

Die Belastung hat sich geändert

Die Wirbelsäule unserer Vorfahren, der Vierbeiner, hing, vergleichbar einer Hängematte, zwischen Schultergürtel und Becken und war somit Zugkräften (Auseinanderziehen) ausgesetzt. Durch die evolutionäre



Früher hing die Wirbelsäule wie eine Hängematte zwischen Schultergürtel und Becken eingespannt.

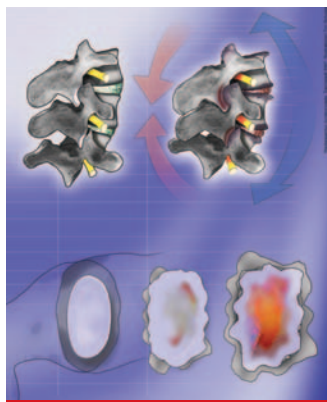
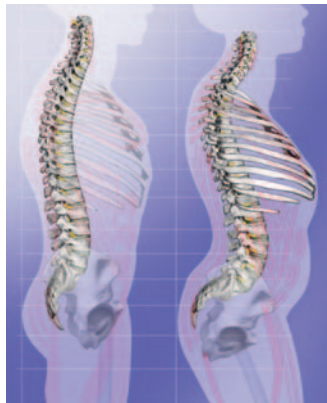
Umstellung hin zum aufrechten Gang wird unsere Wirbelsäule heute jedoch mit Druckkräften (Zusammenstauchen) belastet. Die Notwendigkeit der Stoßfederung beim Gehen hat zur Ausbildung eines Buckels in der Brustwirbelsäule sowie eines Hohlkreuzes in der Hals- und Lendenwirbelsäule geführt.

Das Beibehalten dieser physiologisch notwendigen Krümmungen gewährleistet unsere Muskulatur. Bei jungen Menschen ist diese von der Natur aus genügend stark ausgebildet. Je älter wir werden, umso schwächer wird sie, vor allem wenn inaktiver Lebensstil zunehmend die sportliche Aktivität ablöst.

Erst kommt der Schmerz - dann kommt der Schaden

Die nachlassende Haltefunktion

der Muskulatur führt zu einer Verstärkung der Wirbelsäulenkrümmungen. Dadurch erhöhen sich teilweise massiv die dort einwirkenden Drehmomente und Scherkräfte und begünstigen eine frühzeitige Degeneration der zwischen den Wirbelkörpern liegenden Bandscheiben und



Bei Muskelschwäche verstärkt sich das Hohlkreuz und steigert den Druck auf die Kleinwirbelgelenke bis sie zerstört sind.

den Verschleiß der kleinen Wirbelgelenke der Wirbelsäule. Bandscheibenvorfall, Mikroin-

stabilität, Arthrose der kleinen Wirbelgelenke und die gefürchtete Spinalkanalstenose (Wirbelkanalverengung, z. B. durch knöcherne Anbauten sowie abnorme Verdickung der zwischen den Wirbeln gelegenen Bänder zur Stabilisierung der Wirbelsäule, durch die der Raum für die im Wirbelsäulenkanal verlaufenden Nerven mit der Zeit immer enger wird, bis diese regelrecht gequetscht werden) sind die Folgen.

Rechtzeitiges Handeln hilft

Im Falle vermehrt auftretender Rückenschmerzen sollten Sie sich nicht allein die Frage stellen, "Wie werde ich die Schmerzen los?". Sie sollten sich fragen, "Was ist die Ursache der Schmerzen und was passiert in meinem Rücken, wenn ich nichts unternehme?" Was auch immer die Ursache ist, sie muss geklärt werden, um eine sinnvolle Therapie darauf aufbauen zu können. Schmerztabletten machen da allenfalls kurzfristig begleitend Sinn. Zwar kann und sollte man anfänglich die Mikroinstabilität auch mithilfe von Gewebe straffenden Injektionen behandeln, ein sehr sinnvolles Verfahren hierzu ist die Proliferationstherapie. Aber auch Tausende von Spritzen nützen nichts, wenn die Rückenmuskulatur ihren Dienst nicht leistet und die Wirbelsäule stützt und stabilisiert. Dann rutschen nämlich nach jeder kurzfristigen Hilfestellung durch Spritzen oder andere Therapien die Wirbelkörper wieder auf den

Rückenschmerzen braucht man nicht!

Beitrag von Dr. med. Adrian Chinta



Dr. med. Adrian Chinta, operativ tätiger Facharzt für Orthopädie in Darmstadt



Dr. med. Jochen Bredel, operativ tätiger Facharzt für Orthopädie in Darmstadt

schiefen Ebenen hin und her, zermahlen die Bandscheiben und der Teufelskreis beginnt von neuem. Besonders schlimm ist, dass dabei die nur einmalig im Leben existierenden Bandscheiben völlig verschlissen werden und aus der Mikro- eine Makroinstabilität entsteht, die letztlich nur noch mit Schrauben und Platten einigermaßen behandelbar ist.

Professionelle Hilfe suchen

Es ist leicht zu erkennen, wie wichtig die Halte- und Stützfunktion der Rumpfmuskulatur ist. Ist sie geschwächt und als Ursache für Rückenschmerzen erkannt, muss sie intensiv, individuell und zielgerichtet auftrainiert werden. Dazu reichen dann nicht mehr nur Fitnessübungen, Yoga oder allgemeine Seniorengymnastik aus, sondern es muss ein spezielles apparatives Rückentraining in einer professionell darauf ausgerichteten Einrichtung durchgeführt werden. Die Uniklinik Frankfurt hat bereits vor Jahren nachgewiesen, dass gerade Über-60-Jährige, ungeheuer davon profitieren. Auch die Krankenkassen haben diese Zusammenhänge längst erkannt und unterstützen diese Form aktiver

Therapie teilweise über Monate hinweg mit finanziellen Mitteln. So sind auch in Darmstadt Einrichtungen entstanden, wie z. B. MediSport, die solche professionelle Therapieformen anbieten.

Irgendwann trifft es jeden

Früher oder später leiden die meisten Menschen unter Rückenschmerzen. Wenn deren Ursache jedoch früh genug durch adäquate klinische und röntgenologische Untersuchungen aufgedeckt wird, kann man nicht nur die akuten Beschwerden beseitigen, sondern, was viel wichtiger ist, die damit zusammenhängenden gesundheitlichen Langzeitfolgen verhindern. Hilfe bietet in den allermeisten Fällen die analysegestützte, funktionelle, apparative Wirbelsäulentherapie, zum Beispiel auf der Grundlage des FPZ-Konzeptes, wie sie in MediSport praktiziert wird. Diese sehr sinnvolle Therapiemaßnahme, hilft den betroffenen Menschen eine teilweise schon vergessene Lebensqualität wiederzufinden und gibt ihnen eine Chance auf eine rückenbeschmerzfremde Zukunft. In diesem Sinne: Frohes Fest!

Dr. Adrian Chinta



Orthopädische Praxis Dr. Adrian Chinta & Dr. Jochen Bredel

Ambulante und stationäre Operationen · Arbeitsunfälle
Sportmedizin und Sportverletzungen · Chirotherapie · Akupunktur
Kernspintomographie aller Extremitätengelenke im offenen System ohne Platzangst
Strahlungsarme modernste digitale Radiographie
MBST-Zentrum Darmstadt - Kernspinnresonanztherapie

Telefon: 0 61 51 - 17 87 66 · Fax: 0 61 51 - 278 34 51
E-Mail: praxis@chinta.de · Internet: www.gewida.de

MediSport - Medizinisches Therapie- und Trainingszentrum

Telefon: 0 61 51 - 78 33 22 · Fax: 0 61 51 - 78 33 21
E-Mail: info@medisport-darmstadt.de · Internet: www.medisport-darmstadt.de

MediCare - Physiotherapie- und Rehabilitationszentrum

Telefon: 0 61 51 - 17 87 62
E-Mail: info@medi-care-darmstadt.de · Internet: www.medi-care-darmstadt.de

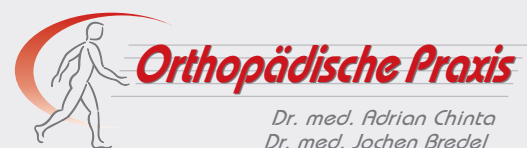
GEWIDA

Gelenk- und Wirbelsäulenzentrum Darmstadt

Prävention · Therapie · Rehabilitation

Mornewegstraße 32 · 64293 Darmstadt

(Nähe Hauptbahnhof)



Dr. med. Adrian Chinta
Dr. med. Jochen Bredel

