



# Sporting Spine

PHYSIOTHERAPIE & TRAINING

5

FAKTEN  
ÜBER  
DIE  
WIRBELSÄULE

**Autor:**  
Thomas Nickl Bsc.,  
Physiotherapeut

Copyright Sporting Spine Regensburg

Vervielfältigung oder Druck ist strengstens untersagt

# 1 Warum knackt oder kracht es in der Wirbelsäule?

Geräusche, gleich welcher Art, die bei Bewegungen oder Benutzung der Wirbelsäule entstehen bedeuten generell nicht, dass es zu einem bedenklichen oder schädlichem Ereignis gekommen ist, oder kommt!



Die menschliche Wirbelsäule besteht aus insgesamt 24 Wirbelkörpern, pro Wirbelkörperpaar besitzt der Mensch 2

Facettengelenke - das ergibt 48 Gelenke

zusätzlich. Insgesamt sind

das 72 gelenkige Verbindungen mit Kapseln und vielen Räumen in denen Druckunterschiede zur Umgebung vorhanden sind.

Denken Sie doch einmal an das Knacksen der Fingergelenke, das man oft ohne grosse Mühen durchführen kann. Vor allem wenn man viel mit den Fingern getan hat und dann nach einer Ruhephase wieder bewegt.

Eben Gleiches gilt für die Wirbelsäule. Hier sind es wie oben beschrieben allerdings nur noch viel mehr Gelenke die einem Ausgleich solcher Druckunterschiede unterliegen.

Für weitere Informationen, sprechen Sie mit Ihrem Therapeuten/in.

## **2. „Heute bin ich wieder falsch gesessen und deshalb tut mein Rücken weh.“**

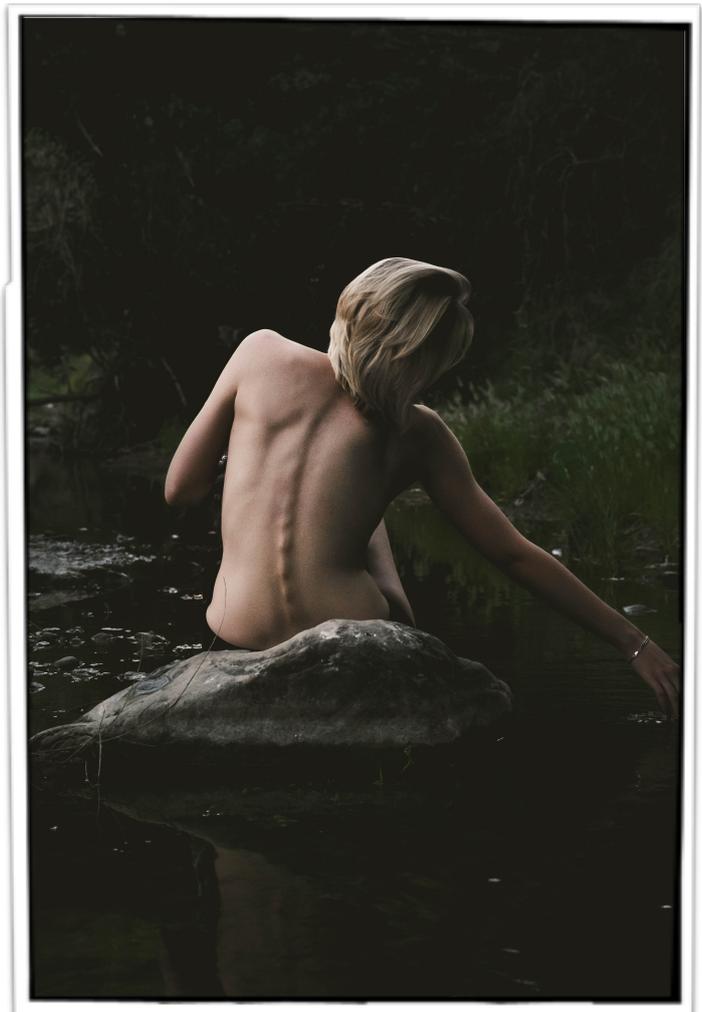
Diese Formulierung ist sehr ungünstig und führt zum Verständnis, eine bestimmte Sitzposition wäre schädlich. Das stimmt leider nicht.

Sinnvollerweise muss sie ersetzt werden, in dem man korrekterweise sagen sollte „ich bin heute zu lange gesessen“. Es geht bei Körperhaltungen viel weniger um Positionen oder Haltungen als wir glauben.

Nicht das „krumme“ oder „schiefe“ Sitzen führt zu Verspannungen oder Schmerzen in der Rückenregion - NEIN - das ZU LANGE Sitzen und vor allem die FEHLENDE ABWECHSLUNG zum Sitzen ist das Problem.

Das wichtigste beim längeren Sitzen, wenn es nicht vermeidbar ist, ist sich regelmäßig anders zu positionieren. Hierbei darf man gerade, krumm, seitlich geneigt usw. sitzen. Die Wirbelsäule ist ein Organ das nur dann vollumfänglich funktioniert wenn es genug und ausreichend Bewegungsreize bekommt und erfährt.

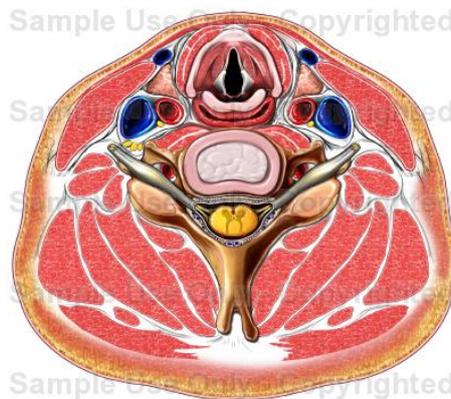
„Die nächste Haltung ist die Beste“!



### 3. Meine Wirbelkörper sind „herausgesprungen“ und/oder „verschoben“

Diese Aussagen trifft man sehr oft auf Grund von gehörtem oder gesagtem. Leider nehmen viele Kollegen aus dem Gesundheitswesen solche Formulierungen häufig in den Mund um schmerzhaft Situationen oder Regionen zu erklären.

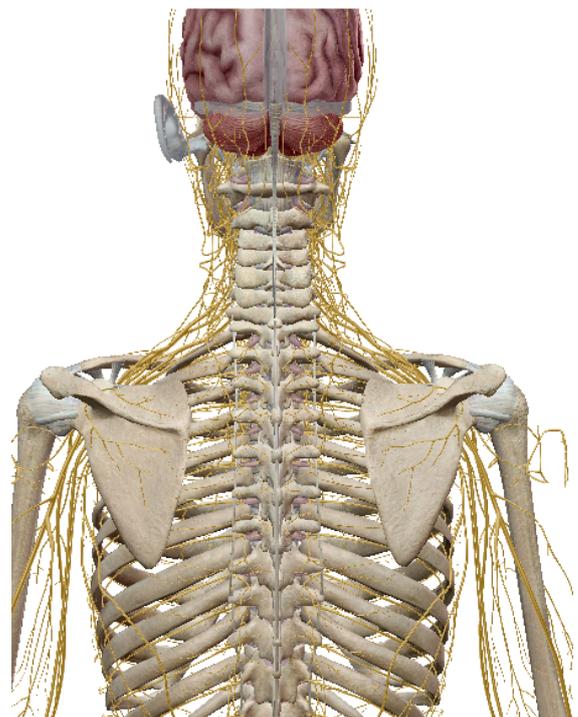
Wirft man einen Blick auf die natürliche Funktion der Wirbelsäule und des Menschen, so kommt man schnell zu dem Punkt, dass ein „verschieben“ oder „sich verdrehen“ der Wirbelkörper oder der Bandscheiben physikalisch schier unmöglich ist. Nur durch große Unfallereignisse mit immenser Gewalteinwirkung auf die Wirbelsäule wäre das möglich.



Querschnitt durch den Hals. Bereits hier kann man erkennen, dass Muskulatur (rot) und Bindegewebe (weiss) keine Zwischenräume zulassen. Die Wirbelsäule ist das best-gesicherte Organ des Menschen.

Was sich für uns sehr oft anfühlt als wäre ein Wirbelkörper „verrutscht“ ist der Verbindung der Rezeptoren in Muskeln, Bändern und aller Gewebeschichten mit unserem Gehirn geschuldet.

Eine einseitige Spannung oder eben wieder die einseitige Belastung kann uns so das Gefühl suggerieren, wir wären „verschoben“ oder „verrutscht“. Nach spezifischen Übungen zu Muskelaktivität und Benutzung der Wirbelsäule verändert oder reduziert sich dieses Gefühl sehr oft in der Regel.



Ein Teil des Nervensystems des Menschen

## 4. Ich darf nicht schwer heben, das ist schädlich für meine Wirbelsäule

Die menschliche Wirbelsäule ist ein extrem belastbares Organ. Betrachtet man Menschen, die normale Haushaltsaktivitäten verrichten und würde Messgeräte anbringen, die unter Berücksichtigung der Hebelverhältnisse die Belastung auf die Wirbelsäule messen, würde sich so mancher Wundertun wie viel Newton (N) an Belastung tatsächlich auf seinen Rücken wirken.

Was wir sehr oft vergessen ist der Umstand, dass wir im Alltag und Haushalt bspw., Gewichte und Objekte nicht kontrolliert bewegen können, sondern uns den Gegebenheiten anpassen müssen.

In Trainingssituationen oder zur Wiedererlangung der Leistungsfähigkeit ist man in der Lage gezielt und sehr kontrolliert mit Belastungsfaktoren und Objekten zu hantieren. Mit anderen Worten - das Training mit freien Gewichten und Hanteln, oder Gewichtsscheiben in unserer Praxis ist sehr sicher!

Nebenbei kommt es natürlich auch darauf an, warum jemand zu einem gewissen Zeitpunkt seines Lebens nichts heben darf. Hat er gerade einen Eingriff am Rücken hinter sich, oder findet gerade ein akuter Heilungsprozess statt, ist es selbstverständlich wichtig, langsam mit der Steigerung von externen Gewichten zu beginnen.

Wir dürfen allerdings nicht vergessen, dass wir an der Wirbelsäule die grössten und kräftigsten Muskeln besitzen.

Schmerzen haben sehr oft auch damit zu tun, ob wir einen bestimmten Bereich unserer Körpersysteme vollständig benutzen und verwenden. Eben deshalb ist es immens wichtig, der Wirbelsäule die nötigen Belastungen zu gönnen. Und das müssen nicht immer Federgewichte sein. Sie würden sich wundern, was alles möglich ist.



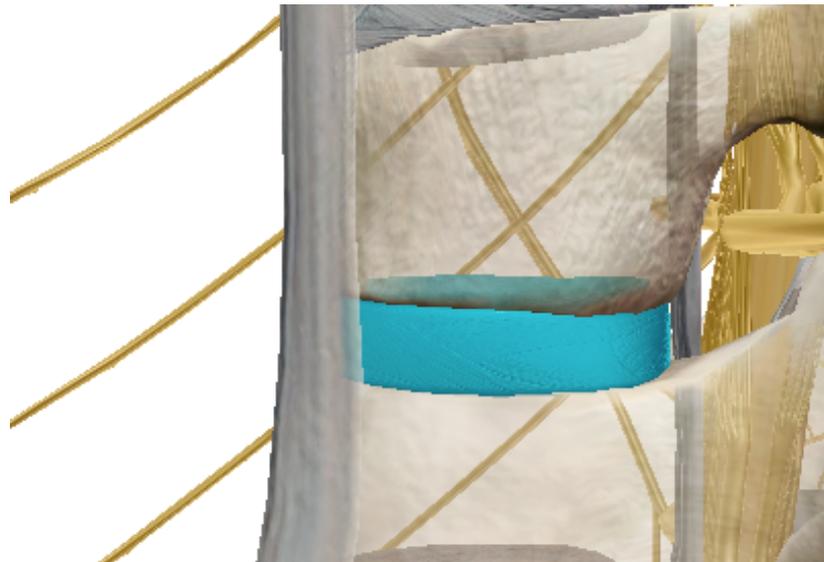
## 5. Ich habe einen Bandscheibenvorfall. Schon seit über drei Jahren.

Auch diesen Umstand, gibt es so gesehen glücklicherweise nicht.

Wenn Sie einen Bandscheibenvorfall erleiden, so ist dies ein singuläres Ereignis, ähnlich einem Bänderriss.

Das bedeutet natürlich nicht, dass Sie die Folgen unter Umständen nicht lange Zeit spüren werden. Allerdings ist dies beeinflussbar. Durch zügigen Behandlungsbeginn und die passende Behandlungsplanung nämlich.

Was definitiv bleiben kann, nach einem Bandscheibenvorfall ist eine veränderte Bandscheibenform, die man auf einem MRT-Bild oder einer Computertomographie sehen wird.



Bandscheibe (blau) zwischen zwei Wirbelkörpern

Auch hier muss allerdings beachtet werden - Eine Aufnahme, egal ob Röntgen, CT oder MRT sagt nichts über die tatsächliche Schmerzursache aus. Dieser Umstand ist in unserer aktuellen Medizin und in unserem Gesundheitssystem leider immer noch nicht vollständig verstanden und angekommen.

Vielen Dank für Ihr Interesse.

- Thomas Nickl

Quellen:

Visible Body Version 2019.1.12 c by Argosy Publishing Inc. All Rights reserved

Photo by [Casper Nichols](#) on [Unsplash](#)

Photo by [Meta Zahren](#) on [Unsplash](#)

Photo by [Sergio Pedemonte](#) on [Unsplash](#)

Photo by [Levi Stute](#) on [Unsplash](#)

All rights reserved

copyright - 2020 - Sporting Spine Regensburg, Thomas Nickl BSc. - <https://www.sportingspine-regensburg.de>