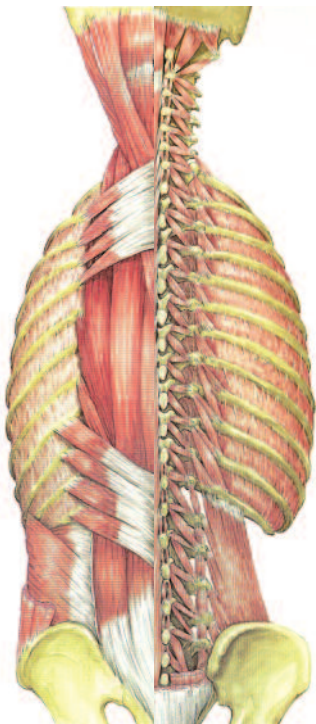


Wunderwerk Mensch Teil 6: Wenn die Hexe schießt



Viele kleine Muskeln spannen einen Wirbel über dem anderen ab. Längere Seilzüge fassen mehrere Wirbel zusammen. Die Muskulatur richtet die Wirbelsäule auf. Zum Glück funktioniert dieses System automatisch. Manchmal gibt es einen Zwischenfall.
Von Eva Mößler

Das komplexe System Wirbelsäule braucht in der Reihe "Wunderwerk Mensch" eine dritte Folge. In Folge 1 lernten wir die Bandscheiben kennen, die die tragenden Wirbelkörper gegeneinander abpuffern, in Folge 2 ging es um das Rückenmark und die von dort austretenden Nerven. Folge 3 widmet sich den Hebeln und Griffen an der Rückseite der Wirbelsäule und der dort liegenden Muskulatur.

Die vom Wirbelkörper ausgehenden Arme (= Wirbelbogen) umschließen also das Rückenmark. Dahinter verzweigen sich die "Arme" in zwei Querfortsätze und den Dornfortsatz in der Mitte. (Diese Dornfortsätze spüren wir als knöcherne Perlenreihe am Rücken.) Außerdem müssen sich die "Arme" am unteren Wirbel aufstützen und beweglich soll die Verbindung auch sein. Also noch zwei Gelenksfortsätze für den unteren Nachbarn und zwei für den

oberen. Im Brustbereich kommen dann noch die Stellen dazu, wo die Rippen beweglich andocken (Ein einzelner Brustwirbel hat zehn Gelenksflächen!). Eine feingliedrige Angelegenheit also, die in erster Linie dem Ausbalancieren dient. In den kleinen Gelenken können sich die Wirbel gerade soviel gegeneinander verschieben, wie auf der Vorderseite die knorpelige Bandscheibe hergibt (sie lässt sich einseitig zusammendrücken und ein wenig verwringen). Dieses Bisschen mal 24 – wir haben 24 bewegliche Wirbel – macht insgesamt dann doch soviel aus, dass wir uns im Sitzen nach hinten umdrehen können oder etwas vom Boden aufheben usw. Kein Wunder, dass die ganze Konstruktion anfällig ist. Abnützungen der Knorpelschichten, Kalkwucherungen ... Spondylarthrose heißt die Diagnose. Früher oder später leben wir damit. Je nachdem wie wir unser Muskelkorsett gepflegt haben, mehr oder weniger gut. Eine Vielzahl von Bändern hält die Wirbelsäule zusammen,

aber erst die Muskulatur richtet sie auf. Die Muskulatur balanciert ganz fein, sie beugt, streckt und dreht, sie verteilt Belastungen gleichmäßig, sie stützt, sie schützt.

Der Hexenschuss ist in Wahrheit ein Beweis dafür. Wenn wir der Wirbelsäule nämlich einen allzuheftigen Ruck geben, schreit das Nervensystem: HALT! Da könnte das Rückenmark beschädigt werden! Und die Muskeln bremsen den Ruck ein, blitzartig und mit aller Kraft. Uff. Gerettet. Aber jetzt sitzen wir da, in einer leicht verdrehten Position, mit zusammengekrampften Muskeln, die auf die Nerven drücken und die nicht mehr wissen, wie sie loslassen sollen. Schmerz bringt noch mehr Krampf, noch mehr Druck, noch schlechtere Versorgung der Muskeln, noch mehr Schmerz: ein Teufelskreis. Irgendwie muss man den auflösen. Vielleicht gelingt es einfach durch Wärme, durch eine vorsichtige Dehnübung, durch Massage oder schlicht durch eine Schmerztablette. Gute Besserung!

- Nachbestellungen
früherer Folgen:**
Teil 1: Knochen
Teil 2: Gelenke
Teil 3: Knie
Teil 4: Bandscheiben
Teil 5: Rückenmark

Telefon 02239/2984

E-Mail:

breitenfurter.gruene@gmx.at

