

# Bandscheibenvorfall - Ursachen, Behandlung und Sport

Der Bandscheibenvorfall ist wohl eine der gefürchtetsten Verletzungen, die es gibt. Wenn Sie sich einmal in Ihrem Bekanntenkreis umschaun, findet sich meist jemand, der von einem Bandscheibenvorfall betroffen ist. Je älter der Bekanntenkreis wird, desto wahrscheinlicher ist es, dass es jemanden erwischt.

Was genau ist ein Bandscheibenvorfall eigentlich und was sind die Ursachen?

## Was ist ein Bandscheibenvorfall?

Unsere Bandscheiben sind von einem Faserknorpelring (*Anulus fibrosus*) umhüllt. Bei einem Bandscheibenvorfall kommt es zu einem Durchbrechen des Faserknorpelrings. Dabei tritt das Innere der Bandscheibe (Gallertkern) in den Wirbelkanal vor. Daher kommt auch die Bezeichnung **Vorfall**. Dort kann der Gallertkern auf Nervenwurzeln treffen und somit starke Schmerzen verursachen. Auch Taubheitsgefühle und motorische Störungen können so ausgelöst werden, da die Nervenfunktion beeinträchtigt ist. Da vor allem diese Beeinträchtigung der Nerven die Ursache für Schmerzen ist, gibt es auch Bandscheibenvorfälle, die jahrelang unbemerkt bleiben, da sie keinerlei Schmerzen oder Einschränkungen verursachen, weil sie eben diese Nerven verfehlen.

## Ursachen für einen Bandscheibenvorfall

Ursachen können zunächst einmal Überlastung, aber vor allem auch fehlende Belastung sein. Bandscheiben sind bradytroph. Das bedeutet, sie werden nicht aktiv über den Blutkreislauf versorgt, sondern durch Diffusion. Von außen wirkende Veränderungen des Drucks auf das Gewebe verbessern die Versorgung. Sie können sich die Bandscheiben ein wenig wie einen Schwamm vorstellen, der innen austrocknet, wenn Sie ihn nicht zwischendurch immer mal wieder Druck aussetzen, denn genau analog dazu ist die Ursache eines Bandscheibenvorfalles.

Der Gallertkern besteht normalerweise zu 80% aus Wasser. Trocknet dieser aus, verliert er seine eigentliche Form. Auch die Funktion als dämpfendes „Wasserkissen“ ist nicht mehr gegeben. Die Faserknorpelhülle wird brüchig und unelastisch und hält so dem Druck schließlich nicht mehr Stand.

Eine gesunde Bandscheibe ist ziemlich belastungsfähig. Schäden durch Überlastung entstehen deshalb meist nur durch extremen Leistungssport, z.B. durch eine traumatische Gewalteinwirkung oder auf der Arbeit/im Sport durch permanente Fehlhaltung, beispielsweise auf dem Bau oder durch falsch ausgeführtes Fitnesstraining. Eine schwache paravertebrale Muskulatur, also die Muskulatur, die direkt neben der Wirbelsäule ebendiese stützt, ist ebenfalls oft für eine Überlastung verantwortlich.

Auch genetische Ursachen können einen Bandscheibenvorfall begünstigen.

## Prävention und Behandlung

Bewegung ist das Rezept für die Vorbeugung. Vor allem, wenn bei Ihren Eltern oder Großeltern Bandscheibenvorfälle auftraten, ist regelmäßige Gymnastik und eine Kräftigung der paravertebralen

Muskulatur quasi unerlässlich. Vor allem, wenn Sie einen Bürojob haben, sollten Sie immer wieder Bewegungspausen einlegen. Bei der Mobilisation der Wirbelsäule sollten Sie sowohl Beugung nach vorn, Überstreckung, Seitneigung und Rotation mit einbeziehen. Unser Video „12 Minuten Rückenfit“ in der Mediacorner (**hier zum Live Workout**) zeigt Ihnen einige Übungen, die in der Kombination eine optimale Versorgung der Bandscheiben gewährleisten.

**Lernen Sie Kreuzheben!** Kreuzheben ist eine der Fitness und Kraftsport Grundübungen schlechthin. Diese Übung sollten Sie beherrschen. Nehmen Sie sich die Zeit und korrigieren Sie sich immer wieder. Wenn Sie korrekt Kreuzheben können, heben Sie fast automatisch auch Ihre Bierkiste korrekt in den Kofferraum und entwickeln ein Gefühl für eine korrekte Rückenhaltung im Alltag.

Allgemein gelten auch Sportarten mit wechselnden Druckverhältnissen, wie z.B. Joggen, Reiten und Schwimmen als positiv für die Versorgung der Wirbelsäule.

Wenn der Vorfall schon aufgetreten ist, ist absolute Schonung meist kontraproduktiv. Auch, wenn Sie vor Schmerzen eigentlich am liebsten nur liegen würden. Natürlich hängt das vom individuellen Einzelfall ab, aber wenn bereits ein Bandscheibenvorfall aufgetreten ist, ist die Wahrscheinlichkeit groß, dass auch andere Bandscheiben bereits angegriffen sind. Zu extreme Schonung kann den folgenden Verfall beschleunigen.

## **Sport nach einem Bandscheibenvorfall**

In den meisten Fällen ist nach einem Bandscheibenvorfall fast jede Sportart wieder möglich - sofern entsprechende Muskulatur aufgebaut wurde und die restliche Wirbelsäule nicht zu sehr geschädigt ist. Dabei kommt es vor allem darauf an, wo der Bandscheibenvorfall aufgetreten ist. Bei allem, was Sie an Sport wieder ausüben, sollten Sie aber nicht vergessen, dass der Vorfall wohl eine Ursache hatte. An dieser sollten Sie arbeiten - und das nicht nur solange, wie die Beschwerden andauern, sondern dauerhaft!

## **Operation**

Eine Operation sollte nur ausgeführt werden, wenn sie wirklich notwendig ist. Häufig verschwinden die Symptome eines Bandscheibenvorfalles mithilfe der konventionellen Therapie sogar vollständig. Notwendig ist eine Operation, wenn der Druck auf die Nerven sehr groß ist, sodass diese dauerhaft geschädigt werden können oder gar vollständig unterbrochen sind. Ziel der Operation ist es in erster Linie, die auf den Nerv drückenden Teile zu entfernen. Die Funktion der Bandscheibe wird üblicherweise nicht wieder hergestellt bzw. in den Ausgangszustand versetzt. Künstliche Bandscheiben gibt es zwar, diese werden aber bei einem normalen Bandscheibenvorfall üblicherweise nicht zum Einsatz kommen. Ist die Funktionalität der Bandscheibe extrem eingeschränkt, kann der betroffene Teil der Wirbelsäule auch versteift werden. Eine entsprechende Mehrbelastung muss aber dann vom übrigen Teil getragen werden.