



## Rückenschmerzen und Sport

Sportliche Aktivität als Freizeitgestaltung spielt heute bei vielen Menschen eine wichtige Rolle. Diese kann häufig infolge von akuten oder chronischen Rückenschmerzen nicht wie gewünscht durchgeführt werden. Nur durch eine sinnvolle Therapie und zusätzlich

vorbeugende Maßnahmen kann eine erneute Mobilität und Lebensqualität erzielt werden. Sport in Maßen ist nicht nur für die Herz- Kreislauf-funktion gesund sondern auch für die Gelenke und die Muskulatur. Eine ausreichend trainierte Bauch- und Rückenmus-

kulatur führt nachgewiesener Maßen deutlich seltener zu Rückenbeschwerden. Im folgenden werden Beispiele für besonders geeignete, bedingt geeignete und nicht empfohlene Sportarten für Patienten mit Rückenbeschwerden angegeben

Besonders geeignete Sportarten	Bedingt geeignete Sportarten	Nicht empfohlene Sportarten
<ul style="list-style-type: none"> <li>• Wandern</li> <li>• Jogging</li> <li>• Walking</li> <li>• Schwimmen</li> <li>• Skilanglauf</li> <li>• Radfahren</li> <li>• Gymnastik (Dehnungs- und Kräftigungsübungen)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tischtennis</li> <li>• Kegeln</li> <li>• alpiner Skilauf</li> <li>• Ballspiele</li> <li>• Surfen</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tennis</li> <li>• Squash</li> <li>• Badminton</li> <li>• Reiten</li> <li>• Leichtathletik (Sprung-, Schnellkraftdisziplinen)</li> <li>• Golf</li> <li>• Rudern</li> </ul>

Grundsätzlich sind Sportarten mit erhöhtem Verletzungsrisiko, die gleichzeitig auch zu höheren Belastungen des Rückens führen können, wenig geeignet. Ungeachtet dessen gelten aber in jedem Fall für diese Sportarten die allgemeinen und individuellen Voraussetzungen der Sportfähigkeit und die Notwendigkeit des

Vermeidens ungünstiger Bewegungsformen.

### Doch was sind Rückenschmerzen ?

Der chronische Rückenschmerz zeichnet sich in der Regel durch einen lokal begrenzten Schmerz sowie unterschiedlich ausgeprägten

Funktionsstörungen der Wirbelsäule aus; typisch ist die Neigung zu Rezidiven und bei wiederholtem Auftreten die Entwicklung einer chronischen Schmerzkrankheit. Doch viel wichtiger ist es, den Rückenschmerz erst gar nicht zuzulassen.

Hierzu ein paar nützliche vorbeugende Tipps:

### Vorbeugende Maßnahmen !

- Übergewicht vermeiden
- auf eine aufrechte Körperhaltung achten
- beim Bücken in die Knie gehen, Rücken gerade lassen
- bei sitzender Tätigkeit für optimale Sitzverhältnisse und ausreichende Entspannungspausen sorgen
- wechseln Sie so oft es geht vom Sitzen zum Stehen. Bewegung ist wichtig, gerade bei überwiegend sitzender Tätigkeit
- auch beim Schlafen den Rücken nicht vergessen (straff gepolsterte, nicht zu weiche Matratze, Nackenkissen)
- regelmäßig Rückengymnastik

### **Eine gewissenhafte Diagnostik ist unerlässlich!**

Sollte es trotz allem zu Rückenschmerzen kommen, ist häufig eine klare und gesicherte Diagnosestellung, die das weitere therapeutische Vorgehen festlegt, schwierig. Das trifft weniger auf die Erkrankungen, die durch Tumoren, Entzündungen, Frakturen oder einen Bandscheibenvorfall verursacht werden zu, sondern auf die degenerativen Erkrankungen, wie z. B. Osteoporose, Arthrose der Wirbelgelenke, lokale Blockierungen, um nur Einige zu nennen. Aber auch nicht Wirbelsäulenbezogene Erkrankungen, wie z. B.

Nieren-, Gynäkologische- und Bluterkrankungen, wie aber auch Tumoren des Verdauungstraktes oder aber Durchblutungsstörungen können zu Rückenschmerzen führen.

All dies macht eine ausführliche und gewissenhafte diagnostische Abklärung unumgänglich.

An erster Stelle steht das ausführliche Gespräch zwischen Arzt und Patient sowie eine sorgfältige Untersuchung. Röntgenaufnahmen, Kernspintomographie sowie eine fachneurologische Untersuchung komplettieren in der Regel das Bild.

### **Welche Therapiemöglichkeiten gibt es ?**

Bei den durch Verschleiß bedingten Rückenbeschwerden, ohne neurologische Störungen, ist meistens eine konservative Therapie, also ohne Operation, erfolgsversprechend.

Bei Tumoren, Frakturen oder aber Bandscheibenvorfällen mit therapieresistenten Schmerzen oder aber neurologischen Störungen kommen nur noch operative Verfahren in Frage. Die Möglichkeiten sind hier vielfältig und reichen von endoskopischen über mikrochirurgischen Eingriffen bis hin zu Wirbelsäulen versteifenden Operationen.

### **Doch was können Sie bei Rückenschmerzen zunächst tun!**

- zunächst Wirbelsäule entlasten, z.B. flach liegen und die Beine mit einer Unterlage (z.B. Kissen) unter den Knien anwinkeln
- Bettruhe sowie Rheumabäder oder Fango sind sehr wohltuend und entspannen die Rückenmuskulatur
- Rheumasalben
- Einnahme von Schmerzmitteln

### **Wann sollten Sie einen Arzt aufsuchen !**

- z.B. bei Muskelschwäche, Lähmung, Gefühllosigkeit oder Taubheitsgefühl, Stuhl- oder Harnproblemen

#### **! Dann sofort einen Arzt aufsuchen !**

- bei sehr starken oder nicht nachlassenden Schmerzen
- bei Bewegungseinschränkungen, z.B. den Kopf nicht mehr drehen oder sich nicht mehr bücken können

**Dr. med. Michael D. Schubert**