



Bandscheiben und Rücken stärken

Sinnvolle Prävention

Noch immer sind Rückenschmerzen die Volkskrankheit Nummer Eins. 60 Prozent der Arbeitsunfähigkeiten in Deutschland gehen auf chronische Rückenbeschwerden zurück. Dabei könnte dies durch eine sinnvolle Prävention vermieden werden. Durch Stärkung der Bandscheiben und Kräftigung der Rückenmuskulatur kann man wesentlich entspannter durchs Leben gehen.

Bandscheiben

Stark beanspruchte Bandscheiben beulen aus oder verrutschen, drücken gegen die an der Wirbelsäule entlanglaufenden Nerven und lösen damit den Schmerz aus. Dies geschieht aber nur, wenn die Bandscheiben ihre Pufferfähigkeit verloren haben. Wenn sie unelastisch geworden sind, melden sie sich schmerzhaft zu Wort.

Die Bandscheiben bestehen zu 90 Prozent aus Flüssigkeit, somit kommt es darauf an, sie stets und gleichmäßig zu befüllen. Im Laufe eines Tages wird Flüssigkeit aus den Bandscheiben herausgepresst, in der Nacht laden sie sich wieder auf und haben morgens dann die normale Größe erreicht. Dies kann ein bis zwei Zentimeter ausmachen.

Der Physiotherapeut Paul Klammer aus Traben-Trarbach lässt frisch operierte Bandscheiben-Patienten schon nach drei Tagen auf ein hochelastisches Trampolin steigen. Er berichtet, dass sie das als absolute Wohltat empfinden und gar nicht mehr vom Trampolin herunter wollen. Auf dem hochelastischen bellicon sind die Spitzenbelastungen der Bandscheiben nur halb so hoch, wie dies beim normalen Joggen festgestellt wird.

Rückenmuskulatur

Ein starker Rücken kann entzücken: Dieses sprichwörtliche Weisheit aus dem Volksmund meint dabei nicht nur die optischen Aspekte eines starken Rückens. Eine gut ausgeprägte, funktionierende Rückenmuskulatur schützt vor Schmerzen, indem alle Teile des Rückens die Lasten gleichmäßig tragen. Insbesondere der Lendenmuskulatur kommt dabei eine besondere Aufgabe zu: Sie hält Wirbel und Bandscheiben in ihrer Position.

Beim Schwingen auf dem bellicon wird auch die Rückenmuskulatur tonisiert. Durch das ständige Auf- und Ab des Körpers auf der weichen Matte sind die Muskelzellen einer ständigen An- und Entspannung ausgesetzt. Das hat bei der Rückenmuskulatur eine zweifache Wirkung: Zum einen wird die Muskulatur – wie alle anderen Muskeln auch – durch den aktivierten Stoffwechsel trainiert. Zum anderen hat die An- und Entspannung eine regelrechte Massagewirkung: Verkrampte Muskeln werden durch

das andauernde Schwerkraftwechselbad zunehmend gelockert – was für schmerzgeplagte Rückenpatienten eine absolute Wohltat sein kann.

Fazit:

Das Trampolinschwingen auf dem bellicon ist eine sehr gute Maßnahme, die Bandscheiben wirksam mit Flüssigkeit zu versorgen und die Rückenmuskulatur zu stärken. Bandscheiben können sich optimal aufladen und ihre verloren gegangene Elastizität teilweise zurück gewinnen. Ein großer Vorteil liegt darin, dass aufgrund der schonenden Belastung während des sanften Schwingens keine Stauchungen auftreten. Menschen mit Rückenschmerzen erfahren das Schwingen als entspannende und schmerzlösende Trainingsart.