

# Kanufahren & Co sind für den Rücken fatal



Das Hochheben von Lasten im Sitzen, sagt Privatdozent Dr. Oliver Linhardt, und beugt sich in seinem Stuhl nach vorn, um die Bewegung zu demonstrieren, sei so ziemlich das Übelste, was man seinem Rücken zumuten könne. Ein Bandscheibenvorfall sei da fast programmiert.

## Stützkorsett

Doch nicht nur regelmäßiges, schweres Heben ist für den Rücken Gift. Auch bei einer ganzen Reihe von Sportarten leidet er auf Dauer. Beim Kanufahren etwa: Die zusätzliche Drehbewegung des Oberkörpers beim Paddeln wirkt verheerend. Auch Rudern oder Joggen - bei Letzterem wird die Wirbelsäule immer wieder gestaucht - gehören zu den Sportarten, die Schäden an den Bandscheiben verursachen können. Und zwar insbesondere in Kombination mit weiteren Risikofaktoren wie Übergewicht, angeborenen Haltungsschwächen oder einer gering ausgebildeten Bauch- und Rückenmuskulatur durch zu wenig Bewegung.

Im Klartext heißt das: Wer ehrgeizig Sport treibt, schadet seinem Rücken unter Umständen genauso viel wie jemand, der den ganzen Tag vor dem Fernseher lümmelt. Ist Sport also automatisch Mord für die Bandscheiben? Das verneint der 38-Jährige: Schwimmen, Tanzen, bestimmte Gymnastik oder Radfahren - allerdings nur in aufrechter Haltung - seien durchaus förderlich. Unter anderem werden dabei Muskelpartien an Bauch und Rücken trainiert, die als eine Art Stützkorsett dienen.

Ganz wichtig auch: rückengerechtes Verhalten in Beruf und Freizeit. „Das bringt wirklich etwas für die Prävention“, sagt Linhardt. Heben aus den Knien statt aus der Wirbelsäule ist wichtig, ebenso wie das Vermeiden einseitiger Tätigkeiten oder „Arbeitsplatzergonomie“. Darunter versteht der Experte zum Beispiel auf die richtige Höhe eingestellte Bürostühle oder Bildschirme. Von Pezzi-Bällen oder Kniestühlen hält der Orthopäde hingegen wenig. Auf einem Ball sitze man in der Regel zu tief, und langes knien verursache auf Dauer Schmerzen in den Beinen. Ist es schon soweit, und der Bandscheibenvorfall ist passiert - übrigens häufig bei Menschen um die 40 Jahre - setzen

Mediziner zunächst auf „konservative Behandlungsmethoden“: Krankengymnastik, Wärmetherapie oder Injektionen. Sind diese Methoden ausgeschöpft oder liegen Lähmungserscheinungen vor, besteht ein klarer Anlass für eine operative Versorgung. Dabei sind die Eingriffe längst nicht mehr so schwerwiegend wie noch vor 20 Jahren. Heute lautet das Zauberwort „minimal-invasiv“. Das heißt, Ärzte operieren mit winzig kleinen Schnitten, teilweise unter Zuhilfenahme von Endoskopen und Mikroskopen. „Es sind heute nicht weniger Operationen“, ordnet Oliver Linhardt die Entwicklung ein, „aber es sind kleinere Operationen mit weniger aufwändigen Verfahren.“ Dabei muss gar nicht jeder Bandscheibenvorfall Probleme machen. Viele Leute hätte einen oder mehrere, so Linhardt, ohne dass sie es bemerkten. Wenn der Bandscheibenvorfall allerdings auf Nerven drückt, dann haben Betroffene teilweise so starke Schmerzen, dass es kaum auszuhalten ist. Und die strahlen dann vom Rücken hinab bis ins Bein.

## Hintergrund: Akute Verletzungen

Auch akute Rückenverletzungen als Folge eines Sportunfalls werden von den Medizinern im SLK-Klinikum am Plattenwald behandelt. Wirbelbrüche zum Beispiel - als Folge eines Sturzes beim Drachen- oder Segelfliegen, beim Reiten, Skifahren oder beim Motorradfahren. Schwere Wirbelbrüche können durch stabilisierende Operationen versorgt werden. Damit es erst gar nicht soweit kommt, gilt für Sportler: Technik und Koordination trainieren, Rückenprotektoren tragen und vor allem: das Risiko nicht leichtfertig unter- und das eigene Können nicht überschätzen.

## Zerrungen

Muskel- oder Bänderzerrungen im Rückenbereich kommen beim Sport ebenfalls vor - etwa beim Tennis- oder Golfspielen. Betroffene gehen damit in der Regel zuerst zu einem niedergelassenen Arzt und werden mit Maßnahmen wie Krankengymnastik oder Schmerztherapie wieder fit gemacht.

[www.oza-m.de](http://www.oza-m.de)