

Die knöchernerne Mitte

Die Wirbelsäule ist unser Rückgrat. Sie bildet das Gerüst unseres Körpers sowie die bewegliche Achse unseres Skeletts.



Unsere Wirbelsäule verleiht uns Stabilität und Halt.

Foto: Romario Ien / stock.adobe.com

Die Wirbelsäule (lat. *Columna vertebralis*) besteht aus 24 beweglichen Bausteinen, den Wirbeln. Diese werden in verschiedene Regionen eingeteilt:

- sieben Halswirbel
- zwölf Brustwirbel
- fünf Lendenwirbel

Am Übergang zum Becken liegen Kreuz- und Steißbein. Das Kreuzbein besteht aus den fünf miteinander verwachsenen Wirbeln. Weitere vier oder fünf Wirbel, ebenfalls miteinander verwachsen, bilden das Steißbein.

Das Becken dient dann als Verbindung der Wirbelsäule zu den Beinen. Durch die unterschiedlichen Stellungen der Wirbelgelenke in den einzelnen Abschnitten, erhält die Wirbelsäule in der seitlichen Ansicht die Form eines Doppel-S. Erst durch diese Krümmung der

Wirbelsäule ist diese in der Lage, Belastungen abzufedern und auszugleichen. Der Wirbel selbst besteht aus dem Wirbelkörper und den Wirbelbögen. Sie dienen als knöcherner Schutz für das Rückenmark, das die zentrale Nervenleitung des Körpers ist.

Von den Wirbelbögen gehen Knochenfortsätze ab. Diese dienen einerseits der Stabilisierung der Wirbelsäule und andererseits bilden sie Ansatzpunkte für die Muskeln und Sehnen, die die Wirbel verbinden und den Oberkörper halten und bewegen.

Natürliche »Feder«

Jeder Wirbel zwischen dem 2. Halswirbel und Kreuzbein wird vom anderen durch einen elastischen Puffer ge-

Bandscheibenvorfall

Symptome, die für einen Bandscheibenvorfall sprechen:

- Taubheitsgefühle
- Störungen der Reflexe
- Empfindungsstörung
- Schmerzen, ggf. auch ausstrahlend in Arme und Beine
- Muskelschwäche bis hin zu Lähmungserscheinungen

trennt: die Bandscheibe. Insgesamt sind es 24. Sie dämpfen Stöße und Belastungen, denen die Wirbelsäule ausgesetzt ist ab. Das heißt: Sie sind unsere »Stoßdämpfer«.

Die Bandscheiben sind mit Flüssigkeit gefüllte Knorpelringe. Der äußere Ring wird als *Anulus fibrosus* bezeichnet, die gallertartige Masse im Inneren nennen die Mediziner *Nucleus pulposus*. Die Masse ähnelt der Flüssigkeit im Auge und besteht vor allem aus Wasser. Im Laufe des Lebens verlieren wir einen Teil dieses Wassers. Das ist einer der Gründe dafür, warum wir mit den immer Jahren kleiner werden.

Was führt zum Bandscheibenvorfall?

Tritt die Bandscheibe durch einseitige Belastung, Übergewicht, Haltungsfehler oder schwere körperliche Belastung zwischen den Wirbelkörpern hervor und drückt auf die Nerven, spricht man von einem Bandscheibenvorfall. Dieser kann sehr schmerzhaft sein, muss aber nicht.

Rund 20 % aller Menschen unter 40 Jahren haben einen Bandscheibenvorfall ohne irgendwelche Probleme. In der Altersstufe ab 40 Jahren sind es sogar 27 %. Das Gefährliche daran ist: Manche Menschen haben Rückenschmerzen und einen Bandscheibenvorfall.

Der Bandscheibenvorfall ist aber gar nicht die Ursache der Rückenschmerzen. Jede Behandlung der Bandschei-