

TV: Für immer Eltern
Devid Striesow als Vater,
dessen Junior zum
Nesthocker wird.



SEITE 27

PFORZHEIMER ZEITUNG | NUMMER 202

DONNERSTAG, 2. SEPTEMBER 2021

Tanzen statt Tennis?

Sport und Bewegung halten gesund. Das stimmt zwar im Allgemeinen, aber eben auch nicht uneingeschränkt. Für den Rücken etwa sind längst nicht alle Sportarten gleichermaßen vorteilhaft. Ein Überblick.

VON MATTHIAS JUNG | BERLIN/DRESDEN

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 vom langfristigen Verhalten“ ab, sagt der Neurochirurg Munther Sabarini von 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“:

Fußball

Bei den Ballsportarten – Fußball eingeschlossen – werden Gelenke und Muskulatur durch dynamische Richtungswechsel, abruptes Abbremsen oder harte Zweikämpfe stark belastet, wie Neurochirurg 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.



Fußball ist unter dem Aspekt Rückengesundheit nicht uneingeschränkt ratsam – wer Vorschädigungen an der Wirbelsäule hat, sollte aufpassen.

ARCHIVFOTO: ANSPACH/DPA

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 entstehen häufig eher aus einem Hüftdrehdefizit, sagt Sportmedi-

ziner Klein. Könnte 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.

Joggen

Unter den verschiedenen Laufdisziplinen belastet Joggen die Wirbelsäule und Gelenke am stärksten, sagt Neurochirurg 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 Sportmediziner 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 Laufeinheiten jeweils eine Einheit zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur einzulegen.



Nordic Walking ist eine rückenschonende Alternative zum Joggen.

ARCHIVFOTO: KLOSE/DPA

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 Sportmediziner Klein. Wer aufrecht auf einem Holland-Rad sitzt und gemütlich auf ebenem Untergrund fährt, 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,



Damit das Radfahren keine Rückenbeschwerden verursacht, muss die Höhe von Rahmen, Lenker und Sattel zur Körpergröße passen.

FOTO: KLOSE/DPA

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 Sportmediziner Axel Klein.



Rauf aufs Pferd: Reiten trainiert den Rücken auf vielfältige Weise.

ARCHIVFOTO: KLOSE/DPA

Well 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 star über dem Wasser halten, sondern gerade eintauchen, damit es nicht zu Nackenschmerzen komme, erklärt Sportmediziner Klein.

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



Beim Schwimmen ist der Auftrieb im Wasser entlastend für den Körper. Eine wichtige Rolle spielt aber die korrekte Ausübung der Bewegung.

FOTO: SOEDER/DPA

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 Neurochirurg Munther Sabarini: Der Auftrieb im Wasser entlaste Wirbelsäule und Muskeln und schone die Gelenke. Daher sei er auch für Übergewichtige geeignet.

Tennis



Schnelle Stoppbewegungen, starke Überstreckungen: Tennis ist nicht rückenfreundlich.

FOTO: REINHARDT/DPA

Den Sport mit dem kleinen Filzball findet Sportmediziner Klein „eher rückenunfreundlich“. Das liege an den schnellen Stoppbewegungen und den starken Überstreckungen nach hinten besonders beim Aufschlag. Das belastet 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.

Bei Rückenschmerzen hilft Bewegung – doch nicht jede Sportart ist wirksam, sagen Experten.

FOTO: MARKDALIANSKANDRABO/STOCK



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“.



Schwingt das Tanzbein! Mit Blick auf den Rücken ist Tanzen praktisch immer zu empfehlen.

ARCHIVFOTO: WARMUTH/DPA

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 Förde-

rung 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.