

Haltungsabweichungen der Wirbelsäule (Rundrücken, Hohlrücken, Hohlrundrücken)

Definition

Die normale aufrechte Körperhaltung orientiert sich an der S-Form der Wirbelsäule. Fünf verschiedene Abschnitte, z.B. die Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule bilden ein Gesamtgerüst, das bei statischen Veränderungen in oder zwischen den Abschnitten zu Haltungsabweichungen führen kann. Zu den häufigsten Haltungsabweichungen bzw. Haltungsschwächen der Wirbelsäule gehören der Rundrücken (thorakale Hyperkyphose), der Hohlrücken bzw. das Hohlkreuz (lumbale Hyperkyphose) und die Kombination, genannt der Hohlrundrücken (Kypho-Lordose). Haltungsschwächen sind keine reinen Erkrankungen der Wirbelsäule, sondern stellen vielmehr ein Symptom von muskulären Schwächen oder anderen Erkrankungen dar.

Ursachen

Ändert sich die Körperhaltung, so hat das einen Einfluss auf die Kräfte, die auf die Körperstrukturen (Muskeln, Bänder, Gelenke) wirken. Infolgedessen kann es zu Überbelastungsreaktionen wie Rückenschmerzen und zu strukturellen Veränderungen, z.B. Arthrose der Wirbelgelenke oder einem Wirbelgleiten, kommen. Der Rundrücken resultiert zumeist aus einem strukturell zusammengesunkenen Flachrücken. Dieser wird durch schlecht eingenommene Körperhaltungen im Alltag provoziert. Er kann sich jedoch auch als Symptom von Erkrankungen wie Mb. Scheuermann, Mb. Bechterew oder Osteoporose entwickeln. Bei einem Hohlkreuz besteht eine vermehrte Rundung in der Lendenwirbelsäule, die in vielen Fällen durch ein Ungleichgewicht zwischen den rücken- und hüftstreckenden bzw. -beugenden Muskeln hervorgerufen wird. Die Ursachen liegen wie beim Rundrücken in den Fehlhaltungen bzw. -gewohnheiten aus dem Alltag oder in Vorerkrankungen wie Mb. Scheuermann oder Osteoporose. Im Zuge des Hohlkreuzes kann es auch zu einer kompensatorischen Ausbildung eines Rundrückens kommen. Man spricht von einem hohlrunden Rücken. Bei diesem werden die Symptome eines Rundrückens mit denen des Hohlkreuzes kombiniert.

Symptome

Der Rundrücken zeichnet sich durch eine vermehrte Krümmung in der Brustwirbelsäule aus, die in ausgeprägten Fällen umgangssprachlich als „Buckel“ bezeichnet wird. Dies kann besonders bei Arbeiten über Kopf zu Einschränkungen der Rückenstreckung und zu Bewegungseinschränkungen bzw. Schmerzen in den Schultergelenken führen. Durch die Rundung der Brustwirbelsäule rutschen die Schulterblätter weiter nach vorn, da sie seitlich kaum noch Auflagefläche finden. Verkürzte Brust- und Schulternackermuskeln mit Schmerzen und Verspannungen sind die häufige Folge. Zudem wird die Einatmung beeinträchtigt, da durch die Stellung der Wirbel die Rippen nicht beweglich genug sind. Ein Hohlkreuz lässt sich oft an dem verstärkt nach vorn gekippten Becken und an der deutlich sichtbaren Vertiefung im Lendenwirbelsäulenbereich erkennen. Während die untere Rücken- sowie die hüftbeugende Muskulatur zunehmend verspannen und verkürzen, verlieren die Bauch- und Gesäßmuskeln an Kraft. Besonders häufig treten Schmerzen nach langem Stehen oder Gehen auf, da die abgeschwächte Muskulatur die Wirbelsäule nicht mehr stabil halten kann. In schwerwiegenden Fällen kann es sogar zur Entstehung des sogenannten Baastrup-Syndroms kommen, bei dem die dornähnlichen Wirbelspitzen aufeinanderdrücken und es zu einem Wirbelgleiten kommen kann.

Diagnostik

Infolge von Rückenschmerzen entdeckt der Arzt Haltungsabweichungen meist zufällig. Um die Winkel der Fehlhaltungen zu beurteilen, kann ein Röntgenbild des entsprechenden Wirbelsäulenabschnittes aufgenommen und ausgemessen werden.

Therapie

Stellt der Arzt im Zuge seiner Untersuchung eine der genannten Haltungsschwächen fest, wird er diese in der Regel mithilfe von Physiotherapie (Krankengymnastik und Manuelle Therapie) und Rückenschulkursen behandeln lassen. Im Vordergrund der physiotherapeutischen Maßnahmen stehen die Verbesserung der Beweglichkeit durch Dehnung und Entspannung verkürzter und verspannter Muskeln. Bewegungsübungen dienen der Mobilisation der einzelnen eingeschränkten Wirbelsäulenabschnitte. Durch Kräftigungsübungen wird die physiologische Wirbelsäulenposition stabilisiert. Rückenschulkurse klären über das Training der richtigen Körperhaltung und über das rückenfreundliche Arbeiten und Verhalten in bestimmten Alltagssituationen auf.

