

Unsere Wirbelsäule - Stabilität und Beweglichkeit



Wie unser gesamter Körper ist auch unsere Wirbelsäule eine geniale Konstruktion der Natur. Durch den Aufbau aus 24 Wirbelkörpern sowie dem Kreuz- und Steißbein, 23 Bandscheiben und ihren dadurch sehr vielen Ansatzpunkten für die Muskulatur bietet sie uns eine enorme Stabilität und übernimmt die tragende Rolle unserer Aufrichtung.

Gleichzeitig läßt sie eine große Beweglichkeit in die verschiedensten Richtungen zu. Durch ihren speziellen Aufbau ist sie sowohl für Beugebewegungen nach vorn, nach hinten und zur Seite als auch für Drehbewegungen um die eigene Achse ausgelegt. Durch die doppelte S-Form werden Stöße beim Gehen, Laufen und Springen abgefangen und unser Kopf wird erschütterungsfrei und im Idealfall in einer aufgerichteten Position sicher getragen.

Unser Rückenmark bildet zusammen mit dem Gehirn das zentrale Nervensystem und liegt gut geschützt im Wirbelkanal. Durch die Zwischenwirbellöcher treten die Spinalnerven aus dem Wirbelkanal. Sie leiten die vom Rückenmark kommenden Informationen zu sämtlichen Körperbestandteilen (u.a. Muskeln und innere Organe) weiter und leiten ebenso die Informationen aus dem gesamten Körper an das Rückenmark zurück.

Für diese enorm wichtige und einflussreiche Rolle des gesamten Bereiches der Wirbelsäule auf unseren ganzen Körper ist eine gut funktionierende Muskulatur notwendig. Sie steuert, stützt und schützt diesen komplexen Apparat, damit keine Schwierigkeiten und Beschwerden auftreten. Gut funktionieren heißt nicht nur, dass die Muskeln Kraft haben müssen, sie müssen auch untereinander gut zusammenarbeiten können.

Nun überwiegt aber bei den meisten Menschen nicht nur bei der Arbeit sondern auch in der Freizeit eine tendenziell nach vorn gebeugte Haltung. Dadurch erschlafft einerseits vor allem die obere Rückenmuskulatur, andererseits verändert sich die gesamte Form der Wirbelsäule, was u.a. zu einer Überstreckung der Halswirbelsäule führt, denn man guckt ja weiter gerade aus, auch wenn der obere Rücken nach vorne eingerundet ist. Dieses kann wiederum u.a. zu Verspannungen im Nacken und damit auch zu Kopfschmerzen führen.

Ein vermeintliches Hohlkreuz, das für Beschwerden im Bereich der Lendenwirbelsäule sorgen kann, hat oft seine Ursache nur in einer kraftlosen Bauch- und Gesäßmuskulatur. Durch eine ausgeglichene und gestärkte Muskulatur lassen sich viele Beschwerden im gesamten Körper verhindern, verringern und beseitigen.

Wichtig für ein effektives und gezieltes Training ist, dass bei den Übungen immer wieder auf die gesamte Körperhaltung und Körperausrichtung geachtet wird und das möglichst nicht nur isolierte Bewegungen trainiert werden, sondern der ganze Körper in seinen sogenannten Muskelketten trainiert wird. Hierzu eignen sich z.B. Pilates, Yoga, Rückentrainingskurse, Wirbelsäulengymnastik usw.

Anja Rolff, flow move

Veröffentlichung:

Oktober 2016 • Stadtmagazin Schwentimental • Gesundheit

Foto: © Fotolia