

DIE UNSICHTBARE STÜTZE

Tipps für eine lebenslang gesunde Wirbelsäule

Auch wenn die Wirbelsäule wortwörtlich die tragende Säule unseres Skeletts bildet, ist sie keineswegs statisch. Dieser höchst mobile Teil unseres Körpers unterstützt uns bei jeder Bewegung und trägt die Lasten des Alltags. Seine Gesundheit ist essenziell für unser Wohlbefinden. Doch wie können wir sicherstellen, dass dieses Fundament beweglich und stark bleibt? Gemeinsam im Interview mit Dr. Pierre-Pascal Girod, Facharzt für Neurochirurgie, geht Spirit dieser Frage nach.

Was sollten wir im Alltag beachten, um unsere Wirbelsäule zu schützen?

Auf ausreichend Bewegung achten – egal welche. Durch die Beanspruchung der Muskulatur entsteht ein Zug am Knochen, was diesen zum Dickenwachstum anregt. Das ist vor allem in der Jugend bzw. im jungen Erwachsenenalter wichtig, um möglichst viel Knochenmasse aufzubauen und so einer Osteoporose vorzubeugen. Positiv wirkt sich auch eine entsprechende Ernährung und Bewegung im Freien aus, denn mithilfe des in der Sonne produzierten Vitamin D wird Calcium in den Knochen eingebaut. Kontraproduktiv ist hingegen Nikotin in jeglicher Form, weil dadurch Kollagen, aus dem die meisten Gewebe bestehen, geschädigt wird. Das betrifft auch die Bandscheiben. Wichtig ist außerdem, einseitige Belastungen zu vermeiden sowie richtiges Heben und Tragen (Gewicht möglichst körpernah tragen; Heben mit geradem Rücken und gebeugten Knien). Einen weiteren Hauptfaktor für degenerative Veränderungen der Wirbelsäule können wir leider nicht beeinflussen – die Genetik.

Gibt es in der Arbeit Risikofaktoren?

Prinzipiell ist körperliche Arbeit gut, weil dadurch die Muskulatur beansprucht und gekräftigt wird. Problematisch wird es bei durchgehenden einseitigen Belastungen, z. B. vornübergebeugt mit zusätzlichem Gewicht.



FOTO: ISTOCKPHOTO.COM / ANDREY POPOV

„Sitzen ist das neue Rauchen“ – machen Sie deshalb zwischendurch immer wieder Pausen, in denen Sie sich dehnen und ein paar Schritte gehen.

Hier sollte man auf genügend Ausgleichsbewegungen in der Freizeit achten, was im Übrigen auch für das Sitzen gilt. Nicht umsonst sagt man heute schon „Sitzen ist das neue Rauchen“. Ideal wären wechselnde Tätigkeiten bzw. die Möglichkeit in sitzender oder stehender Position zu arbeiten.

Welche Sportarten eignen sich besonders, um die Wirbelsäule zu stärken? Und welche sollten wir hingegen eher vermeiden?

„Die“ schlechte Sportart gibt es in dem Sinn nicht. Das hängt vom Individuum ab: Wie ist der Gesundheitszustand? Welche Vorschäden oder Operationen gibt es?

Gerade wenn einseitig belastet wird, wie beim Golf oder Tennis, sollte man aber auf ausgleichendes Training achten. Wurden bei Patienten bereits Wirbelsegmente versteift (Spondylose), sind diese beiden Sportarten z. B. nicht zu empfehlen, da repetitive Scherkräfte auftreten, die Schäden verursachen können.

Gut geeignet sind hingegen Nordic Walking, Rückenschwimmen, Radfahren, Langlaufen, Klettern, Tanzen, Yoga, Pilates, Eislaufen, Jogging auf weichem Untergrund etc. Um die Wirbelsäule zu kräftigen, müssen Sie aber kein Supersportler sein/werden – es reichen schon täglich 15 Minuten rasches Gehen. Entscheidend ist die Regelmäßigkeit. ■



Dr. Pierre-Pascal Girod
 Facharzt für Neurochirurgie

Praxis in der [Privatklinik Hochrum](#)
 Lärchenstraße 41, 6063 Rum
 Telefon: +43 660 / 7892075
 Praxis Wien
 Rochusgasse 17 EG, 1030 Wien
 Telefon: +43 660 / 7892075



PRIVATKLINIK HOCHRUM
 SANATORIUM DER KREUZSCHWESTERN
 Ärztebereitschaft: 0512 234 567
www.privatklinik-hochrum.com