

Golf und Bandscheibe – ein Widerspruch?

Wenige Stunden nachdem Herr D. (Handicap 25, 56 Jahre alt), seine übliche Golfrunde beendet hatte, traten am Abend ziehende Schmerzen im Rücken und im Gesäß auf, die teilweise in den hinteren Oberschenkel ausstrahlten. Nach einer fürchterlichen Nacht begab sich Herr D. am nächsten Tag zu seinem Hausarzt. Dieser teilte ihm mit, dass es sich um einen Hexenschuss handelt, aber mit einer Schmerzspritze seien die Beschwerden zu beheben. Sechs Wochen später stellten sich jedoch erneut die gleichen Symptome ein. Leider konnte die wiederholt verabreichte Schmerzspritze keine Besserung erzielen, die Schmerzen nahmen im Verlauf weiter zu. Der daraufhin konsultierte Orthopäde veranlasste eine Kernspintomographie der Wirbelsäule, Diagnose: Bandscheibenvorfall.

Für Herrn D. stellte sich die Frage, wie es dazu kommen konnte? Hat z.B. das Golfspiel den diagnostizierten Bandscheibenvorfall ausgelöst?

Um diese Frage beantworten zu können, muss man den natürlichen Degenerationsprozess der Bandscheiben kennen.

Im Laufe des Lebens durchlaufen wir alle einen Alterungsprozess, so auch unsere Bandscheiben.

Ab dem 2.- 4.Lebensjahr werden die Bandscheiben nicht mehr durchblutet, sondern nur noch per Diffusion ernährt. Die etwas schlechter versorgten äußeren Faserringlamellen sind dem starken Ausdehnungsdruck des zentralen mobilen Bandscheibengewebes, bedingt durch die axiale Belastung, nicht mehr gewachsen. Erste Beschwerden können sich bereits zwischen dem 12. und 20. Lebensjahr bemerkbar machen.

Im zweiten „Erkrankungsstadium“ zwischen 20. und 60. Lebensjahr zeigen sich zunehmend Einrisse in den äußeren Faserringen mit Wasser- und Höhenverlust der Bandscheibe. Werden die äußeren

Faserringe nahezu vollständig durchbrochen, entsteht ein Bandscheibenvorfall. Die Erschlaffung der prallen Bandscheibe mindert den Zusammenhang der Wirbel untereinander. Hierdurch werden Mikrobewegungen möglich, es entsteht eine beginnende Instabilität, die im Verlauf zu Verschiebungen der Wirbel gegeneinander führen kann.

Im dritten „Erkrankungsstadium“, nach dem 60.Lebensjahr, trocknet die Bandscheibe zunehmend aus und verfestigt sich. Es kommt zu einer allmählichen Verknöcherung der Längsbänder und hiermit zu einer wohltätigen Teilversteifung der Wirbelsäule im Alter.

Durch den genannten stadienhaften Ablauf der Bandscheibendegeneration gibt es jenseits des 30.Lebensjahres fast keinen Menschen, dessen Wirbelsäule nicht bereits verschleißbedingte Veränderungen aufweist. Dies konnte in Studien mit Hilfe der Kernspintomographie (MRT) bestätigt werden: bei beschwerdefreien Menschen wurde eine MRT-Untersuchung der Wirbelsäule durchgeführt. Es zeigte sich bei 40-50% ein in der Bildgebung nachweisbarer Bandscheibenvorfall, ohne dass typische Beschwerden beklagt wurden!

Die Frage, ob Golfspielen einen Bandscheibenvorfall auslöst, lässt sich Gott sei Dank mit „Nein“ beantworten. Aber bereits vorhandene Bandscheibenschäden können durch das Golfspiel durchaus aktiviert und somit symptomatisch werden. An diesem Punkt müssen spieltechnische und präventive Maßnahmen ansetzen.

Welche Faktoren bestimmen jedoch, ob wir aufgrund der genannten Verschleißprozesse je an Rückenschmerzen leiden werden oder nicht? Dieser Frage werden wir in der nächsten Ausgabe nachgehen.

Dr. Ingo Lauterbach
Facharzt für Orthopädie