



Diese Serie wird betreut von
Dr. med. Jörg Zitzmann
(Sportmediziner, bei Hauser Alpinmed zuständig für Leistungsdiagnostik und Trainingssteuerung und -programme)

»Sich regen bringt Segen«, lautet ein altes Sprichwort. Demzufolge müssten Bergsteiger mit blendender Gesundheit gesegnet sein. Warum klagen trotzdem viele über Rückenprobleme?

Von Dr. Jörg Zitzmann



Fotos: Alexander Römer, Bernd Ritschel (li.); Skizzen: Georg Sojer

Schmerzen in der Hals- und Lendenwirbelsäule, Folge 1

Wenn's im Rücken

»zwackt«

Schmerzen im Bereich der Hals- und/oder Lendenwirbelsäule sind unangenehm und leider auch nicht ungewöhnlich. Bekanntermaßen existiert das Problem nicht nur bei Bergsportlern, sondern quer durch die Bevölkerung. Ja, es hat sich zu einem ernststen volkswirtschaftlichen Problem gemauert: Rückenleiden sind heutzutage der häufigste Grund für Arbeitsunfähigkeit und Frühverrentung. Ungefähr 30 Prozent der Bevölkerung klagen im Alter von 30 Jahren über Schmerzen im Rücken, mit 40 sind es bereits vier von fünf Personen, und bei noch älteren Jahrgängen zwackt es quasi bei jedem im Kreuz.

Doch wie sieht es nun speziell bei Bergsteigern aus? Interessanterweise bin ich bei meiner Literaturrecherche zum Thema auf nur wenige

Arbeiten mit wissenschaftlichem Gehalt gestoßen, was mich zu der Frage veranlasst: Vielleicht ist das Problem beim Bergsteiger ja gar keines?

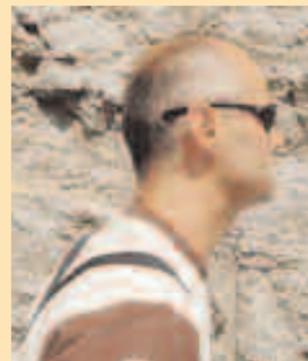
Bevor es um mögliche Ursachen und Therapieformen bei Hals- und Lendenwirbelleiden geht, ist es wichtig, über den Aufbau und die Funktionsweise der Wirbelsäule in groben Zügen Bescheid zu wissen:

- Die **Wirbelsäule** ist wie ein Doppel-S geschwungen und besteht aus harten und weichen Bestandteilen.

- Die 24 Wirbelkörper umschließen das **Rückenmark**, welches aus Nervengewebe besteht, das wiederum segmental je zur rechten und linken Rumpfseite eine Nervenwurzel entlässt. Diese versorgen das Gewebe mit »Gefühl« (Sensorik) und führen am



So sollte es nicht sein! Links die Abkipfung im Becken und in der Lendenwirbelsäule; das untere Bild zeigt einen deutlichen Vorschub bei gleichzeitiger Überstreckung der Halswirbelsäule



So sieht die perfekte Körperhaltung beim Steigen aus! Die Wirbelsäule ist gerade, ebenso der Kopf (Blick waagrecht nach vorn, unten). Beide Bildserien übertreiben, in der Praxis wird die Wahrheit in der Mitte liegen



Muskel zu einer An- oder Entspannung.

- Zwischen den Wirbelkörpern liegen die **Bandscheiben**, die im Wesentlichen eine Dämpfungsfunktion erfüllen. Bei einem Bandscheibenvorfall kommt es meist zu einem Austritt des gallertartigen Kerns und zu Druck auf die Nervenstrukturen.
- Stabilisiert wird die Wirbelsäule von einer Vielzahl von **Muskeln, Sehnen und Bändern**, die erst durch ein ausgeklügeltes Zusammenspiel deren optimale Funktion ermöglichen.

Grundsätzlich sind die Ursachen der Rückenschmerzen beim Bergsport ähnlich gelagert wie beim Normalsportler oder im täglichen Leben. Die Hauptursache für derartige Beschwerden sind Muskelverspannungen. Die verhärteten Muskeln können in der Nähe liegende Nerven »reizen« und Schmerz hervorrufen. Werden spezielle Nerven gereizt, können die Schmerzen auch ausstrahlen, zum Beispiel in die Schulter und den Arm oder das Bein. Dass die Band-

scheibe (etwa durch Verlagerung oder Degeneration) Druck auf einen Nerv ausübt, ist dagegen deutlich seltener. Meist kommt es infolge der Verspannungen dann zur »Schiefstellung« der Wirbelsäule, und auch die bisher schmerzfreie Seite oder die Hüfte kann zu Schmerzen beginnen.

Muskelverspannungen entstehen meist durch Fehllhaltung, einseitige Zwangshaltung, Bewegungsmangel, Übergewicht, sitzende Tätigkeiten – aber auch das (falsche) Tragen und Heben schwerer Lasten sowie diverse psychische Faktoren. Ein ganz wichtiger Faktor ist aber auch der Körperbau. Zwei ungleich lange Beine führen natürlich zu einer Fehlstatik. Andere Ursachen des Kreuzschmerzes sind Blockaden und Verengungen des Wirbelkanals oder der Nervenaustrittslöcher.

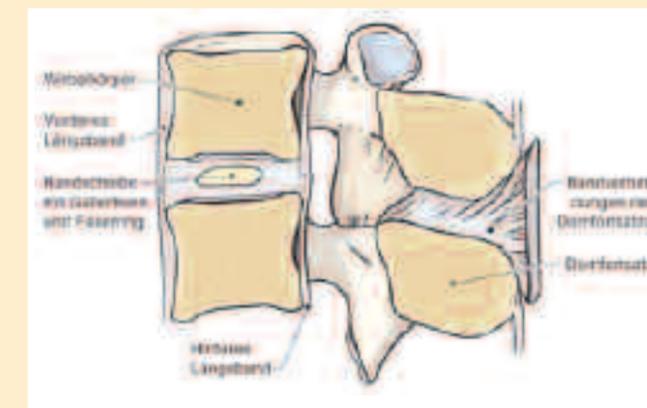
Generell rate ich beim gehäuftem Auftreten von Rückenschmerzen zum Besuch des Arztes, unverzüglich jedoch bei folgenden Symptomen: Schmerzen mit plötzlich

zunehmender Muskelschwäche, Taubheit, Kribbelgefühlen oder sogar Lähmungserscheinungen, Unfähigkeit, Stuhl oder Urin zu halten.

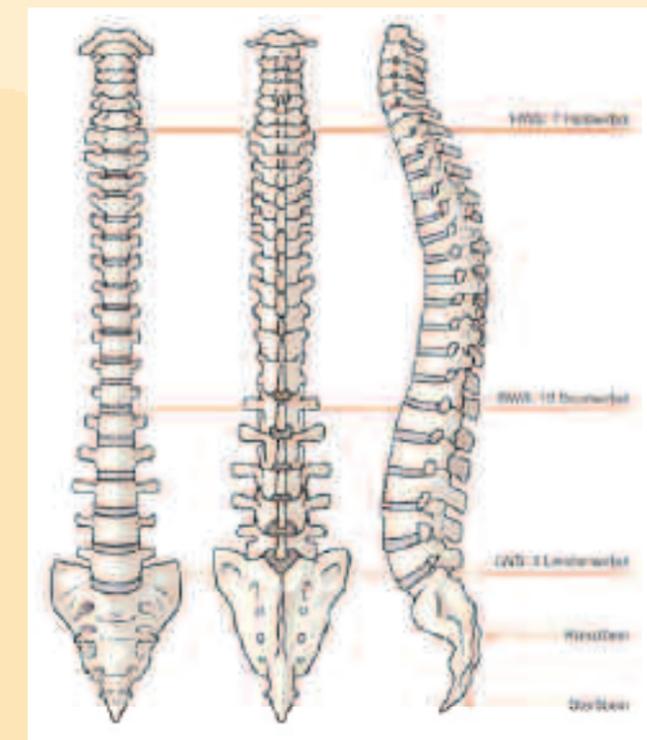
Was ist aber das Besondere für den Rücken beim Bergsport? Zum einen die Tragebelastung durch den Rucksack, zum anderen aber auch die

spezielle Belastung beim Bergauf- und Bergabgehen. Hier werden ganz besondere Anforderungen an die Hals- und die Lendenwirbelsäule gestellt.

Welche das sind und was man bei Beschwerden dagegen tun kann, lesen Sie in der nächsten Ausgabe. ■



Bandapparat der Wirbelsäule



Die Wirbelsäule von vorne, hinten und von der Seite (von links)