

Bandscheiben

Die Bandscheiben liegen zwischen den Wirbelkörpern und wirken in der Wirbelsäule wie Stoßdämpfer. Sie bestehen aus Gallertkern und Faserring. In jungen Jahren sind sie weich und elastisch, die Gallertkerne verhärten mit zunehmendem Alter und die Faserringe können brüchig werden. Zwischen den Lendenwirbeln sind die Bandscheiben stark gepresst, da sie Millionen von Stößen und Schlägen aushalten müssen. Die Brustwirbel sind weniger gefährdet, können jedoch durch falsche Haltung und Bewegung Schaden nehmen. Bandscheibenschäden sind Volkskrankheit NR.1.

Verschleiß der Bandscheiben



Verlust von Flüssigkeit

Bereits im Alter von 20 Jahren beginnt der Flüssigkeitsverlust in den Bandscheiben. 50% der 50-Jährigen hatten bereits einen Bandscheibenvorfall, der unbemerkt blieb. Bei Flüssigkeitsverlust durch fehlende Entlastung schwindet die Knorpelschicht zunehmend, so dass die Wirbel aneinander reiben.

Durch regelmäßige Entlastung der Wirbelsäule kann neue Flüssigkeit in die Bandscheiben gelangen, so dass die stoßdämpfende Wirkung erhalten bleibt und die Wirbel nicht aufeinander reiben. Bandscheibenvorfällen kann hierdurch erwiesenermaßen vorgebeugt werden.

Durch den Einsatz der Rollen- Streckmassage wird die Wirbelsäule entlastet und der Druck von den Bandscheiben genommen.

**Bandscheibenschäden kann wenn überhaupt nur ein Arzt beheben.
Bei Bandscheibenbeschwerden können Sie sich selber helfen!**

Welche Behandlungsverfahren sind sinnvoll?

Es gibt über 50 Behandlungsverfahren für Rückenschmerzen. Die Wirksamkeit vieler konnte jedoch wissenschaftlich nicht bestätigt werden.

Erwiesen und bestätigt ist jedoch, dass über 50% aller Rückenbeschwerden klar vermieden werden können, wenn man die Wirbelsäule regelmäßig entlastet.

Zur Entlastung der Wirbelsäule tragen bestimmte Massagetechniken, wie z.B. die Rollen-Streckmassage, in hohem Maße bei. Außerdem kann die Rückenmuskulatur durch Anwendung der Massage gestärkt werden und ist dann weniger anfällig für Rückenbeschwerden aller Art.