

Bandscheibenvorfall *und Sport*

TEXT DR. MED. STEFAN NOLTE

CHEFARZT KONSERVATIVE ORTHOPÄDIE/WIRBELSÄULENZENTRUM

SPORTKLINIK HELLERSEN

FOTO ©SYDA PRODUCTIONS/FOTOLIA.COM



Erleidet der Sportler einen Bandscheibenvorfall, bedeutet das meist zunächst: Sportpause. Dabei ist ein Bandscheibenvorfall eigentlich das Resultat eines relativ normalen Alterungsprozesses der Wirbelsäule. Nur: Er tritt plötzlich und damit unvermittelt in Erscheinung. Die Folge ist eine Instabilität des Wirbelsäulensegmentes, die „Verzerrung im Bandscheibenfach“ geht verloren und Schmerzen sind vorprogrammiert.

In der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur löst dieses Akutereignis Alarm aus. Sie versucht reflektorisch, quasi „krampfhaft“, das Wirbelsäulensegment festzuhalten, also muskulär zu stabilisieren. Die Muskulatur will nicht, dass die Wirbelsäule bewegt wird, sie hält fest, der Betroffene kann sich folglich nicht richtig bewegen, ist steif im Rücken, jede Bewegung tut weh!

REPARATURPROZESSE DES KÖRPERS

Fast immer ist diese Situation nur eine vorübergehende. Reparaturprozesse laufen an, der Körper „kittet“ den Riss in der Bandscheibe narbig ab, die Muskulatur stellt sich auf die veränderte statische Situation ein. Sind dann die strukturellen Verhältnisse wieder einigermaßen stabil, lässt der Schutzreflex der Muskulatur nach, der Patient kann sich nach und nach wieder besser bewegen. Natürlich benötigen die Reparaturprozesse Zeit, je nach Größe des Risses in der Bandscheibe Tage bis Wochen.

Ein Annäherungswert für Gewebsreparaturprozesse sind sechs Wochen. Solange sollte man das Wirbelsäulensegment also nicht zu stark belasten. Auch die Rückkehr zum Sport sollte daher langsam, vorsichtig erfolgen. Die Muskulatur muss in der Lage sein, die Stabilität zu gewährleisten. Sie sollte also gut vorbereitet sein, gerade bei biomechanisch anspruchsvolleren Bewegungen, die insbesondere bei Stopp-and-go Sportarten gefragt sind. Hier kann bei der Rückkehr zum Sport auch das passagere Tragen einer Lendenstützbandage sinnvoll sein. ■