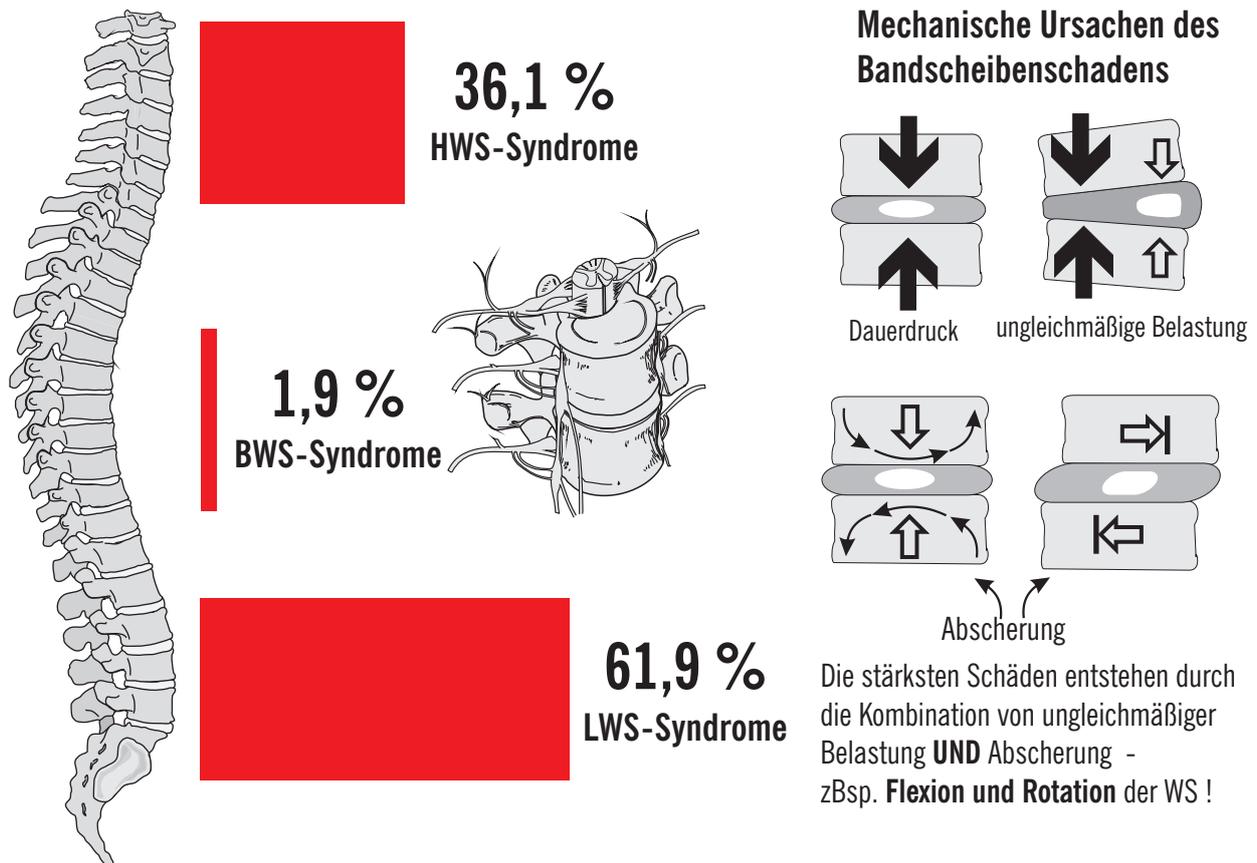


Training mit Risikogruppen

Training bei degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen

Die degenerativen Wirbelsäulenerkrankungen gelten heute als die kostenintensivste Krankheit überhaupt. Man geht davon aus, dass ca. 80% der Bevölkerung zumindest zeitweise von Rückenproblemen betroffen sind. Diese wiederum betreffen in erster Linie die LWS mit ihren halb gelenkigen Zwischenwirbelverbindungen (Bandscheiben).



Die Aufnahme eines Körpertrainings sollte insbesondere im Falle von muskulären Dysbalancen durch ein gezieltes Muskeltrainingsprogramm vorbereitet bzw. begleitet werden. Bei akuten Rückenbeschwerden ist vom Training grundsätzlich abzuraten, und der Rat des Arztes einzuholen.

Bei der Auswahl der Übungen sollte insbesondere die Position des Beckens beachtet werden, die ja maßgeblich die Schwingung der Wirbelsäule beeinflusst. Diese unterscheidet sich beispielsweise in gravierender Weise bei einem Rudergerät und einem Laufband.

Unter dem Aspekt eines Kraftausdauertrainings für die Rumpfmuskulatur können mit Ausnahme des reinen Fahrradergometers alle Ausdauergeräte individuell sehr sinnvoll eingesetzt werden.

Da Gehen als die natürlichste Bewegungs- und Belastungsform anzusehen ist, erscheint der gezielte Einsatz von Walkern (Ellipsoidgeräten) bei Wirbelsäulensyndromen besonders effizient. Auch wurden innerhalb der Therapie von Rückenleiden sehr positive Erfahrungen mit dosiertem Lauftraining gemacht, wobei allerdings eine gelenkschonende Lauftechnik als Grundvoraussetzung anzusehen ist. Hierbei spielt vor allem auch der Aspekt der Begünstigung der Bandscheiben(diffusions)ernährung der physiologischen Wechseldruckbelastungen des Laufens eine wichtige Rolle. Trainingsvor- und nachbereitende Maßnahmen sind bei dieser Zielgruppe selbstverständlich besonders zu beachten.