

Patienten Info !

Segmentale Instabilität

Anatomie - Was ist eine segmentale Instabilität?

Die segmentale Instabilität wird durch eine degenerierte Bandscheibe verursacht.
Was ist eine Bandscheibe?

Die Wirbelsäule besteht aus einer Kette von Wirbeln. Zwischen jedem Paar Wirbel befindet sich ein Stossdämpfer: die Bandscheibe. Die Bandscheibe hat einen weichen Kern (Nucleus Pulposus), der den Stoß auffängt. Rund um diesen Kern liegen Bänder, die wie Zwiebelringe (Anulus Fibrosus) angeordnet sind. Sie liefern bei Belastung die Gegenkraft für den weichen Kern. Die Höhe der Bandscheibe ist morgens größer als abends, weil sie sich während der Nacht mit Flüssigkeit voll saugt. Im Laufe des Lebens verliert die Bandscheibe an Flüssigkeit: einer der Gründe warum man im Alter an Körpergröße verliert.

Durch Überbelastung kann auch die Bandscheibe an Höhe verlieren.

Pathologie - Wie kommt es zur segmentalen Instabilität?

Der Verlust an Volumen der Bandscheibe hat zur Folge, dass die Bänder zwischen den beiden Wirbeln relativ lang werden. Hierdurch entsteht eine zu große Beweglichkeit zwischen beiden Wirbeln. Die Verletzung wird meistens erst ab dem 45. Lebensjahr bemerkt und kommt bei Frauen etwas häufiger vor als bei Männern.

Symptome - Wie äußert sich die Verletzung?

Häufig sieht man eine Beschwerdenzunahme bei Gewichtszunahme. Die Beschwerden nehmen bei langem Gehen, Stehen oder Schlendern zu.

Typisch sind die Beschwerden nach Beugungen. Der Patient ist nicht in der Lage beschwerdefrei hochzukommen. Er ist gezwungen sich hierbei auf den Oberschenkeln abzustützen: "climbing up the legs"

Patienten Info !

Therapie

Dosierte Ruhe

Wie bei allen Verletzungen braucht der Körper in erster Linie Ruhe. Der Körper zeigt, mittels Schmerzen, welche Bewegungen nicht empfehlenswert sind. Meistens sind dies Streckbelastungen (Stehen, Spazieren, Laufen, Bauchschlafen), vor allem in Kombination mit Seitwärtsbewegungen.

Als Regel gilt so viel wie möglich bewegen (Schwimmen, medizinische Trainingstherapie) ohne Schmerzen.

In der Therapie wird gezeigt, wie man sich schmerzfreier bewegen kann. Wichtig hierbei ist, dass alle täglichen Aktivitäten durchgeführt werden. Gelernt wird ein Bewegungsablauf mit einem aufgerichteten Becken, um Stehen und Gehen weniger beschwerlich ist. Jeder Schmerz würde einen neuen Reiz setzen und damit die Heilung verzögern.

Korsett

Viele Patienten empfinden es als angenehm ein Stützkorsett zu tragen. Kurzfristig ist hier nichts dagegen einzuwenden; langfristig sollte jedoch ein natürliches Korsett antrainiert werden.

Manuelle Therapie

Mittels manueller Therapie wird die Funktion der übrigen Wirbelsäule (sogenannte hypomobile Segmente) optimiert.

Hierdurch wird das überbewegliche Segment geschont.

Alltagstraining und Berufstraining

Normale Bewegungen des Alltags werden auf ihre richtige Ausführung hin trainiert. Durch systematisches Training wird die Leistungsfähigkeit verbessert.

Patienten Info !

Dehnung

Die Muskeln, die bei einer Verkürzung ein Hohlkreuz hervorrufen, werden extrem gedehnt (dies sind insbesondere Rückenstrecker und Hüftbeuger).

Krafttraining

Die Muskeln, die bei einer Kräftigung eine Abnahme des Hohlkreuzes hervorrufen, werden akzentuiert trainiert, insbesondere **Bauchmuskulatur** und Gesäßmuskulatur. Weiter werden auch die anderen Rumpfmuskeln verbessert, um ein natürliches Korsett anzutrainieren. Ein kräftiges Muskelkorsett und vor allem eine sehr gut durchtrainierte Bauchmuskulatur kann die Belastung auf das instabile Segment erheblich reduzieren.

Vor herkömmlichen Bauchmuskelübungen sollte jedoch gewarnt werden, denn sie verursachen häufig zusätzliche Beschwerden

Koordinationstraining

Mit vielseitigen Übungen werden in der neuen Position des Rückens alle denkbaren Situationen gefestigt.

Prognose

Die Prognose ist gut. Die Wirbelsäule versteift sich mit zunehmendem Alter. Diese natürliche Versteifung reduziert das Problem auf eine natürliche Art und Weise. Nur in Ausnahmefällen ist eine operative Fixierung notwendig.