



Mit Sport dem Bandscheibenvorfall vorbeugen

Rückenbeschwerden zählen weiterhin zu den häufigsten Volksleiden

Neben dem natürlichen Alterungsprozess begünstigen vor allem **Bewegungsmangel** und **schwache Muskulatur** das Risiko für Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfälle. Eine gut trainierte Rumpf- und Rückenmuskulatur dient als wichtige Stütze der Wirbelsäule und kann Beschwerden effektiv vorbeugen oder lindern.

Das Ziel von Bewegung bei Rückenproblemen sollte nicht nur die Verbesserung der Beweglichkeit, sondern vor allem der gezielte **Aufbau von Kraft in der Rumpfmuskulatur** sein. Eine starke Muskulatur stabilisiert die Wirbelsäule, gleicht Instabilitäten aus und schützt so vor Überlastung und Schmerzen. Wärme und Massagen können kurzfristig helfen, die Ursache – schwache Muskulatur – behebt jedoch nur gezieltes Training.

Empfohlene Sportarten zur Vorbeugung

Zu empfehlen sind schonende Sportarten wie **Radfahren, Nordic Walking, Yoga, Pilates, Schwimmen oder Rudern**. Bei Letzterem werden zum Beispiel vorrangig Vor- und Zurück-Bewegungen ausgeübt, die ein Rundumtraining erzielen ohne belastende Rotation und Hebelkräfte auf die Bandscheiben auszuüben. Zwei Trainingseinheiten pro Woche reichen aus, um die Muskulatur zu stärken, die Wirbelsäule zu stabilisieren und gleichzeitig nicht zu viel Belastung auszuüben.



Von intensiven Stopp-an-Go-Sportarten wie Squash, Tennis oder Fußball ist jedoch eher abzuraten. Sie können die Wirbelsäule und Bandscheiben durch schnelle Richtungswechsel und hohe Stoßbelastungen zusätzlich stressen. Besonders bei bereits bestehender Instabilität oder Vorschädigung sollten diese vermieden werden.

Neben Ausdauersportarten ist ein gezieltes Krafttraining für die Rumpfmuskulatur entscheidend. Besonders zu empfehlen sind der Unterarmstütz, Seitstütz, die Brücke, der Vierfüßlerstand mit Arm- und Beinheben oder der Rückenstrecker. Hier bietet die Sport-Online-Kartei (kurz SPOK - <https://spok.lsb.nrw/>) des LSB unter anderem eine Vielzahl an verschiedenen Übungen zur Muskelstärkung. Diese Übungen können 2- bis 3-mal pro Woche in das Training integriert werden. Wichtig ist eine saubere Ausführung.

Fazit: Eine trainierte Rückenmuskulatur kompensiert Symptome

Eine gute und trainierte Rückenmuskulatur schützt zwar nicht vor Verschleiß und verhindert damit

nicht direkt einen Bandscheibenvorfall, kann aber die **Symptomatik kompensieren**. Die Quintessenz: deutlich weniger Rückenschmerzen, da die meisten Beschwerden auf Instabilitätsprobleme zurückzuführen sind. Die Rückenmuskulatur gleicht durch die Stützfunktion die Instabilität aus. Versucht die Muskulatur vergeblich die Bandscheiben zu halten, ist sie zu schwach, ist sie überfordert und verkrampft schmerzhaft. Wärme und Massagen sind für den Moment gut, um die Muskulatur zu lockern, beheben aber nicht die Ursache. Hier kann nur der Aufbau der Rumpfmuskulatur Abhilfe schaffen. Und das gilt auch, wenn bereits ein Bandscheibenvorfall vorliegt. Wenn der Kontakt zum Nerv abgeheilt ist, ist es entscheidend, dem Rücken wieder Halt zu geben, um ein Fortschreiten der Instabilität aufzuhalten. Daher sollte nach der Akutphase mit einem Rumpfmuskelaufbautraining begonnen werden. Generell heißt es zudem: Bei ersten Anzeichen von Steifigkeit oder Schmerzen aktiv werden und den Rücken gezielt trainieren!

Details

Autor:

Sportklinik Hellersen

zuletzt aktualisiert:

Juli 2025