

Instabilität der LWS

Anatomie - Was ist eine Instabilität?

Die Instabilität wird durch eine mangelnde, kontrollierende Koordination verursacht.

Die Abnutzung der Bandscheibe macht die Aufgaben der Muskulatur immer anspruchsvoller. Der altersbedingte Volumenverlust der Bandscheibe bewirkt, dass die Bänder zwischen zwei Wirbelkörpern zu lang und dadurch auch zu locker werden. Hierdurch entsteht eine vermehrte Beweglichkeit der Wirbel, die in der Regel durch die Muskulatur kontrolliert und reguliert wird. Schmerzen können eine Störung der Kontrolle bewirken und die Funktion der regulierenden Muskulatur beeinflussen.

Symptome - Wie äußert sich die Verletzung?

Häufig sieht man eine Kombination aus verschiedenen Beschwerden:

- Die Beschwerden nehmen bei langem Gehen, Stehen oder Schlendern zu.
- Der Patient klagt über plötzlich einschießende Schmerzen.
- Typisch sind Beschwerden nach einer Beugungshaltung. Der Patient ist nicht in der Lage, sich beschwerdefrei aufzurichten. Er ist hierbei gezwungen sich auf den Oberschenkeln abzustützen: "climbing up the legs".
- Patienten müssen häufig eingerenkt werden.
- Patienten fühlen sich mit einer Bandage oder in einem Korsett wohl und verspüren mehr Sicherheit.
- Beschwerden treten nach einer minimalen Belastung auf (z.B. einen kleinen, leichten Gegenstand vom Boden aufheben).

Therapie

Wie bei allen Verletzungen braucht der Körper auch bei akuten Beschwerden in erster Linie ein wenig Ruhe. Der Körper signalisiert, anhand von Schmerzen, welche Bewegungen vorerst nicht empfehlenswert sind. Bei nicht akuten Beschwerden kann direkt mit dem Training begonnen werden.

Als Regel: so viel wie möglich schmerzfreie Bewegung (Walking, medizinische Trainingstherapie).

Korsett

Viele Patienten empfinden es als angenehm, ein Stützkorsett zu tragen.

Kurzfristig ist dies vielleicht ratsam, langfristig empfiehlt sich aber das Antrainieren eines natürlichen Muskelkorsetts.

Manuelle Therapie

Durch eine manuelle Therapie kann die Funktion der restlichen Wirbelsäule (die sogenannten hypomobilen Segmente) optimiert werden. Hierdurch wird das überbewegliche Segment geschont.

Alltagstraining und Berufstraining

Normale Bewegungen des Alltags werden auf ihre richtige Ausführung hin trainiert.

Durch ein systematisches Training wird die Leistungsfähigkeit verbessert.

Krafttraining

Die Muskeln, die bei einer Kräftigung eine Stabilisierung der Wirbelsäule hervorrufen, werden akzentuiert trainiert. Durch ein spezielles Training, insbesondere die kleinen, tieferen Muskeln. Für den Aufbau eines natürlichen Muskelkorsetts werden aber auch alle anderen Rumpfmuskeln trainiert.

Ein kräftiges Muskelkorsett und vor allem eine sehr gut durchtrainierte Rumpfmuskulatur kann die Belastung auf das instabile Segment kontrollieren.

Von herkömmlichen Bauchmuskelübungen (Crunch) sollte den meisten Patienten jedoch abgeraten werden, da sie häufig zusätzliche Beschwerden verursachen.

Koordinationstraining

Durch vielseitige Übungen werden die verschiedenen Bewegungen des Rückens trainiert und dieser damit auf alle denkbaren Situationen vorbereitet.

Wichtig ist, dass der Patient in der Lage ist, schnelle, kleine und unerwartete Bewegungen eigenständig und routiniert zu kontrollieren.

Prognose

Die Prognose ist nach einer dreimonatigen intensiven Therapie sehr gut, selbst wenn die Beschwerden bereits seit mehreren Jahren vorliegen. Da sich die Wirbelsäule mit zunehmendem Alter versteift, wird das Problem der Instabilität meist auf natürliche Art und Weise behoben. Nur in einigen extremen Ausnahmefällen ist eine operative Fixierung notwendig.