

Ist Ihre Wirbelsäule stabil?

In vielen Fällen von Rückenschmerzen finden sich neben Bandscheibenveränderungen sog. Gleitwirbel. Typische Beschwerden sind Rückenschmerzen, das Gefühl das Kreuz breche ab, Beinschmerzen u.a.. In den meisten Fällen bereiten Gleitwirbel jedoch keine Beschwerden. Feststellbar sind Gleitwirbel anhand spezieller Untersuchungsbefunde sowie Röntgen, Computertomographie und Szintigraphie.

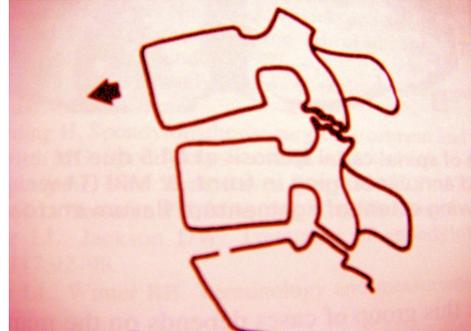
Verschiedene Ursachen können ein Wirbelgleiten auslösen: angeborene Faktoren, verschleißbedingte Veränderungen, Unfälle oder Knochenkrankungen.

Zahlreiche Veröffentlichungen belegen die mechanische Ursache des Wirbelgleitens (Spondylolisthese). Bekanntermaßen tritt ein Wirbelgleiten häufig bei Sportarten wie Speerwerfen, Geräteturnen, Turmspringen, Gewichtheben, Rudern etc. auf. Aber auch im Golfsport wird die auslösende Bewegung (Vor-Seit-Rückbeugen mit überbetonter Überstreckung der Lendenwirbelsäule, sowie kraftvolle Torsion) sowohl beim Rückschwung, als auch am Ende der Durchschwungphase durchgeführt.

Bei angeborenen Veränderungen der Wirbelsäule entwickeln sich Rückenschmerzen bereits im Alter von 14-16 Jahren. Meist ist das unterste Wirbelsäulensegment L5/S1 betroffen.

Demgegenüber steht das degenerative Wirbelgleiten, dessen Ursache ein Verschleiß der Bandscheibe ist. Meist ist das Segment L4/5

betroffen, da hier die meiste Bewegung stattfindet.



Die Therapie ist bei fehlenden neurologischen Defiziten zunächst konservativ. An erster Stelle steht die Sportpause. In dieser Pause werden funktionelle Störungen der Wirbelsäule beseitigt, gleichzeitig erfolgt die stabilisierende Physiotherapie. Flankierend kann zur vorübergehenden Ruhigstellung ein stabilisierendes Lendenmieder/-korsett (z.B. Lumbotrain) getragen werden. Bei Abklingen der Beschwerden kann allmählich die sportliche Aktivität wieder aufgenommen werden, wobei nicht volle Schwünge mit dem gesamten Bewegungsradius und auch keine hohen Schlägerkopfgeschwindigkeiten das erste Ziel sein sollten.

Ihr
Dr. Ingo Lauterbach

