

Fitness für das Rückgrat

Bewegung ist doch gut für die Wirbelsäule? Dennoch treten bei Sportarten wie Golf häufig Rückenbeschwerden auf. Mit ein paar Tipps muss aber niemand aus Angst um den Rücken auf einen geliebten Sport verzichten. **Von Yvonne Vahlensieck**

Im Laufe der Evolution gelang unseren Vorfahren der Übergang vom Vierfüßler zum Zweibeiner. Der aufrechte Gang machte die Arme und Hände frei für wichtige Aufgaben wie die Verwendung von Werkzeugen. Doch die Umstellung hat ihren Preis: Auf nur zwei Beine gestützt, ist die Wirbelsäule grösseren Belastungen ausgesetzt und somit anfälliger für Verletzungen und Degeneration – und das bekommen die meisten Menschen im Laufe ihres Lebens auch zu spüren.

«Der Aufbau der Wirbelsäule ist sehr komplex, denn sie erfüllt mehrere Aufgaben», sagt Mazda Farshad, medizinischer Spitaldirektor, Chefarzt Orthopädie und Direktor des Wirbelsäulenzentrums der Universitätsklinik Balgrist. Zum einen schützt sie die Nervenstränge des Rückenmarks. Zum anderen stützt sie den Körper und hält ihn aufrecht. Durch ihre spezielle Form, das Doppels, federt sie Stösse ab.

Es lohnt sich also auf jeden Fall, dem Rückgrat gut Sorge zu tragen. «Die Wirbelsäule steht im Zentrum des Bewegungsapparats, und wie dieser Name schon sagt, will sie auch bewegt werden», sagt der Sportarzt Matteo Rossetto, ärztlicher Leiter der Sportklinik Basel mit zusätzlicher Spezialisierung auf Golfmedizin. Studien haben gezeigt, dass Menschen, die sich pro Woche weniger als drei Stunden aktiv bewegen, häufiger an Kreuzschmerzen leiden. In welcher Form diese Bewegung stattfindet – ob durch Laufen, Fussball, Tanzen oder Golf – ist nach Ansicht von Rossetto zunächst einmal zweitrangig.

Spassfaktor ist wichtig

Dennoch gibt es natürlich Aktivitäten, die der Wirbelsäule eher guttun als andere. «Sportarten, die Beckenboden und Rumpfstabilität mit einbeziehen, wie Yoga, Pilates, Tanzen und zum Teil auch Klettern, trainieren den Gesamtkörper inklusive Wirbelsäule», so Rossetto. Eine gute Rumpfmuskulatur stabilisiert die Wirbelsäule und senkt so das Risiko für Schmerzen und Verletzungen. Dieser präventive Effekt fehlt hingegen bei vielen Sportarten, die landläufig als besonders rückenschonend gelten: etwa Radfahren und Schwimmen. Diese belasten den Rücken zwar nicht, helfen aber auch nicht beim Aufbau der wichtigen Muskulatur.

Auch die Flexibilität der Wirbelsäule sei ein wichtiger Punkt, so Wirbelsäulenspezialist Mazda Farshad. «Es braucht ein gesundes Verhältnis zwischen muskulärer Stabilität und Flexibilität.» Er empfiehlt deshalb zur Vorbeugung multisportive Betätigung in gemässiger Form. Eine Untersuchung hat gezeigt, dass dies das Risiko von chronischen Rückenschmerzen um etwa 15 Prozent reduziert.

Doch aus Angst um die Wirbelsäule sollte niemand auf das Ausüben einer geliebten Sportart verzichten, findet Sportarzt Rossetto. «Es muss vor allem Spass machen, sonst bleibt man sowieso nicht lange bei der Stange.» Wenn die Freude vorherrsche, seien auch gelegentliche Rückenschmerzen vertretbar. Bei wiederholten oder stärkeren Kreuzschmerzen rät er jedoch zu einer Abklärung. Denn es gibt gewisse Vorerkrankungen oder Veranlagungen, die im Alltag unmerklich bleiben, aber bei zusätzlicher Belastung durch Sport für Probleme sorgen können – zum Beispiel eine s-förmige Verkrümmung der Wirbelsäule (Skoliose), ein ausgeprägtes Hohlkreuz oder ein Hohlrundrücken.



Beim Golfschwung wird die Bandscheibe gleich doppelt belastet – durch die Drehung der Wirbelsäule und die Seitneigung.

«Man muss dann natürlich schauen, was genau dahintersteckt», so Rossetto. Aber in den meisten Fällen findet sich ein Weg, die Wunschsportart trotzdem im Rahmen der Möglichkeiten zu betreiben, beispielsweise indem die Wirbelsäule durch gezielte Übungen darauf vorbereitet wird. «Ein striktes Verbot für eine bestimmte Sportart gibt es bei mir sehr selten.» Das gelte sogar für Disziplinen, bei denen häufig Rückenbeschwerden auftreten, wie beispielsweise beim Golfspielen. Etwa zwanzig bis fünfzig Prozent der Spielerinnen und Spieler klagen während einer Saison über Kreuzschmerzen. Das Risiko dafür steigt proportional mit der Zahl der durchgeführten Schwünge.

«Beim Golfschwung kommt es zu einer Rotation der Wirbelsäule in Kombination mit einer Seitneigung. Dies belastet die Bandscheiben doppelt», sagt der Golf-Physiotherapeut Willi Bäckert, Gesamtleiter Therapien in der Reha Rheinfelden. Dies gilt auch für die Facet-

«Ein striktes Verbot für eine bestimmte Sportart gibt es bei mir sehr selten.»

Matteo Rossetto, ärztlicher Leiter der Sportklinik Basel mit zusätzlicher Spezialisierung auf Golfmedizin

tengelenke, welche die einzelnen Wirbel miteinander verbinden. Dort kann es zu Belastungsschmerzen oder einem «Blockieren» kommen. Vor allem beim Training auf der Driving Range können Probleme auftreten, da viele Bälle in kurzer Zeit mit einem repetitiven Bewegungsmuster geschlagen werden. Dabei kommen dabei leicht hundert und mehr Schläge zusammen.

Bäckert ist darauf spezialisiert, Menschen zu helfen, die durch den Golf-sport mit Rückenproblemen zu kämpfen haben. Oder zum Beispiel nach einer Hüft-, Knie- oder Rückenoperation wieder spielen möchten. Er führt dafür eine genaue körperliche Untersuchung sowie eine Schwunganalyse durch. «Es geht darum, herauszufinden, was der Körper noch kann und was angepasst werden muss, um ein beschwerdefreies Spiel zu ermöglichen.»

In den meisten Fällen reicht es aus, die Schwungtechnik anzupassen – etwa wenn die Hüftinnenrotation einge-

schränkt ist oder die Wirbelsäule steifer wird. Es ist nicht einmal gesagt, dass die Schlagweite darunter leidet. Denn beim Golf spielen viele Faktoren eine Rolle, an denen Bäckert ansetzen kann: Beweglichkeit, Kraft, Technik und auch das Mentale. «Eine eingeschränkte Beweglichkeit der Wirbelsäule lässt sich zum Beispiel durch eine Verbesserung der Muskelspannung im Rumpf, der Core-Stabilität, kompensieren», so Bäckert. Wer die individuellen Einschränkungen berücksichtige, könne bis ins hohe Alter ohne Rückenprobleme Golf spielen.

Generell empfiehlt Bäckert, die für den Golfsport wichtige Muskulatur in Beinen, Rumpf und Schultergürtel durch ein spezielles Golf-Fitnessstraining aufzubauen, um so Rückenbeschwerden vorzubeugen oder diese zu reduzieren. Idealerweise nicht nur in der Winterpause, sondern auch während der Saison. Bäckert selbst ist das beste Beispiel dafür, dass das Konzept funktioniert: Er hat erst im Alter von fünfzig Jahren mit dem Golfspielen angefangen und zieht das begleitende Fitnessprogramm auch im Sommer durch. «Seit ich Golf spiele, habe ich sogar weniger Rückenprobleme als vorher.»

Achtgeben bei Leistungssport in jungen Jahren

Es spielt aber nicht nur eine Rolle, welche Sportart man ausübt, sondern auch, in welcher Intensität das geschieht. «Wenn man vom Breitensport in den Bereich des Leistungssports hineingeht, gibt es viel höhere Raten von Rückenproblemen», sagt Wirbelsäulenspezialist Mazda Farshad. Vor allem bei Kindern und Jugendlichen ist Vorsicht geboten, wenn sie mehrere Male die Woche auf hohem Niveau trainieren. Denn die Wirbelsäule ist in der Kindheit und bei Jugendlichen im Wachstum noch sehr fragil. Kinder, die in den Leistungssport wechseln, sollten deshalb die Eignung der Wirbelsäule abklären lassen und sportmedizinisch betreut werden.

Dies gilt vor allem für Disziplinen, die das Rückgrat extrem belasten, wie rhythmische Sportgymnastik, Kunstturnen und Eiskunstlauf. Und auch das alpine Skifahren beansprucht den Rücken sehr: «Die Wirbelsäule wird gleichzeitig nach vorne geneigt und rotiert. Hinzu kommen noch Vibrationen in einem schädlichen Frequenzbereich», so Farshad. In einer Studie hat das sportmedizinische Forschungsteam der Universitätsklinik Balgrist deshalb die Wirbelsäulen von 16-jährigen Nachwuchsskifahrern im MRI untersucht. Es stellte sich heraus, dass fast vierzig Prozent eine Abnormalität im Bereich der Bandscheiben aufwiesen – eine viel höhere Rate als normal.

Durch gezielte Prävention liess sich das Risiko von Wirbelsäulenproblemen jedoch signifikant reduzieren: Im Schweizer U16-Skiteam sank die Rate der überlastungsbedingten Rückenschmerzen um fast achzig Prozent, wenn die Jugendlichen gezielt Rumpfmuskulatur und Beweglichkeit trainierten.

Dennoch ist und bleibt die Wirbelsäule eine Schwachstelle des menschlichen Körpers. Trotz richtigem Training in vernünftiger Masse liessen sich nicht alle Beschwerden vermeiden, so Farshad: «Etwa siebzig Prozent der Rückenprobleme beruhen auf genetischer Veranlagung, etwa mangelnder Elastizität des Gewebes.» Hinzu kämen dann noch die altersbedingten Degenerationsprozesse, die wir ebenfalls kaum beeinflussen können.