



# FIT UND XUND #29

## RÜCKEN, DER BANDSCHEIBENVORFALL III VON III

Beim Bandscheibenvorfall sind nicht mehr nur die Muskeln und die Gelenke mit den Bändern betroffen, sondern in erster Linie ist die Bandscheibe verletzt. Sie können sich die Bandscheibe wie ein gummiartiges Kissen zwischen den Wirbelkörpern vorstellen. Wenn sie verletzt ist, wölbt sie sich an der Stelle vor. Zum Problem wird es, wenn sich die Bandscheibe nach hinten wölbt und dadurch auf den Nervenkanal drückt. Die Nerven sind Sensibelchen was Druck anbelangt und senden sofort Schmerz ans Gehirn.

Durch die Entzündung dieser Stelle, entstehen häufig Verklebungen, die man nach der Entzündungsphase wieder lösen muss. Sonst bleiben später zum Teil nächtliche Krämpfe zurück. Der Nerv ist darauf angewiesen, dass er in seiner Hülle hin- und herrutschen kann, da er, auf den ganzen Körper gesehen, nur 9mm dehnbar ist. Die folgende Übung verbessert die Nervenbeweglichkeit.



### ÜBUNG

- » Setzen Sie sich auf den Stuhl, so dass Ihre Füße in der Luft hängen. Wer längere Beine hat, braucht eine höhere, aber immer noch stabile, Sitzgelegenheit. Pendeln Sie nun 20 Mal mit den Beinen. Bewegen Sie dabei gleichzeitig ein Bein nach oben und ein Bein nach unten. Dann wechseln Sie die Richtung. So ziehen Sie den Ischiasnerv einmal mehr nach links und einmal mehr nach rechts. Ähnlich wie Sie nach dem Duschen das Badetuch über den Rücken schwingen und hin- und herziehen. Wichtig ist es, dass Sie dabei keine vermehrten Schmerzen bekommen.



### STEIGERUNG

- » Strecken Sie beim Bein, das Sie nach oben bewegen, den Fuss ebenfalls nach oben und beim Bein, das Sie nach unten bewegen, strecken Sie den Fuss vermehrt nach unten.