

vivanty > Kultur > Tanzen statt Tennis? - Sieben Sportarten im „Rückencheck“



- © Foto: AdobeStock -

DAUN, 01.09.2021 - 16:30 Uhr

KULTUR **Tanzen statt Tennis? - Sieben Sportarten im „Rückencheck“**

(dpa/tmn) - Rückenprobleme sind ein Volksleiden. Bewegungsmangel ist einer der Risikofaktoren dafür. Entsprechend hilft Sport, um Beschwerden vorzubeugen oder sie zumindest zu lindern - doch nicht alle Disziplinen und nicht jede Art, sie zu betreiben, sind gleichermaßen gut für den Rücken.

Wobei natürlich die individuellen körperlichen Voraussetzungen eine Rolle spielen. Ob es Probleme gibt oder nicht, hänge „von der Genetik und von langfristigen Verhalten“ ab, sagt der Neurochirurg Munther Sabarini vor der Avicenna-Klinik in Berlin.

Daher sollte man Freizeitsportlern nicht von einer bestimmten Sportart abraten, sagt der Orthopäde und Sportmediziner Axel Klein aus Dresden. Stattdessen sollte man fragen: „Wie betreibst Du sie, wie intensiv machst Du es?“, empfiehlt der Vizepräsident der Deutschen Gesellschaft für Sportmedizin und Prävention (DGSP).

Dennoch gibt es Unterschiede zwischen den sportlichen Betätigungen. Und manchmal ist eben die Art und Weise entscheidend. Hier sind sieben Sportarten im „Rückencheck“:

Reiten: Wer seinem Rücken Gutes tun möchte, sollte sich auf ein Pferd setzen. Die aufrechte Haltung beim Reiten kräftigt die Rückenmuskulatur und sorgt für Entlastung. Daher gebe es zum Beispiel auch therapeutisches Reiten für Kinder, sagt Klein.

Weil man die Bewegungen des Pferdes ständig ausgleichen müsse, werden die kleinen Muskeln an der Wirbelsäule trainiert, die beim normalen Krafttraining kaum erreicht werden, sagt Munther Sabarini. Außerdem zeigten Studien, „dass auch die Bandscheiben beim Reiten belastet und damit fit gehalten werden“. Dieser Sport fördere die Beweglichkeit und gelte „als nahezu ideales Training für einen gesunden Rücken“.

Schwimmen: Auch Schwimmen hat in dieser Hinsicht einen guten Ruf - wenn man es richtig macht. Beim Brustschwimmen sollte man den Kopf nicht starr über dem Wasser halten, sondern gerade eintauchen, damit es nicht zu Nackenschmerzen komme, erklärt Axel Klein.

Bürokräfte oder Menschen, die viel im Auto sitzen, könnten beim Brustschwimmen auch Probleme an der Kreuzbein-Darmbein-Fuge im Becken bekommen. Grund: Die „Abspreizstoßbewegung“ (Klein) der Beine erhöhe die Belastung der Fuge. Das wirke schmerzverstärkend, wenn vorher an dieser Stelle durch langes Sitzen bereits eine Reizung bestehe.

Das häufig empfohlene Rückenschwimmen sei nur dann gut, wenn neben dem Oberkörper auch die Beine gerade im Wasser liegen, so Klein. Bei vielen Menschen würden sie allerdings nach unten hängen, was auf eine fehlende Rumpfstabilität hinweise. Die könne Beschwerden verursachen.

Einen stets positiven Effekt des Schwimmsports nennt Munther Sabarini: Der Auftrieb im Wasser entlaste Wirbelsäule und Muskeln und schon die Gelenke. Daher sei er auch für Übergewichtige geeignet. ^

Fußball: Bei den Ballsportarten - Fußball eingeschlossen - werden Gelenke und Muskulatur durch dynamische Richtungswechsel, abruptes Abbremsen oder harte Zweikämpfe stark belastet, wie Sabarini erklärt. Kopfbälle belasteten die Halswirbelsäule. Für Menschen mit einer Vorschädigung an der Wirbelsäule sei Fußball daher nicht unbedingt zu empfehlen, so der Experte. Zumindest sollten sie dann ihre Rückenmuskulatur durch gezieltes Training stärken.

Axel Klein sieht es positiver: Im Unterschied etwa zu Tennis habe man beim Fußball „permanente Haltungswechsel“, was an sich gut sei. Ist die Wirbelsäule gesund, „sollte das unproblematisch sein“.

Rückenprobleme entstünden häufig eher aus einem Hüftdefizit, sagt Klein. Könne man die vielen Drehbewegungen beim Fußball „nicht aus der Hüfte machen, dann landet die Bewegung am Übergang von Lendenwirbelsäule und Kreuzbein und führt dort zu einer Kompensationsbelastung.“ Und folglich zu Beschwerden.

Tennis: Den Sport mit dem kleinen Filzball findet Klein „eher rückenunfreundlich“. Das liege an den schnellen Stoppbewegungen und den starken Überstreckungen nach hinten besonders beim Aufschlag. Das belastete die kleinen Wirbelgelenke stark. Ein Problem bestehe außerdem durch die einseitig starke Belastung auf der Seite des Schlagarms, die auch im Rücken zu einer Dysbalance führe.

Wichtig sei für Tennisspielerinnen und -spieler daher die „Core Stability“, also eine starke Rumpfmuskulatur, die durch ergänzendes Training gekräftigt werden sollte.

Joggen: Unter den verschiedenen Laufdisziplinen belaste Joggen die Wirbelsäule und Gelenke am stärksten, sagt Munther Sabarini. Denn je nach Lauftempo wirke beim Aufsetzen des Fußes das Drei- bis Fünffache des Körpergewichts auf sie ein. Freizeitsportler sollten daher besser auf weichen Böden unterwegs sein - oder bei Schmerzen auf Nordic Walking umsteigen, das auch Füße und Hüften schont.

Nach Einschätzung von Axel Klein haben Läuferinnen und Läufer im Rücken aber keine größeren Verschleißerscheinungen als Nichtläufer. Gebe es jedoch bereits eine Vorschädigung, rate er dazu, nicht bergab zu laufen, harte Untergründe wie Asphalt zu meiden und die Intensität zu reduzieren. Außerdem rät er, nach drei Lafeinheiten jeweils eine Einheit zur Kräftigung der Rumpf- und Beinmuskulatur einzulegen. ^

Radfahren: Hier spielt das Wie eine entscheidende Rolle. „Bei Sportarten, die so viele Variationen haben, ist es schwierig zu sagen: Das ist gut, das ist nicht gut“, sagt Klein.

Wer aufrecht auf einem Holland-Rad sitze und gemütlich auf ebenem Untergrund fahre, schone seinen Rücken, so der Experte. Aber es gebe auch den Rennradfahrer, „der mit zehn Zentimeter überhöhtem Sattel fährt - Rücken fünf Stunden gebeugt nach vorne. Der kann danach vielleicht kaum aufstehen, weil er massive Rückenprobleme hat.“

Die Höhe von Rahmen, Lenker und Sattel muss zur Körpergröße passen, erinnert Munther Sabarini. Und da die Rückenmuskeln beim Radfahren wenig trainiert werden, rät er zu ergänzenden Übungen.

Tanzen: Wie beim Reiten sind sich die Experten einig. Tanzen ist praktisch immer zu empfehlen. Aufrechte Haltung, hohe Beweglichkeit und viel Koordination bei wenig Stoßbelastung von den Füßen her: Tanzen ist gesund und schult die Körperwahrnehmung.

Wirbelsäulenspezialist Sabarini sagt: Leide man bereits an Rückenproblemen, sei „Tanzen eine gute Möglichkeit, um trotz Beschwerden aktiv zu bleiben“.

FAZIT: Es gibt Unterschiede zwischen den Sportarten. Tanzen zum Beispiel ist rückenfreundlicher als Tennis. Allerdings kann man die Beschwerden, die eine Sportart womöglich im Kreuz auslöst, durch ein gezieltes Training - zum Beispiel zur Muskelkräftigung - gegebenenfalls lindern oder ihnen vorbeugen.

Für Orthopäde Axel Klein steht vor dem Krafttraining die Förderung der Beweglichkeit. „Du kannst den Muskel nur gut trainieren, wenn er beweglich ist“, sagt er.

Noch wichtiger als spezielles Training findet Klein jedoch „die Regelmäßigkeit der Bewegung“ - nicht nur beim Sport, sondern auch im Alltag. Gerade bei Rückenproblemen sei Bewegung meistens besser als Ruhe, ob man nun Fußball spiele oder lieber schwimme.

Von Matthias Jung, dpa

Diesen Artikel:



-
-  Drucken
 -  Bookmarken
 -  Abonnieren