

Aktivwoche in Bad Dürrhein



Rückenschulvortrag

DER Club

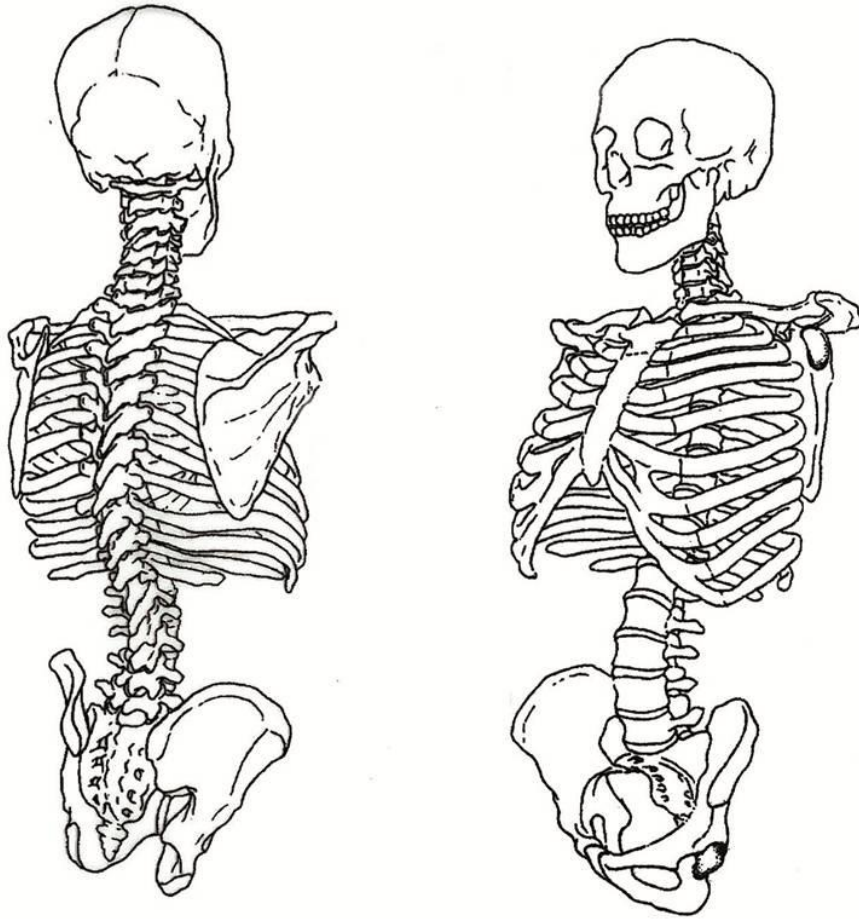
Bad Dürrhein
Schwarzwald



Wo täglich
neue Kräfte wachsen.

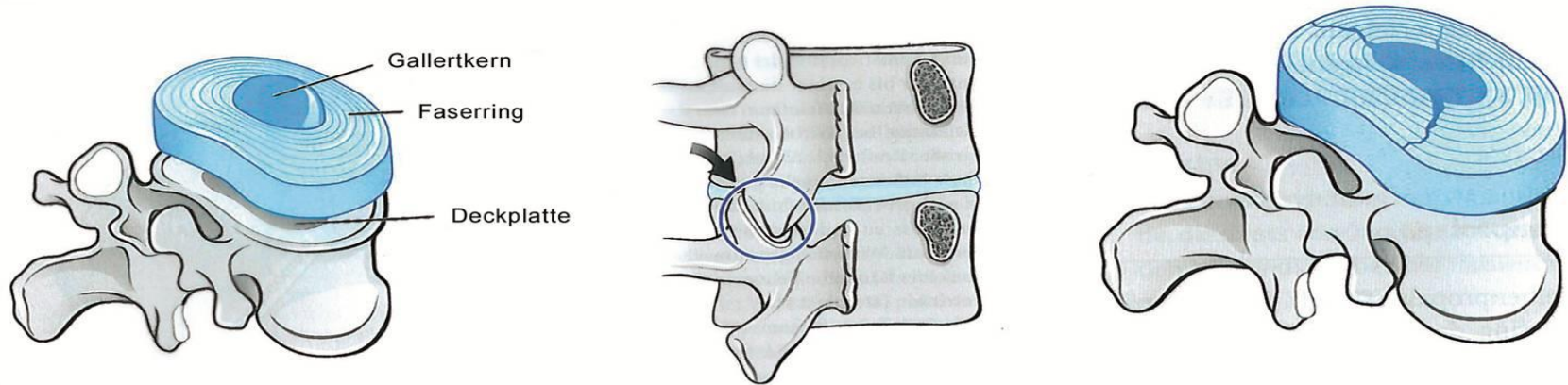


Die Wirbelsäule mit Brustkorb



Die Wirbelsäule besteht aus einer Halswirbelsäule (7 Wirbel), einer Brustwirbelsäule (12 Wirbel) mit Brustkorb zum Schutz der überlebenswichtigen Organe, der Lendenwirbelsäule (5 Wirbel), des Kreuzbeins und des Steinbeins.

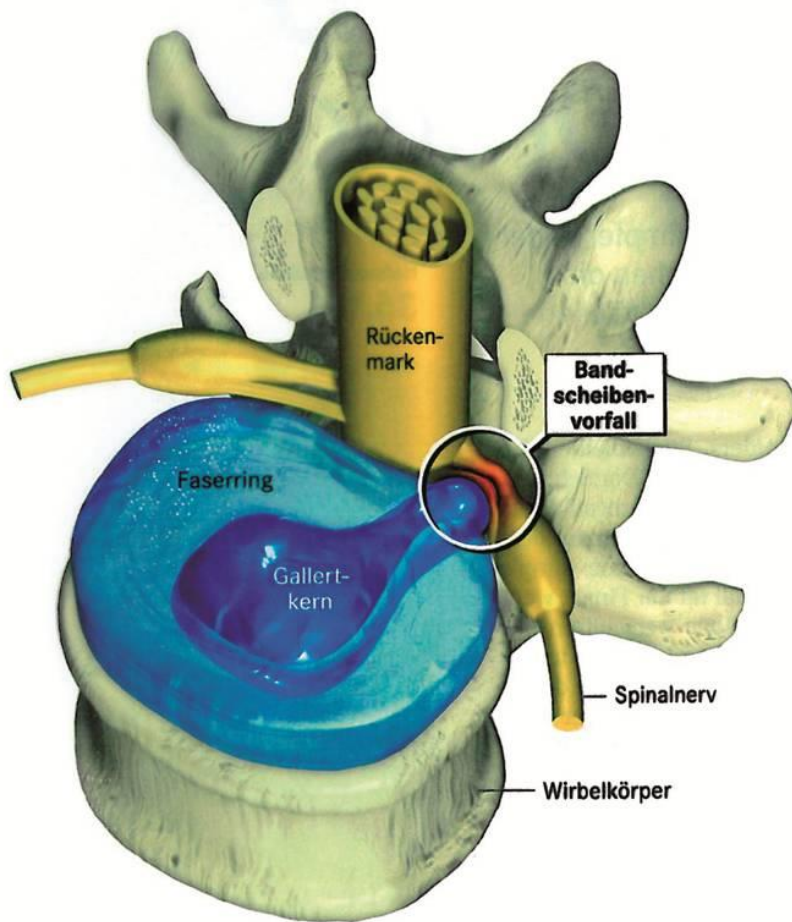
Aufbau der Bandscheibe



Die Bandscheibe besteht aus einem Gallertkern und einem Faserring (linkes Bild). Sie dient als natürlicher Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln.

Da sich die Bandscheibe bei Be- und Entlastung ernährt, ist sie auf Bewegung angewiesen. Bei zu wenig Bewegung und somit schlechter Ernährung der Bandscheibe aber auch durch die natürliche Degeneration, bekommt der Faserring Risse (rechtes Bild).

Der Bandscheibenvorfall



Beim Bandscheibenvorfall ist der Faserring gerissen und der flüssige Kern tritt aus. Wenn die Masse des Gallertkerns nach hinten austritt, trifft sie den Spinalnerv (gelb dargestellt), was zu Schmerzen führt.

Die Symptome bei einem Bandscheibenvorfall können sehr verschieden sein:

- ausstrahlende Schmerzen im Nervenverlauf
- Sensibilitätsstörungen
- Lähmungserscheinungen