

Das Kreuz mit dem Kreuz

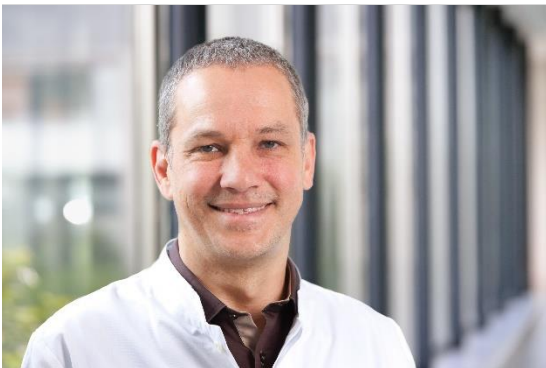
60 Prozent der Weltbevölkerung gelingt es nicht, der Empfehlung von 30 Minuten moderater körperlicher Aktivität pro Tag nachzukommen. Sitzen ist das neue Rauchen. Die Bewegungsarmut führt zu vielerlei Folgeschäden und -erkrankungen, davon ist eine sehr typisch: Der Rückenschmerz.

Die Häufigkeit von Rückenschmerzen hat in den letzten 20 Jahren enorm zugenommen. Eine Studie aus Großbritannien sieht eine Verfünfachung bei Rückenbeschwerden, auch sind die Krankenhausaufenthalte wegen Rückenleiden stark angestiegen. Mittlerweile leider jeder zweite Deutsche zumindest gelegentlich an Rückenschmerzen, viele auch deutlich häufiger.

Aufrechter Gang als Herausforderung

Die Ursachen sind neben der Bewegungsarmut auch unser evolutionärer Vorteil, der uns zu dem gemacht hat, was wir sind: Der aufrechte Gang. Wir können uns dadurch besser und schneller fortbewegen, haben eine deutlich bessere Sicht, die Hände sind frei für andere Aufgaben - das klingt ja erst einmal gut.

Der Nachteil ist, dass die Wirbelsäule sozusagen noch mitten in der Entwicklung steckt. Sie muss jeden Schritt, jede Bewegung puffern, sonst würden die Erschütterungen unserem Kopf bzw. dessen Inhalt, dem Gehirn, deutlichen Schaden zufügen.



Prof. Dr. Rolf Sobottke ist Chefarzt der Klinik für Wirbelsäulen Chirurgie, Neurochirurgie und Spezielle Orthopädie am Rhein-Maas Klinikum.



Die Klinik ist unter **02405 62-3372** zu erreichen.

Ein komplexes Konstrukt

Die Wirbelsäule ist ein komplexes Konstrukt. Sie besteht aus vielen einzelnen Wirbelkörpern und Bewegungselementen, die in ihrer Gesamtheit funktionieren müssen. Das gelingt in der Regel sehr gut. Gelingt dies aber eben mal nicht, leiden Betroffene häufig an starken Schmerzen, die sie – je nach Verlauf – lange quälen.

Zertifiziertes Wirbelsäulenzentrum Level 1

Sind diese Schmerzen dauerhaft zu stark und nicht mehr durch konservative Therapie (das heißt Sport und Gymnastik mit Muskelaufbau oder einer Schmerztherapie durch bspw. Medikamente oder andere therapeutische Aspekte) heilbar, kommt die Chirurgie ins Spiel. Mit unserem hochspezialisierten Wirbelsäulenzentrum Level 1, als eines der wenigen in NRW, sind wir für Sie da und helfen Ihnen gern weiter.



Weitere Informationen finden Sie unter www.rheinmaasklinikum.de