenschmerzen auslösen?

Ein Großteil der Rückenschmerzen ist auf eine durch Energiemangel hervorgerufene Übersäuerung und Entzündung von Muskeln und Sehnen zurückzuführen. Durch sportliches Training kann ein solcher Energiemangel vermieden werden.



Dr. Timmo Koy

Im Umkehrschluss können aber auch durch übertriebene sportliche Belastung Schmerzen überhaupt erst entstehen. Sie sind allerdings häufiger das Resultat von Übergewicht, Haltungsfehlern und Bewegungsmangel.

Welche Sportarten sind bei Rückenschmerzen weniger geeignet?

Hierzu gehören insbesondere Ballsportarten wie Tennis, Squash oder Hockey, da hier viele „stop-and-go“-Bewegungen durchgeführt werden. Auch das Golfen ist nicht unbedingt rückenfreundlich.

Was, wenn bereits strukturelle Schäden wie ein Bandscheibenvorfall vorliegen?

Wenn bereits Schäden an der Wirbelsäule vorliegen, ist eine ärztliche Rücksprache dringend zu empfehlen, um kein Risiko einzugehen. Ein generelles Verbot sollte nicht ausgesprochen werden, aber rückenfreundliche Sportarten wären sicher empfehlenswert. Hierzu zählen vor allem Rücken- und Kraulschwimmen, Radfahren, Skilanglauf, Ausdauerlauf und Tanzen. Vor allem diese Sportarten sind auch nach einer Wirbelsäulen-OP unproblematisch. Wichtig ist allerdings, dass sportliche Aktivitäten erst nach dem Aufbau einer belastungsfähigen Muskulatur wieder aufgenommen werden. Wie lange dies dauert, hängt im wesentlichen von der Art der durchgeführten Operation ab.



Stop-and-go-Sportarten belasten den Rücken

Fotos: Getty Images (2)



www.wirbelsaeule-klinik-am-ring. www.knie-schulter-zentrum.de

KLINIK am RING – Köln
 Hohenstaufenring 28, 50674 Köln, Tel.: 0221-92424221
 Dr. med. Stefan Preis · Dr. med. Jörg Schroeder ·
 Dr. med. Alexander Lages · Jörn Verfürth* ·
 Dr. med. Jan Vonhoegen* M.D. (USA)
 Dr. med. Christian Fluck* ·
 Dr. med. Katharina Köhler*
 Christine Becker · Dr. med. Timmo Koy* & Partner
 Ärzte für Orthopädie & Unfallchirurgie*, Sportmedizin