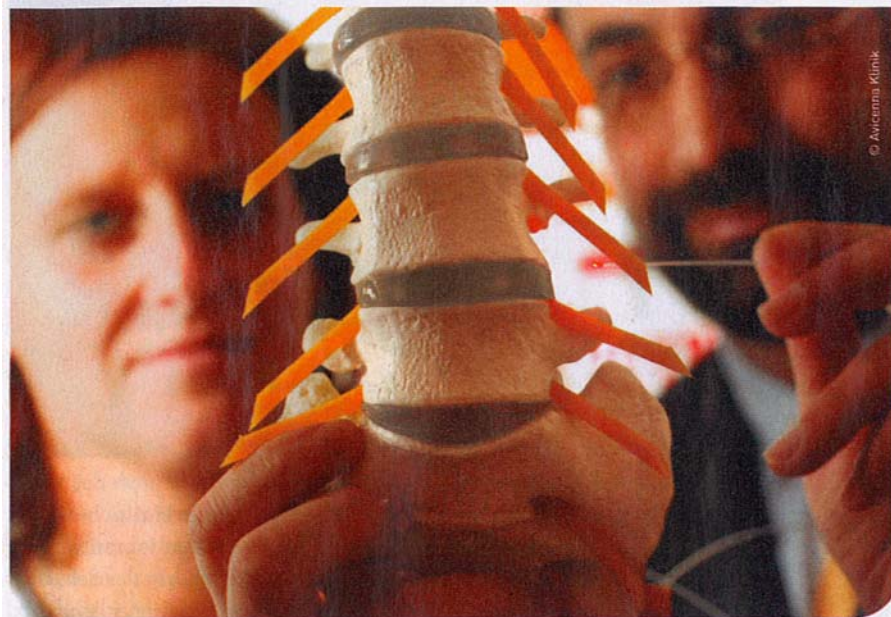


Bewegt ins Leben starten

Rückenbeschwerden beginnen schon in der Kindheit



Dr. Munther Sabarini (r.) am Wirbelsäulenmodell

Ob Verschleißerscheinungen bei Senioren oder Bewegungsmangel bei Kindern – Rückenschmerzen treten nicht nur in späteren Lebensjahren auf. Dr. Munther Sabarini, Neurochirurg und Gründer der Avicenna Klinik Berlin, erklärt die typischen Beschwerden in verschiedenen Lebensabschnitten. 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 zählt Skoliose, eine seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule mit gleichzeitiger Verdrehung der Wirbelkörper. Um die Fehlstellung auszugleichen, bieten sich spezielle Korsetts oder auch Muskel stärkende Krankengymnastik an. „Doch auch immer weniger körperliche Aktivität führt 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. Die Wirbelsäule macht sich im Laufe des Lebens auch durch altersbedingte Verschleißerscheinungen bemerkbar. „Probleme müssen damit nicht verbunden sein“, betont Dr. Sabarini. „Kommen übermäßige Belastungen hinzu, steigt mit fortschreitendem Alter das Risiko für 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, damit an Höhe. Lasten können nicht mehr auf gewohnte Weise abgefangen werden. Tritt die Bandscheibe nach außen und drückt auf umliegende Nerven, sprechen Mediziner von einer Bandscheibenvorwölbung. Reißt zusätzlich der äußere Faserring, handelt es sich um einen typischen Bandscheibenvorfall. „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.“ ■