

Kreuzschmerz im Sport

Bewegungsmangel ist in der heutigen Gesellschaft das „neue Rauchen“ und führt unter anderem zu Schmerzen am Bewegungsapparat, zum Beispiel am Kreuz. Doch auch Sport kann zu Kreuzschmerzen führen, wenn wichtige Punkte nicht beachtet werden. Welche das sind, dazu referiert Priv.-Doz. Dr. Karin Pieber von der Sportordination Wien auf dem internationalen Kongress der GOTS in Salzburg.

Bei der individuellen Sportauswahl ist zu beachten: Nicht jeder Sport ist für jeden gesund. Auch Trendsportarten, bei denen eine positive Wirkung auf Kreuzschmerzen beschrieben werden, zum Beispiel Bouldern, Yoga, Pilates können Beschwerden auslösen, wenn Sie nicht korrekt durchgeführt werden. Oder, wenn biomechanische Einschränkungen aufgrund bereits bestehender Verletzungen oder individueller anatomischer Konstitution nicht berücksichtigt werden.

Und: Grundsätzlich macht auch beim Sport – bezogen auf Kreuzschmerzen – die Dosis das Gift.

Kreuzschmerz trifft jede Altersgruppe. Frauen sind dabei häufiger betroffen. Die Schmerzen können vom Facettengelenk, der Bandscheibe, dem Iliosakralgelenk ausgehen oder auch von funktionellen Störungen wie Blockaden, Instabilitäten und muskulären Dysbalancen kommen. „Oft passen beim Kreuzschmerz der klinische Befund und die Bildgebung (Röntgen- bzw. MRT) nicht zusammen, da sich vor allem die funktionellen Störungen nicht in der Bildgebung darstellen lassen. Einerseits haben Sportler mit vielen Diagnosen in der Bildgebung teilweise geringe Beschwerden und andererseits kommen Sportler mit massiven Beschwerden trotz geringer Veränderungen in der Bildgebung zu mir in die Ordination“, so Dr. Pieber. „Eine entsprechend genaue Anamnese- und Statuserhebung inklusive manueller Untersuchungstechniken führt dann zur Diagnose und damit auch zur richtigen Behandlung des Sportlers.“ Die Bildgebung sei vor allem nach Traumata und anderen red flags indiziert.

Für alle Sportarten ist grundsätzlich eine gestärkte Tiefenmuskulatur wichtig (core stability, Stammmuskulatur). Diese erreicht jeder mit einfachen Übungen, wie zum Beispiel „planken“ und Gleichgewichtsübungen, welche im Rahmen der Physiotherapie erlernt werden und dann regelmäßig zu Hause durchgeführt werden müssen. Ein weiterer wichtiger Punkt in der Physiotherapie ist der Ausgleich von muskulären Dysbalancen mit entsprechenden Dehnungs- und Kräftigungsübungen.

Ganz allgemein gesagt sind Sportarten wie Schwimmen, Tanzen, Klettern, Yoga, Pilates oder Nordic walken in mäßiger individueller Intensität gesund. Nicht gesund sind dagegen Sportarten mit einseitigen Belastungen und Kombinationen aus Rotations- und Flexions-/Extensionsbewegungen.

Insgesamt ist der Sport jedoch immer mehr Option als Risiko. Wichtig ist die individuelle Eignung, eine gute Betreuung durch einen Trainer und/oder Therapeuten, wenn es intensiver sein soll. Dazu die korrekte Durchführung sowie Präventivmaßnahmen, um Verletzungen und Überlastungen und damit auch dem lästigen Kreuzschmerz vorzubeugen!

Weitere Informationen:

<https://gots-kongress.org/news-presse/>

