

# Alles eine Frage des Alters?

## Typische Rückenbeschwerden im Laufe des Lebens

Ob Verschleißerscheinungen bei Senioren oder Bewegungsmangel bei Kindern – Rückenschmerzen treten entgegen der weit verbreiteten Meinung nicht nur in späteren Lebensjahren auf. Aus diesem Grund steht der diesjährige Tag der Rückengesundheit am 15. März unter dem Motto „Rückengesund – in jedem Alter!“. Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg aus Berlin, erklärt die typischen Beschwerden, die in verschiedenen Lebensabschnitten auftreten können.

### Bewegt ins Leben starten

Bei Kindern und Jugendlichen stehen vor allem zwei Ursachen für Rückenleiden im Vordergrund: Fehlstellungen der Wirbelsäule sowie mangelnde Bewegung. Zu den häufigsten krankhaften Veränderungen in jungen Jahren – insbesondere in der Pubertät – zählt Skoliose. Hierbei handelt es sich um eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger Verdrehung der Wirbelkörper untereinander. Vielfach lässt sich keine erkennbare Ursache für die Erkrankung bestimmen. Um die Schmerzen zu lindern und die Fehlstellung auszugleichen, bieten sich in den meisten Fällen spezielle Korsetts oder auch muskelstärkende Krankengymnastik an.

„Doch auch immer weniger körperliche Aktivität führt heutzutage schon bei Kindern zu Rückenschmerzen“, weiß Dr. Sabarini. Wenn die Kleinen ihren Tag nicht nur in der Schule, sondern auch zu Hause, sei es vor Computer oder Fernseher, stundenlang im Sitzen verbringen, baut sich die schützende Rumpfmuskulatur mit der Zeit ab. „In der Folge wirken Belastungen viel stärker auf den Rücken ein“, ergänzt der Neurochirurg. Sowohl zur Vorbeugung als auch zur Therapie steht Bewegung und damit die Kräftigung der Muskulatur daher im Mittelpunkt.

### Alterungsprozessen entgegenwirken

Im weiteren Verlauf des Lebens hinterlassen verschiedene Einflüsse Spuren in der Wirbelsäule, sodass bei jedem Menschen irgendwann altersbedingte Verschleißerscheinungen auftreten. „Probleme müssen damit nicht verbunden sein“, betont Dr. Sabarini. „Kommen jedoch übermäßige Belastungen hinzu, steigt mit fortschreitendem Alter das Risiko für schmerzhafte Schäden am Rückgrat.“ So verlieren beispielsweise Bandscheiben, die im gesunden Zustand als kleine Puffer zwischen den Wirbeln dienen, durch anhaltenden Druck oder mangelnde Bewegung an Flüssigkeit und damit an Höhe. In der Folge fangen sie Lasten nicht mehr auf gewohnte Weise ab. Tritt die Bandscheibe im weiteren Verlauf nach außen und drückt auf umliegende Nerven, sprechen Mediziner von einer Bandscheibenvorwölbung. Reißt zusätzlich der äußere

Faserring, handelt es sich um einen typischen Bandscheibenvorfall.

Gegen entstehende Schmerzen können im Anfangsstadium oft schon konservative Maßnahmen helfen. Zum Beispiel kann die Physiotherapie Verspannungen lösen und die Muskulatur stärken. Zeigen diese Behandlungen keine Wirkung mehr, greifen Wirbelspezialisten meist auf minimalinvasive Verfahren zurück, welche die Ursache schonend beheben.

„Unabhängig vom Alter gilt es, Rückenschmerzen frühzeitig entgegenzuwirken, bevor sich Schäden weiterentwickeln“, ergänzt Dr. Sabarini abschließend. „Auf diese Weise lassen sich aufwendige Therapien in vielen Fällen vermeiden.“

