



## Probleme mit der Wirbelsäule

*Probleme mit der Wirbelsäule sollten nicht unbeachtet bleiben, denn sie können schwerwiegende Probleme auslösen.*

Die Wirbelsäule ist ein enorm wichtiger Bestandteil unseres Skeletts. Sie ist für die Haltefunktion und die Bewegung unseres Körpers zuständig. Ihre Bestandteile sind Knochen und Bindegewebe, die die S-Förmigkeit stärken. Insgesamt besteht die Wirbelsäule aus Wirbelkörpern, Bandscheiben und zahlreichen Bändern.

### Probleme der Wirbelsäule

Die häufigsten Probleme, die bei der Wirbelsäule auftreten, sind Bandscheibenvorfälle oder Verschleiß. Die andauernden und längerfristigen Belastungen des heutigen Alltags beanspruchen die Wirbelsäule mehr denn je. Nur ausgeglichener Sport kann die Probleme reduzieren.

### Wie entstehen die Probleme?

Ein direktes Problem entsteht nicht, sondern es ist das typische menschliche Schicksal, genauso wie die graue Haarfärbung im Alter. So geschieht es, dass man ab einem gewissen Alter einen Bandscheibenvorfall oder Verschleiß bekommt. Der biologische Verlauf des Menschen holt jeden ein. Zwischen 25 und 35 Jahren hat zurzeit fast jeder Mensch einen Bandscheibenvorfall. Es ist die zu große und zu langandauernde Belastung unserer Welt, der kein Mensch ausweichen kann.

Reduzieren lässt sich der Schaden durch eine richtige und schnelle Beratung sowie durch eine Verhaltensänderung. Aber durch Fehlberatung oder gar Fehltherapie sind die Patienten oft über Monate oder Jahre beeinträchtigt. Den Bandscheibenvorfall kann man nicht verhindern, aber wenn man ihn bekommt, ist es wichtig, den richtigen Arzt ausfindig zu machen, der mit der richtigen Beratung, den richtigen Ratschlägen und der daraus fachgemäßen Therapie eine Heilung in zwei bis drei Wochen garantiert.

### Warum hat die Wirbelsäule eine S-förmige Struktur?

Wenn die Wirbelsäule eine komplett gerade Linie wäre, wäre sie viel brüchiger. Deswegen ist die Wirbelsäule gekrümmt, um Weichheit und Elastizität zu gewährleisten. Sonst könnte der Mensch überhaupt nicht stehen oder gehen.

Die einzelnen Wirbel haben unterschiedliche Grundformen, je nachdem, ob sie der Beweglichkeit dienen oder einer Belastung ausgesetzt sind. Besonders wichtig sind die Bandscheiben: Sie sind der Puffer und verteilen den Belastungsdruck gleichmäßig.

### Verstärkung der Wirbelsäule

Um seine Wirbelsäule zu stärken, hilft nur regelmäßiger, integrierter Sport mindestens zwei- bis dreimal in der Woche. Im Sportstudio sollten Sie sich durch einen Trainer die einzelnen Sportgeräte genau erklären lassen, um eine falsche Durchführung der Übung zu vermeiden. Denn nur durch integrierten Sport, durch sinnvolle Schulung der Übungen, nie durch gezielte Übungen lässt sich die Wirbelsäule stärken. Durch das regelmäßige Training kann die Wirbelsäule mehr Belastung aushalten und bleibt in ihrer Beweglichkeit uneingeschränkt.

### Ist eine gute Matratze wichtig?

Wie oft bekommen wir zu hören, dass eine gute Matratze wichtig für die nächtliche Entlastung der Wirbelsäule ist? Denn sie soll nachts in einer Linie liegen und nicht gebogen sein oder ein Hohlkreuz bilden.

Doch laut Facharzt Dr. Schank ist eine gute Matratze fast egal. Die Matratze spielt für die Wirbelsäule keine Rolle. Wer auf einer einfachen Standardmatratze Beschwerden hat, der braucht medizinische Beratung, denn die Beschwerden können nicht durch eine Matratze ausgeglichen werden. Die Beschwerden kommen nicht von der Matratze, sondern von dem alltäglichen Belastungen und dem nicht vorhandenen Ausgleich. Wer seine Wirbelsäule sportlich nicht unterstützt, wird im Laufe seines Lebens Beschwerden bekommen.

### Sport im Alter wichtig?

Gerade die ältere Bevölkerung muss dafür sorgen, dass sie sich mindestens zwei- bis dreimal die Woche sportlich betätigt. Egal, ob es um einen schnellen Sparzierring oder eine sanfte Sportart geht, ältere Menschen sollten den Alltag als Sportmöglichkeit nutzen. Besonders bei der täglichen Routine sollte jeder Mensch die Treppe benutzen und nicht die Rolltreppe, oder zu Fuß in die erste Etage laufen. Ebenso empfiehlt es sich, zum Einkauf laufen, statt bspw. zwei Bushaltestellen mit dem Bus zu fahren.

### WICHTIG:

Jeder Mensch sollte seinen Alltag als Chance nutzen, sich zu bewegen.

Ihr Orthopäde in Hamburg

Kontaktieren Sie Dr. Schank, um Ihre Beschwerden zu bekämpfen und durch eine gute Beratung gemeinsam Ihre Erkrankung zu heilen.

Facharzt für Orthopädie und Rheumatologie Dr. E. Schank

Mittelweg 151

20148 Hamburg

Telefon: 040-4480 9840

Mail: mail@dr-schank.de

Web: www.dr-schank.de

## Pressekontakt

Facharztpraxis für Orthopädie Dr. Schank

Herr Dr. Eckhard Schank

Mittelweg 151

20148 Hamburg

dr-schank.de

mail@dr-schank.de

## Firmenkontakt

Facharztpraxis für Orthopädie Dr. Schank

Herr Dr. Eckhard Schank  
Mittelweg 151  
20148 Hamburg

dr-schank.de  
mail@dr-schank.de

Die moderne Praxis für orthopädische Rheumatologie wurde bereits im Jahre 1995 von Herrn Dr. Schank gegründet und befindet sich seitdem im Herzen Hamburgs. Sowohl in der Orthopädie als auch in der Rheumatologie werden von dem Facharzt alle Leistungen abgedeckt. Die Behandlung erfolgt stets mit den aktuellsten Methoden nach neuestem Wissensstand. Herr Dr. Schank hat bereits an unterschiedlichen Kliniken und Instituten praktiziert und schaut auf viele Jahre als Orthopäde zurück. Durch diese langjährige Erfahrung und zusätzlichen Weiter- und Fortbildungen ist eine erfolgreiche Behandlung garantiert. Die Zufriedenheit des Kunden liegt Herrn Dr. Schank dabei besonders am Herzen.

Anlage: Bild



Orthopädie und Rheumatologie im Mittelweg