

BARMER: Wie ist unser Rücken aufgebaut?

Unser Rücken trägt all unsere Last, ist beweglich und trotzdem gleichermaßen stabil. Das Herzstück des Rückens ist die Wirbelsäule. Sie ist an vier Stellen gekrümmt und bildet so eine doppelte S-Form. Durch diese Form werden Belastungen beim aufrechten Gang abgefedert.

Um Stabilität und Bewegung gleichzeitig zu ermöglichen, ist die Wirbelsäule aus festen sowie beweglichen Bestandteilen aufgebaut. Sie wird in fünf Abschnitte unterteilt.

Von oben nach unten sind das:

7 Halswirbel, 12 Brustwirbel, 5 Lendenwirbel, 5 Kreuzwirbel und 4 Steißwirbel.

Zwischen den 24 beweglichen Wirbeln sitzen die Bandscheiben. Sie sind verformbar und dienen als Puffer. In der Mitte eines jeden Wirbels ist ein Loch. So entsteht ein Kanal durch alle Wirbel, der Wirbelkanal.

Darin liegt – sehr gut geschützt – das Rückenmark. Das Rückenmark bildet zusammen mit dem Gehirn das zentrale Nervensystem. Durch Löcher an den Seiten der Wirbelkörper treten Rückenmarksnerven aus dem Wirbelkanal aus. Man nennt sie auch Spinalnerven. Die Spinalnerven leiten Signale zwischen Körper und zentralem Nervensystem, also Gehirn und Rückenmark, weiter. Dieses System sorgt dafür, dass wir uns so bewegen können, wie wir möchten.

Gestützt wird die Wirbelsäule durch zwei Mitspieler: Bänder aus festem Bindegewebe verlaufen zwischen den unterschiedlichen Teilen der Wirbel und verbinden die Knochen miteinander. Außerdem gibt eine Vielzahl von Muskeln der Wirbelsäule Halt.

Nur wenn alle Wirbel, Bandscheiben, Gelenke, Bänder und Muskeln perfekt zusammen spielen, kann sich der Rücken gut und schmerzfrei bewegen.