SFG GESUNDHEITSBLOG

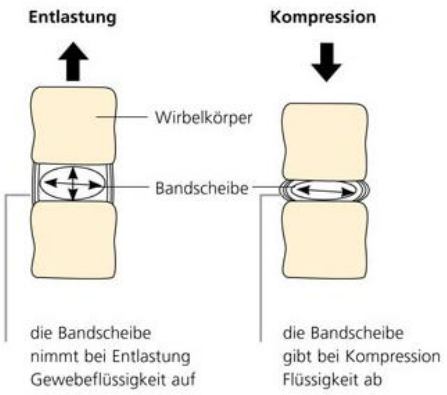
WOCHE 10:

HIER FINDET IHR EIN INFOBLATT, PASSEND ZU UNSEREM BANDSCHEIBENTRAINING.

AUTORIN: INGA REIS/ BRIGITTE OELERT (SFG)

Bandscheibe

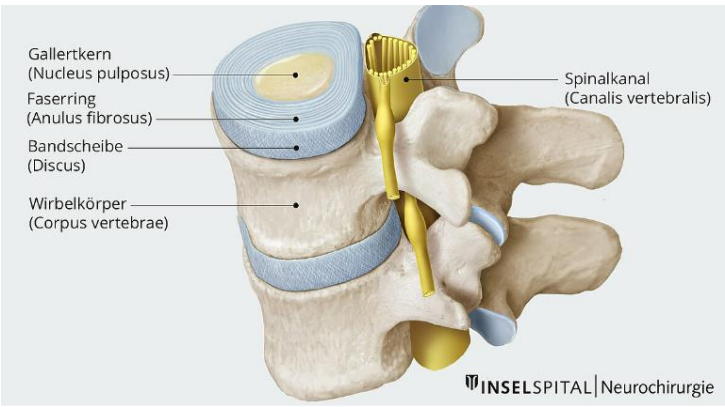
- Puffer beziehungsweise Stoßdämpfer zwischen den einzelnen Wirbelkörpern
- Erschütterungen werden abgeschwächt und gleichmäßig auf den ganzen Körper verteilt
- Bandscheiben und Wirbel formen die typische doppelte S-Form der Wirbelsäule
- Zuständig für die Beweglichkeit der Wirbelsäule in alle Richtungen
- Nicht am Blutkreislauf angeschlossen
- Zieht Nähstoffe aus dem umliegenden Bindegewebe, der Lymphe und den gut durchbluteten Wirbeldecken und Wirbelböden
- Ernährt sich über die Bewegung - neue Nährstoffe werden aufgenommen und verbrauchte wieder herausgedrückt



Aufbau der Bandscheibe

- Im Inneren befindet sich ein gallertartiger Kern
- Gallertkern umgeben von festen Faserringen
- Knorpelige Anteile am oberen und unteren Ende, die den Wirbelkörper umgeben
- Die Bandscheibe besteht außerdem aus Bindegewebe, Flüssigkeit und Nährstoffen

SFG BKS



Folgen von Inaktivität und zu wenig Bewegung

- Über längeren Zeitraum trocknen Bandscheiben aus und verkümmern
- Wirbelzwischenräume verkleinern sich
- Stabilisatoren (umliegende, tiefliegende Muskulatur)verliert an Zugkraft
  - ➔ Das Gehirn sendet Alarmsignal an die betroffene Stelle der Wirbelsäule
  - ➔ Wirbelsäule ist instabil, das Rückenmark und die Nervenbahnen und Nervenwurzeln sind in Gefahr
  - ➔ Schmerzboten werden zur betroffenen Stelle und der umliegenden Muskulatur gesendet
  - ➔ Folge: Rückenschmerzen!

Handlungsmaßnahme bei Rückenbeschwerden (durch verletzte Bandscheiben)

- ➔ **Mehr Bewegung!**
- ➔ **Haltung verbessern!**

SFG BKS