

Arthrose - Hüftgelenksprothese

Definition

Die normale aufrechte Körperhaltung orientiert sich an der S-Form der Wirbelsäule. Fünf verschiedene Abschnitte, z.B. die Hals-, Brust-, Lendenwirbelsäule, etc. bilden ein Gesamtgerüst, das bei statischen Veränderungen in oder zwischen den Abschnitten zu Haltungsabweichungen führen kann. Die häufigsten Haltungsabweichungen bzw. Haltungsschwäche der Wirbelsäule sind der Rundrücken (thorakale Hyperkyphose), der Hohlrücken bzw. das Hohlkreuz (lumbale Hyperkyphose) und die Kombination, 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. Infolge dessen 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 zusammengesunkenem Flachrücken, aufgrund muskulären Abschwächung und Verkürzung durch zu schlechte eingenommene Körperhaltungen im Alltag. Er kann sich jedoch auch als Symptom von Erkrankungen wie Mb. Scheuermann, Mb. Bechterew oder Osteoporose entwickeln. Bei einem Hohlkreuz entsteht die vermehrte Rundung in der Lendenwirbelsäule in vielen Fällen durch ein Ungleichgewicht zwischen den rücken- und hüftstreckenden bzw. beugenden Muskeln. Es kommt zu einer verstärkten Neigung des Beckens nach vorne. Begünstigt wird dies auch durch einen ausgeprägten dicken Bauch. Die Ursachen können wie beim Rundrücken durch Fehlhaltungen bzw. -Gewohnheiten aus dem Alltag oder durch Vorerkrankungen wie Mb. Scheuermann oder Osteoporose bedingt sein. Im Zuge eines 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 ist besonders geprägt durch die vergrößerte Rundung bzw. Beugung in der Brustwirbelsäule, was in ausgeprägten Fällen auch als „Buckel“ bezeichnet wird. Dies kann zu Einschränkungen der Rückenstreckung und besonders bei Arbeiten über Kopf zu Bewegungseinschränkungen und Schmerzen in den Armen bzw. den Schultergelenken führen. Durch die Rundung der Brustwirbelsäule rutschen die Schulterblätter weiter nach vorne, da sie seitlich kaum noch Auflagefläche finden. Eine verkürzte Brust- und Schulternackermuskulatur mit Schmerzen und Verspannungen ist die häufige Folge. Zudem kann es zu Einschränkungen in der Einatmung kommen, da durch die Stellung der Wirbel die Rippen nicht beweglich genug sind. Die Rundung in der Lendenwirbelsäule ist dagegen meist vermindert. Ein Hohlkreuz lässt sich oft an dem verstärkt nach vorne gekippten Becken und an der deutlich sichtbaren Rundung 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 und es somit zu einer Verengung der Wirbelsäule im hinteren Bereich kommt. In schwerwiegenden Fällen kann dies sogar zur Entstehung des sogenannten Baastrup-Syndroms kommen, bei dem die dornenähnlichen Wirbelspitzen aufeinanderdrücken und es zu einem Wirbelgleiten kommen kann.

Diagnostik

Haltungsabweichungen werden zumeist als Zufallsbefunde infolge von Rückenschmerzen vom Arzt entdeckt. Um die Winkel der Fehlhaltungen zu beurteilen wird meist ein Röntgenbild des entsprechenden Wirbelsäulenabschnittes aufgenommen und ausgemessen.

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 Rückenschulcourse behandeln lassen. Im Vordergrund der physiotherapeutischen Therapie steht die Verbesserung der Beweglichkeit durch Dehnung und Entspannung verkürzter und verspannter Muskeln und Bewegungsübungen für die einzelnen eingeschränkten Wirbelsäulenabschnitte sowie die Stabilisierung der normalen Wirbelsäulenposition durch Kräftigungsübungen abgeschwächter Muskeln. Zudem kommt es zur Aufklärung und zum Training der richtigen Körperhaltung und des richtigen Arbeitens und Verhaltens in bestimmten Alltagssituationen.