



**Booklet
jetzt gratis
in Ihrer Drogerie**

GESUNDER RÜCKEN

WISSEN
KOMPAKT

Zentrales
Stützelement

Rückenfeinde
erkennen

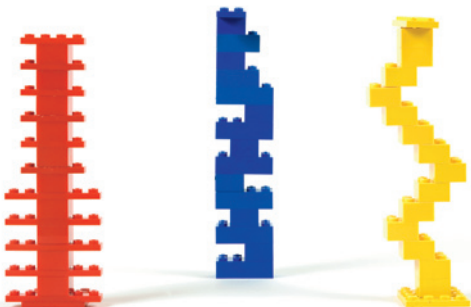
Kniffe zur
Selbsthilfe

Inhalt

Leseprobe

Wunderwerk Wirbelsäule	4
Kraftpakete für die aufrechte Haltung	5
Symptome, nicht Ursachen	6
Erkrankungen der Wirbelsäule	7
Entlarven Sie Ihre Rückenfeinde	8
Schmerz, lass nach	9
Bewahren Sie Haltung	10
Für Körper und Geist	11
Kniffe für die Selbstmassage	12
Das Erste-Hilfe-Programm	13
Die kleine Rückenschule	14
Übungen für den Notfall	15

«Die Wirbelsäule ist die zentrale Stütze unseres Körpers – nicht nur im anatomischen, sondern auch im übertragenen Sinn.»



Wunderwerk Wirbelsäule

Flexibel, bewegungsfreudig und ausserordentlich stabil – unser Rücken ist sensationell gebaut. Verschiedene Bauelemente übernehmen die einzelnen Funktionen des Rückgrats: Für Stabilität sorgen 24 einzelne, bewegliche Wirbel (sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lendenwirbel) sowie Kreuzbein und Steissbein. Diese Knochenelemente sind in Leichtbauweise konstruiert: Nur ihr Äusseres besteht aus kompakter Knochenmasse; die innere Struktur dagegen ist schwammartig – das spart Material und Gewicht, garantiert aber höchste Belastbarkeit.

Darüber hinaus federt die Wirbelsäule Erschütterungen ab. Einerseits wirken die einzelnen Bandscheiben als Stossdämpfer, andererseits kann die Wirbelsäule als Ganzes Stösse abfangen. Im Profil erkennt man, dass sie zweimal S-förmig gekrümmt ist. Diese S-förmigen Verbiegungen sorgen dafür, dass Stösse in senkrechter Richtung abgefedert werden.

Für Flexibilität sorgen fünf Bänder und Bandsysteme sowie über 300 Muskeln, die ein kräftiges Korsett für den Rücken bilden. Sind sie zu schwach oder verspannt, führt dies zu Rückenbeschwerden, weil Knochen, Gelenke und Bandscheiben zu stark belastet werden.

Kraftpakete für die aufrechte Haltung

Leseprobe

Die Rückenmuskulatur
Gegengewicht zur Schwerkraft

Die Wirbelsäule ist eingebettet in ein komplexes System von Bändern, Sehnen und Muskeln. Sie geben dem Rückgrat Halt und ermöglichen Bewegungen und Drehungen. Jeder einzelne Wirbel steht über Bänder mit seinen Nachbarn in Verbindung. Viele gelb gefärbte elastische Fasern verleihen dem sogenannten gelben Band seinen Namen. Es verbindet die einzelnen Wirbelbögen miteinander. Auch die Quer- und Dornfortsätze der Wirbelkörper stehen miteinander über Bänder in Kontakt.

Drei Bänder ziehen über die gesamte Wirbelsäule hinweg: Ein vorderes und ein hinteres Längsband liegen je auf der Vorder- und Hinterseite der Wirbelkörper. Ein weiteres Band schliesst die Wirbelsäule nach hinten ab.

Ohne Muskulatur würde der Mensch durch das Gewicht von Brustkorb und Organen nach vorn kippen. Im Rücken und über den Rippenbögen liegen mehrere Muskelschichten übereinander: Unmittelbar über den Knochen verlaufen tief unten kurze, darüber längere Muskelstränge. So bilden sie ein kräftiges Korsett für das Rückgrat, das die Bandscheiben entlastet. Zu schwache oder verspannte Muskeln führen dagegen zu Schonhaltungen, die die Bandscheiben häufig stark belasten.

