

## Leichtathletik Olpe

# Kallis Montagspost

Ausgabe 9/ 2016 7. März 2016

**Kreisvereine demonstrieren Stärke bei den Westfälischen**  
Drei Westfälische Titel bei den U 16 Meisterschaften in Paderborn



**Hat allen Grund zum Jubeln: Franka Linse**

Sechs Kandidatinnen hatten im Hochsprung die Höhe von 1,60 Metern gemeistert. Ein so starkes Feld hatte es in den vergangenen Jahren bei den Westfälischen Meisterschaften in der Klasse der 15-jährigen Mädchen nicht gegeben. Dann begannen die Minuten der Entscheidung. Franka Linse legte vor und bewältigte die Höhe von 1,63 Metern, wie alle anderen Höhen zuvor, im ersten Versuch. Persönliche Saisonbestleistung, die Konkurrentinnen zeigten Nerven – und scheiterten geschlossen. Franka hatte, zum zweiten Mal nach den Sommerspielen 2015, Gold im Hochsprung gewonnen. Das reichte ihr jedoch noch nicht.

Sie ließ die Latte auf 1,67 Meter legen – das würde neue persönliche Bestleistung bedeuten. Die 1,66 Meter hatte Franka im vergangenen Jahr im Attendorner Hansestadion bewältigt. Im ersten Versuch klappte es noch nicht. Im zweiten Versuch berührte sie leicht die Latte, zu leicht,

## Leichtathletik Olpe

als dass sie hätte fallen können. Jubel bei Franka und im Lager der Olper Fans. Westfälische Meisterin und persönlicher Rekord, was will man mehr?

Natürlich will sie auch die Qualifikation für die Deutschen Jugendmeisterschaften, die in diesem Jahr in Bremen stattfinden. Die Qualifikationsmarke liegt bei 1,66 Meter, muss jedoch in der Freiluftsaison, also im Stadionwettbewerb, erbracht werden. Die Chancen stehen nicht schlecht.

### Auch Christin Schneider dominiert die Konkurrenz



Christin mit dem begehrten Wappen der Siegerin

Eine ähnliche Überlegenheit wie Franka Linse im Hochsprung demonstrierte die ein Jahr jüngere Christin Schneider in der Klasse W 14 im Stabhochsprung.

Mit neuer persönlicher Bestleistung von 2,70 Metern holte sich Christin den Titel vor ihren Verfolgerinnen, die bei 2,40 m und darunter steckenblieben.

Gleichzeitig überbot sie den von ihr gemeinsam mit Maike van Gerven (ebenfalls SC Olpe) gehaltenen Kreisrekord um 20 cm.

Die Leistung ist umso höher zu bewerten, da Christin wegen der Schließung der Kreissporthalle in Olpe keine Trainingsmöglichkeit in dieser Disziplin vor Ort hatte und allein vom allgemeinen Sprungtraining und ihrem Talent profitierte.

„Bei regelmäßigem Training überspringt Christin recht bald die Höhe von 3,00 Metern“ ist ihr Trainer Dieter Heumann überzeugt, „und ist bei den Sommerspielen klare Favoritin“.

Im Weitsprung hatte Christin zuvor mit 5,02 Metern den vierten Platz in ihrer Klasse erreicht.

Auf einen Start in den beiden anderen Disziplinen, 60 Meter Sprint und Hochsprung, verzichtete sie.

## Leichtathletik Olpe

### Marlitt Spille holt mit Kreisrekord Bronze



Marlitt Spille und Johanna Nies

Bereits im ersten Versuch stieß Titelverteidigerin Marlitt Spille (2001) die 3 Kilogramm schwere Kugel auf die neue persönliche Bestleistung von 11,54 Meter. Dies bedeutete Podestplatz 3 und gleichzeitig die Verbesserung des Kreisrekords.

Es siegte Ida Steinhauer vom TV Wattenscheid 01 vor Jana Riermann von der LG Rosendahl. Beide haben den Vorteil, dass sie sich inzwischen ganz auf das Kugelstoßen spezialisiert haben. Marlitt hingegen ist Siebenkämpferin und hat demnach noch für weitere sechs Disziplinen zu trainieren.

Vereinskollegin Johanna Nies erzielte eine Weite von 9,20 Metern und kam auf Platz 6.



### Auch Laura Maiworm auf Urkundenrang

Eins ist sicher, wenn Laura Maiworm bei Meisterschaften an den Start geht, dann gibt es auch eine persönliche Bestleistung. In Paderborn war es wieder so weit. In einem guten Wettkampf schraubte Laura ihre Bestleistung von 2,40 Metern auf 2,50 Meter.

Urkunden gibt es bei Westfälischen Meisterschaften traditionell bis einschließlich Platz 8. Laura erreichte mit ihrer Leistung Platz 7 und war demzufolge bei der Siegerehrung dabei. Auch das ist eigentlich bei Laura immer so. Auf sie ist eben Verlass.

Laura Maiworm

## Leichtathletik Olpe

### Dramatik im 60 Meter Hürdenfinale Stürze verhindern eine Top-Platzierung

Als Fünftschnellste aus 6 Vorläufen hatte sich Alina Hoberg für das Finale qualifiziert. Mit einem Klassestart und ihrem gewohnt aggressiven und mutigen Angehen der Hürden war sie bis zur Mitte des spannenden Rennens Mitglied eines Trios, das das Feld anführte. Zumindest Bronze war in Reichweite. Da passierte es an Hürde 4.



W 14 – Finale der schnellsten Fünf – links Alina Hoberg

Mit dem rechten Knie touchierte Alina das Hürdenholz, kam ins Straucheln und musste aufgeben. Auf Bahn 1 erwischte es Sophia Hartmann vom CLV Siegerland noch schlimmer. Sie stürzte schwer an der gleichen Hürdenreihe und musste sich in die Hände der Sanitäter begeben.

Trost für Alina: Über die 60 Meter Flachdistanz hatte sie sich in persönlicher Bestzeit von 8,41 Sekunden ebenfalls für das Finale qualifiziert. Dort wiederholte sie ihre Vorlaufzeit und kam auf Rang 7 des Wettbewerbs. Auch Carlotta Hof hatte sich für das 60 Meter Finale qualifiziert und im Vorlauf mit 8,47 Sekunden eine klasse persönliche Bestzeit gerannt.

Wiebke Rosemeyer, wie Alina und Carlotta in der Klasse W 14 erstmals bei Westfälischen Meisterschaften dabei, verpasste das Hürdenfinale knapp, erzielte im Vorlauf jedoch mit 10,58 Sekunden eine persönliche Bestleistung.

## Leichtathletik Olpe

### Platzierungen aus den anderen Kreisvereinen



**Lara Schmitt-Degenhardt** vom SC Fretter übersprang erstmals die Höhe von 1,52 Metern. Trotz mehrerer Fehlversuche bei den niedrigeren Höhen kam sie irgendwann in den Wettbewerb hinein und übertraf sich buchstäblich selbst. Bronzeplatz 3 war die verdiente Belohnung für eine große kämpferische Leistung der 14-Jährigen.

Sensationell war der Auftritt von **Paula Simon** von der LG Südsauerland. Auf Rang 6 gesetzt, lief die 14-Jährige im Vorlauf die viertschnellste Zeit. Im Finale der besten 5 war sie eigentlich Außenseiterin, „war den Favoritinnen auf den mittleren Bahnen zugeordnet“, wie der Hallensprecher betonte. Fassungslosigkeit bei den Favoritinnen im Ziel, die Außenseiterin hatte gewonnen. Paula Simon hatte ein zweites Mal an diesem Tag ihre persönliche Bestleistung unterboten und siegte in ausgezeichneten 8,16 Sekunden. Ihre Vereinskollegin Smilla Selbach wurde ebenfalls in persönlicher Bestzeit von 8,54 Sekunden 13te.

Dagegen konnte **Alexander Lind** (2002), der als einziger Athlet der SG Wenden am Start war, die hochgesteckten Erwartungen nicht erfüllen. An Nummer 1 gesetzt blieb er mit 2:13,21 Sekunden rund 1 Sekunde über seiner Bestzeit und wurde Vierter. Die Teilnahmeschwäche auf den Mittelstrecken in den Westfälischen Vergleichskämpfen wurde einmal mehr deutlich.

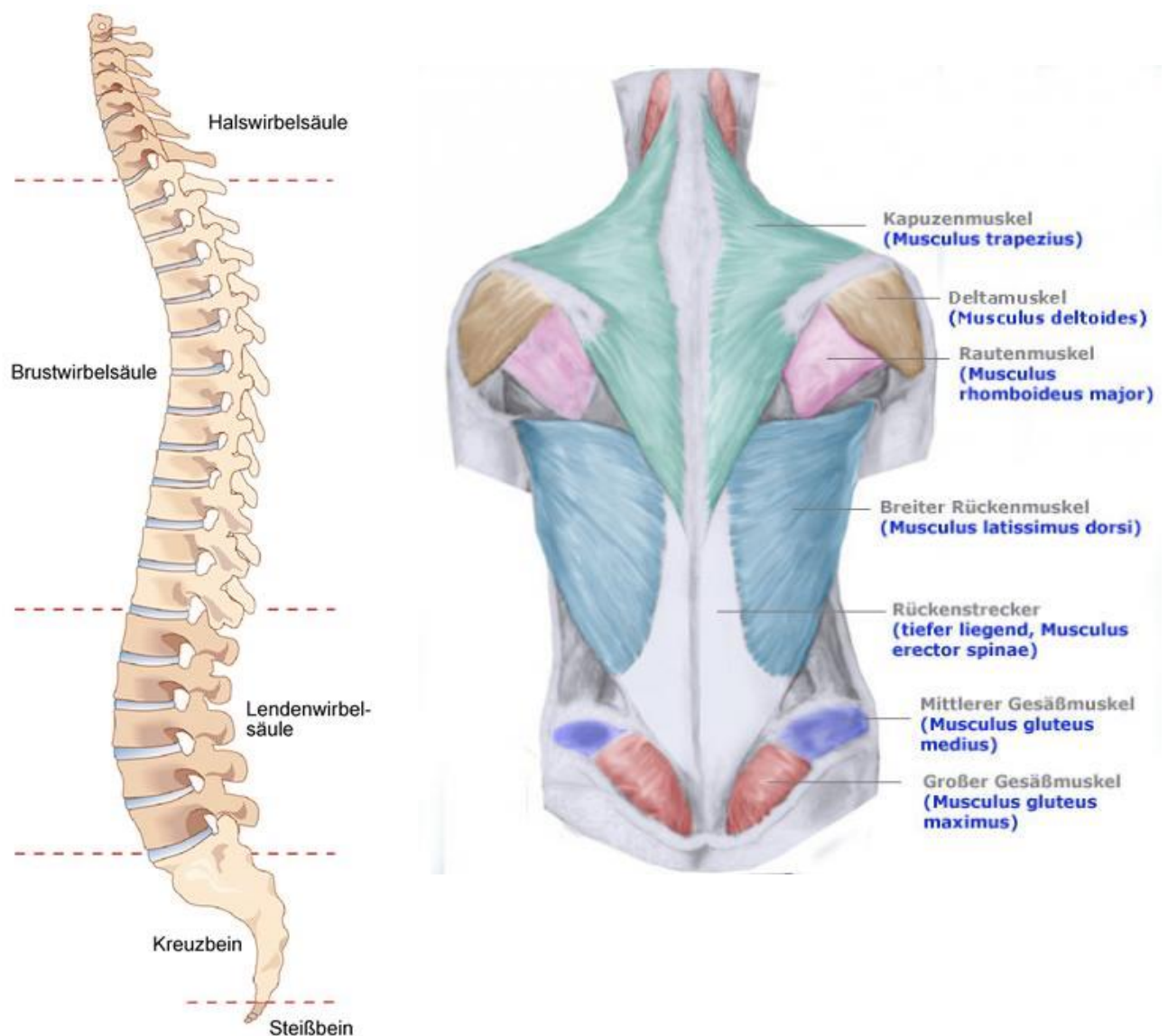
**Bronzerang: Lara Schmitt-Degenhardt (SC Fretter)**

Ganze vier Bewerber stritten sich in diesem Jahr in Paderborn in der Klasse M 14 um den Titel. Die Mittelstreckenläufe entwickeln sich offensichtlich immer mehr zu Exotendisziplinen, die vom Großteil der Jugendlichen gemieden werden.

# Leichtathletik Olpe

## Der Rücken (Teil 1)

Von Dieter Rotter



**Unterer Rücken** - Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS), Becken:

Am häufigsten betreffen Rückenschmerzen die untere, am stärksten belastete Partie. Hier kommt es zum Beispiel häufig zu Muskelverspannungen, aber auch zu Bandscheibenvorfällen. Im Beckenbereich spielen sich mitunter spezielle entzündliche Veränderungen ab.



## **Leichtathletik Olpe**

**Oberer Rücken / Nacken** - Bereich der oberen Brustwirbelsäule (BWS) und der Halswirbelsäule (HWS):

Schmerzen in der Nackenregion werden häufig durch eine ungünstige Körperhaltung beim Arbeiten gebahnt. Es kommt zu Muskelverspannungen und -verhärtungen. Möglich sind unter anderem auch entzündliche Lockerungen an der HWS mit Bandscheibenvorfall.

Nackenschmerzen strahlen oft in den Hinterkopf, in die Schulter oder den Arm aus. Auch Missempfindungen sind dabei möglich, außerdem kann es zu Schwindelgefühl kommen.

### **Mittlerer Rücken:**

Rückenschmerzen auf mittlerer Höhe der Wirbelsäule können ebenfalls durch Muskelreizungen, ferner durch Veränderungen der Rippen-Wirbel-Gelenke und durch Skelettverformungen, insbesondere der Brustwirbelsäule, ausgelöst werden.

Die Muskulatur von Rücken und Rumpf setzt sich aus verschiedenen Muskelgruppen zusammen. Im weiteren Sinne gehören dazu auch die Muskeln des Beckenbodens, die den Bauch- bzw. Beckenraum nach unten abschließen, sowie das Zwerchfell, das die Brust- von der Bauchhöhle trennt.

### **Rückenmuskulatur**

Am Rücken verlaufen zwei dicke Muskelstränge rechts und links der Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf. Sie sind vor allem für die Stabilität wichtig. Es gibt eine oberflächlich gelegene (Rumpfmuskulatur) und tieferliegende Rückenmuskulatur. Letztere setzt direkt an der Wirbelsäule an und hält diese aufrecht.

Die Muskeln bilden hierbei ein ausgeklügeltes Verspannungssystem: Wie kompliziert dieses System ist, zeigen die vielfältigen Ansatzpunkte der Muskeln: Jeder Dornfortsatz eines Wirbelkörpers ist beispielsweise mit mehreren Querfortsätzen und umgekehrt jeder Querfortsatz mit diversen Dornfortsätzen durch Muskelzüge verbunden.

Außerdem ist die Tiefenmuskulatur an allen Bewegungen der Wirbelsäule beteiligt, zum Beispiel die Beugung nach hinten oder seitlich sowie die Drehung nach rechts oder links. Das Signal zur Bewegung erhalten diese Rückenmuskeln von Ästen der Spinalnerven aus dem Rückenmark.

Die Rumpfmuskulatur verbindet die Wirbelsäule mit dem Brustkorb, Kopf sowie den Armen und Beinen. Sie lässt sich gezielt trainieren.

### **Bauchmuskulatur**

Die Bauchmuskulatur ergänzt und unterstützt die Rücken- und Rumpfmuskulatur bei der Bewegung und Haltung. Sie lässt sich ebenfalls gezielt trainieren.

Die Muskeln der Bauchwand bestehen aus:

- den seitlichen, schrägen Bauchmuskeln (Musculus obliquus externus abdominis),
- den vorderen, geraden Bauchmuskeln (Musculus rectus abdominis),
- den hinteren, tiefen Bauchmuskeln (Musculus obliquus internus abdominis).



## **Leichtathletik Olpe**

Die Bauchmuskeln haben diverse Aufgaben, die sie oft in Zusammenarbeit mit anderen Muskeln bzw. Muskelgruppen ausüben:

- Sie stabilisieren und entlasten die Wirbelsäule,
- bewegen Rumpf und Becken,
- unterstützen andere Muskeln bei der Atmung und
- üben die Bauchpresse aus.

Die Bauchmuskeln sind ein wichtiger Gegenspieler der Rückenmuskulatur. Steht man aufrecht, ist das Becken leicht nach vorne gekippt. Steht man "stramm" aufrecht ("Bauch rein, Brust raus"), spannen sich die Muskeln der Bauchwand, des Gesäßes und des hinteren Oberschenkels an und das Becken richtet sich auf. Sind die Bauchmuskeln dagegen schlaff und untrainiert, kippt das Becken nach vorne. Die Rückenmuskeln verkürzen sich und die Rückwärtskrümmung der Wirbelsäule im Lendenbereich (Hohlkreuz) nimmt zu.

Die Muskeln der Bauchwand stabilisieren und entlasten die Wirbelsäule: Ziehen sich die Bauchmuskeln, die Beckenbodenmuskulatur und das Zwerchfell zusammen, erhöht sich der Druck in der Bauchhöhle. Durch diese Bauchpresse versteift sich der Rumpf, und die Lendenwirbelsäule wird entlastet.

Diese Bauchpresse ist besonders wichtig, wenn man schwere Lasten hebt, zum Beispiel eine Kiste Bier. Der Druck auf die Bandscheiben lässt sich so um bis zu 50 Prozent im oberen und um bis zu 30 Prozent im unteren Bereich der Lendenwirbelsäule senken. Gleichzeitig muss die tiefe Rückenmuskulatur weniger als halb so viel Kraft aufwenden. Für Menschen mit Erkrankungen an der Wirbelsäule ist das Bauchmuskeltraining daher besonders wichtig.

### **Warum Rückenschmerzen?**

Rückenschmerzen sind eine Volkskrankheit. Laut einem Gesundheits-Report der Techniker Krankenkasse (TK) gingen über neun Prozent aller Fehlzeiten bei TK-versicherten Erwerbspersonen auf das Konto von Rücken- und Bandscheibenproblemen (2014).

Rückenschmerzen können sowohl körperliche als auch psychische Ursachen haben – oft beeinflussen sich diese Faktoren gegenseitig. Der häufigste Grund sind Muskelverspannungen aufgrund von Fehlhaltungen, einseitigen Belastungen und mangelnder Bewegung. Die Muskeln werden dabei ungleichmäßig belastet. „Manche Muskelgruppen sind überfordert, andere wiederum unterfordert. So kommt es, dass sich Muskeln verkürzen oder verhärten. Dieses muskuläre Ungleichgewicht führt zu Verspannungen und Schmerzen. Der Rücken verliert an Stabilität“, erklärt Dr. Martin Buchholz (Facharzt für Orthopädie aus Hamburg - [www.orthopaediecentrum.de](http://www.orthopaediecentrum.de)).

Neben muskelbedingten Rückenschmerzen sind Störungen der Nervenfunktion mit etwa fünf Prozent der zweithäufigste Grund für Kreuzschmerzen. „Ein eingeklemmter Nerv, die Verengung eines Nervenaustrittspunktes an der Wirbelsäule oder eine Nervenentzündung können starke Schmerzen verursachen“, beschreibt Dr. Buchholz die Auswirkungen. Andere





## **Leichtathletik Olpe**

Gründe wie Knochenbrüche oder Tumore sind deutlich seltener und nur für etwa ein Prozent aller Rückenschmerzen verantwortlich.

### **Falsche Vorstellungen beim Umgang mit Rückenschmerzen**

„Den Rücken immer schön gerade halten, bloß keine falsche Bewegung machen, bei Rückenschmerzen sollte man sich schonen“. Noch immer schwirren verschiedene Gerüchte über den Umgang mit Rückenschmerzen und deren Ursachen in den Köpfen herum. Die genannten Annahmen sind genauso falsch wie die übertriebene Angst vor einem Bandscheibenvorfall. Bagatellisieren sollte man ihn keinesfalls, aber in der Regel heilt er von selbst ohne Komplikationen aus. Eine Operation ist nur selten erforderlich. Rückenschmerzgeplagte sollten sich keinesfalls zu viel schonen. Statt Schonung ist möglichst vielfältige Bewegung angesagt. Jeder sollte dabei herausfinden, wo seine Belastungsgrenze liegt und diese so gut es geht stetig erhöhen.

### **Übeltäter: Bewegungsmangel und Stress**

Eine der Hauptursachen von Rückenschmerzen ist und bleibt Bewegungsmangel. Wer beispielsweise im Büro arbeitet, sitzt die meiste Zeit des Tages und nimmt zwangsläufig eine einseitige Haltung ein. Auch Stress, seelische Belastungen zu Hause oder am Arbeitsplatz sind Auslöser für Rückenschmerzen. Doch warum entstehen Schmerzen in Folge von Bewegungsmangel, einseitiger Haltung oder Stress? Hier spielen die Muskeln eine große Rolle bei der Schmerzentstehung. Eine Muskelgruppe verkürzt sich durch Bewegungsmangel oder falsche Haltung, eine andere Gegenspielende wird überdehnt. Seelische Belastungen führen oft zu muskulären Verspannungen im Rücken. All diese Vorgänge an den Muskeln bleiben den umliegenden Nerven nicht verborgen. Sie sind gereizt und leiten die Störung an das Gehirn weiter. Rückenschmerzen unterschiedlichster Form und Intensität sind die Folge.

### **Genauere Ursache bleibt häufig unerkannt**

In 85 Prozent der Fälle werden keine Ursachen für den Rückenschmerz gefunden. Das heißt, dass keine körperlichen Veränderungen an der Wirbelsäule oder an ihren Strukturen festzustellen ist. Und: Nicht immer sagt die Intensität der Rückenschmerzen etwas über die tatsächliche Ursache aus. Auch starke Rückenschmerzen sind kein Hinweis dafür, dass ein Schaden an der Wirbelsäule vorliegt. Es kommt vor, dass ein Bandscheibenvorfall unbemerkt verläuft und nur zufällig bei einer Untersuchung festgestellt wird. Auf der anderen Seite können Schmerzen, die durch Muskelverspannungen entstehen, mit zunehmender Dauer als unerträglich empfunden werden.

### **Spezifische / unspezifische Rückenschmerzen**

Spezifische Rückenschmerzen liegen dann vor, wenn es dafür einen körperlichen Auslöser gibt. Dazu zählen:

- Abnutzungserscheinungen oder Verletzungen der Wirbelsäule
- Entzündungen (chronische Gelenkentzündungen)
- Krankheitsbilder: z.B. Bechterew-Krankheit, Osteoporose, Skoliose



## Leichtathletik Olpe

- Bandscheibenvorfall oder Bandscheibenvorwölbung
- Wirbelkanalverengung.

Unspezifische Rückenschmerzen lassen keine klare Ursache erkennen. Sie sind nicht auf eine krankhaft körperliche Veränderung zurückzuführen und entstehen in Folge psychischer Belastung. Diese entsteht unter anderem durch:

- Stress auf der Arbeit oder im persönlichen Umfeld
- Niedergeschlagenheit
- Krankheitsverarbeitung
- Depression
- Trauer.

Unspezifische Rückenschmerzen können nur symptomatisch behandelt werden. Dabei wird auf die Schmerzlinderung, den Muskelaufbau, die Verbesserung der Beweglichkeit und psychische Stabilität abgezielt.

### Lieber vorbeugen statt behandeln

Besser als Rückenschmerzen zu therapieren, ist die Vorbeugung. Dazu ist viel Bewegung ideal. Das gilt nicht nur für berufliche Vielsitzer. Auch Berufsgruppen mit einer stark körperlichen Arbeit sind ebenso gefordert. Einseitige Belastungen, wenig Bewegung, und Fehlhaltungen sind gleichermaßen Gift für den Rücken. Durch einen Mix aus Ausdauer- und Krafttraining wird die Muskulatur gestärkt und für den nötigen Ausgleich gesorgt.

---

### Exkurs: Erkrankungen der Wirbelsäule

Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Ischialgie und Co

Es gibt verschiedene, sogenannte degenerative, also verschleißbedingte Erkrankungen der Wirbelsäule, die Rückenschmerzen hervorrufen können. Sie werden meist entweder durch angeborene Fehlstellungen oder Fehlbelastungen der Wirbelsäule verursacht.

#### Das Halswirbelsäulen (HWS) –Syndrom

Das HWS-Syndrom ist eine häufige Erkrankung bei Menschen mit Berufen, bei denen sie lange sitzen müssen. Typische Anzeichen sind Kribbeln und "Ameisenlaufen" in Händen und Armen sowie Kopf- und Nackenschmerzen. Dies sind Symptome dafür, dass Nerven und Blutgefäße in Mitleidenschaft gezogen wurden. Denn an den kleinen Gelenken der Halswirbelsäule (HWS) treten - genau wie an allen anderen Gelenken - mit zunehmendem Alter Verschleißerscheinungen auf. Die Beweglichkeit der HWS nimmt ab, die Wirbelkörper drücken auf die Nervenwurzeln und behindern die Blutzufuhr.

#### Das Schleudertrauma

Ein Schleudertrauma entsteht meist durch einen Auffahrunfall. Durch die ruckartige Vorwärts- und Rückwärtsbewegung beim Aufprall werden die Bänder im Nacken gewaltsam gedehnt. Sie schwellen an und verursachen Kopfschmerzen und Nackensteife. Früher wurde die Halswirbelsäule bei einem Schleudertrauma



## **Leichtathletik Olpe**

meist mit einer sogenannten "Schanzkrawatte", besser bekannt als "Halskrause" ruhiggestellt. Doch Studien haben ergeben, dass dies eher schadet als nützt. Denn Muskeln, die nicht benutzt werden, verhärten schon nach kurzer Zeit und werden unbeweglich. Der Aufbau der Muskeln im Anschluss daran ist ein langwieriger Prozess. Deshalb ist man dazu übergegangen, ein Schleudertrauma mit gezielter Physiotherapie und Haltungsübungen zu behandeln. Man empfiehlt ebenfalls, den Hals vom ersten Tag an zwar vorsichtig aber möglichst viel zu bewegen.

### **Der Hexenschuss**

Hexenschuss, Lumbago oder akute Lumbalgie - drei Begriffe, die alle das gleiche bedeuten: Plötzlich auftretende Schmerzen in der Lendengegend, die häufig durch ruckartiges Heben von schweren Gegenständen entstehen. Dabei verspannt sich die Lendenmuskulatur. Die Nerven, die die Wirbelsäule versorgen, werden gereizt. Bücken wird völlig unmöglich, Stehen und Gehen bereiten große Qualen. Man möchte nur noch liegen, am besten mit angezogenen Knien. Durch die starken Schmerzen nehmen die Betroffenen instinktiv eine Schonhaltung ein.

Ausgelöst wird ein Hexenschuss oft durch alltägliche Bewegungen wie Heben, Drehen und Bücken bzw. Aufrichten. Aber auch Erkältung oder Verkühlung können eine Ursache sein. Menschen mit schlecht entwickelter Rückenmuskulatur sind dabei besonders häufig betroffen.

### **Ischialgie**

Unter einer Ischialgie versteht man eine Reizung des Ischiasnervs. Sie wird oft ausgelöst durch ungewohnte Bewegungen oder Unterkühlung im Bereich der unteren Lendenwirbelsäule. Auch durch einen zwischen zwei Wirbeln eingeklemmten Ischiasnerv kann eine Ischialgie entstehen. Dabei ziehen die Schmerzen meist vom Kreuzbein über das Gesäß auf der Rückseite des Oberschenkels bis zur Kniekehle. Entlang der Nervenbahn treten heftige brennende und stechende Schmerzen auf und zwar nicht nur dann, wenn das Bein bewegt wird, sondern auch, wenn auf das Bein von außen ein leichter Druck ausgeübt wird. Aber auch plötzliche Anspannung, ausgelöst beispielsweise durch Husten, Niesen oder Lachen, verschlimmert die Beschwerden.

### **Der Bandscheibenvorfall und andere Bandscheibenerkrankungen**

Schlechte Haltung, mangelnde Bewegung oder einseitige Belastung können zu Schäden an den Bandscheiben führen.

Die Bandscheiben bestehen aus einem faserig aufgebauten Knorpelring und einem inneren Gallertkern. Sie liegen zwischen den Wirbelkörpern und haben eine Art Stoßdämpfer-Funktion: Sie dienen dazu, den Druck, der auf den Wirbeln lastet, aufzufangen und zu verteilen.

Bandscheibenschäden entstehen zum Beispiel, wenn die Bauch- und Rückenmuskulatur zu schwach ist, um die Wirbelsäule ausreichend zu stabilisieren. In der Folge wölben sich die Bandscheiben nach vorne. Bilden sich Risse im Faserkern, kann die gallertartige Flüssigkeit austreten und sich im umliegenden Gewebe verbreiten. Die Folge ist ein Bandscheibenvorfall, der häufig stechende Schmerzen verursacht. Am häufigsten betroffen ist der Lendenwirbelbereich. Aber auch Übergewicht ist ein wesentlicher Faktor für eine Fehlbelastung und damit eine vorzeitige Abnutzung der Bandscheiben.

Treten bei einem Bandscheibenvorfall Muskelschwäche oder Lähmungen in den Beinen oder Gefühlsstörungen an der Haut der Beine auf, ist der Druck auf die Nervenwurzel so stark, dass der betreffende Nerv bereits geschädigt ist.

## Leichtathletik Olpe



### Nervenschädigung als Ursache von Rückenschmerzen

Verschiedene Faktoren begünstigen das Auftreten von Rückenschmerzen. So können beispielsweise gesundheitliche Probleme der Muskeln, Nerven oder Knochen die Beschwerden verursachen. Gerade Nervenschädigungen sind als Ursache von Rückenschmerzen nicht zu unterschätzen: Da die Nerven für jede bewusste und unbewusste Bewegung, für unser Fühlen und die Wahrnehmung verantwortlich sind, kann eine Schädigung weitreichende Probleme und starke Schmerzen verursachen.

### Wie ist unser Nervensystem aufgebaut?

Unser Nervensystem durchzieht als weit verzweigtes Netzwerk unseren ganzen Körper. Dabei erstrecken sich efferente Nervenbahnen von der Hauptzentrale – unserem Gehirn – weg, in alle Körperregionen und Gliedmaßen. Afferente Nerven hingegen verlaufen in die entgegen gesetzte Richtung, von Rumpf und Gliedmaßen zum Gehirn. Sowohl efferente als auch afferente Nervenbahnen können von Nervenschädigungen betroffen sein.

Der gemeinsame Hauptweg sehr vieler Nerven führt dabei durch das Innere der Wirbelsäule, das sogenannte Rückenmark. Hier werden die Nervensignale, über den Hals und den Rücken, zwischen Gehirn und Rumpf hin- und hergeleitet. Man fasst das Gehirn und das Rückenmark unter dem Begriff Zentralnervensystem zusammen. Die restlichen Nerven des Körpers bezeichnet man als peripheres Nervensystem. Periphere Nerven können beispielsweise durch Verletzungen wie Schnittwunden geschädigt werden. Sind motorische Nerven betroffen, also solche, die die Muskelfunktion steuern, kann dies zu Bewegungsausfällen verschiedener Körperteile führen. Liegt eine sensorische Nervenschädigung vor, ist die Reizwahrnehmung gestört.

### Was sind die Aufgaben unseres Nervensystems?

Unser Nervensystem leitet Signale in beide Richtungen – vom Gehirn weg und zum Gehirn hin – und übernimmt verschiedene Aufgaben. Beispielsweise können Funktionen unseres Körpers wie die Temperatur oder der Insulinspiegel mithilfe sensorischer Nerven gemessen werden. Dies geschieht, ohne dass wir es bewusst wahrnehmen. Andererseits dienen die Nerven auch dazu, Muskeln in Bewegung zu



## Leichtathletik Olpe

setzen. Bewegen wir unsere Finger, steuern wir dies ganz bewusst. Unser Herzschlag hingegen ist von uns nicht willentlich beeinflussbar, wird aber ebenso durch das Nervensystem gesteuert.

Dies gilt auch für unseren Rücken. Allgemein unterscheidet man das somatische vom vegetativen Nervensystem:

- Reize, die aus der Umwelt erfasst werden, wie zum Beispiel während des Sehens oder Fühlens, werden über das somatische Nervensystem an das Gehirn geleitet und bewusst wahrgenommen. Hierzu gehört zum Beispiel die bewusste Reizwahrnehmung bei Berührung oder Streicheln des Rückens. Somatische Nervenzellen, die efferent verlaufen, steuern unsere willentlich kontrollierten Muskelbewegungen.
- Afferente Nervenstränge, die innere Körperfunktionen wie beispielsweise die Körpertemperatur unbewusst messen, gehören zum vegetativen Nervensystem. Gleichzeitig übertragen auch Nerven des vegetativen Systems Signale in die restlichen Körperregionen außerhalb des Zentralnervensystems. Hierbei übermitteln sie Anweisungen des Gehirns an unsere inneren Organe und steuern so zum Beispiel den Herzschlag oder die Nierenfunktion, ohne dass wir darüber nachdenken müssen.

Neben der Messung und Weiterleitung von körperlichen und äußeren Sinneseindrücken, Einflussfaktoren und Eigenschaften, ist die Schmerzwahrnehmung eine besonders wichtige Aufgabe des Nervensystems. Schmerzen sind ein wichtiges Warnsignal bei Gefahren, zum Beispiel bei der Berührung einer heißen Herdplatte. Der Schmerz führt dazu, dass wir sofort die Hand von der Gefahrenquelle, also dem Herd, zurückziehen. Und auch Rückenschmerzen treten nicht grundlos auf: Sie sollen uns zum Beispiel vor einer Schädigung der Wirbelsäule warnen. Auch Nervenschädigungen können Rückenschmerzen erzeugen.

### Mögliche Ursachen einer Nervenschädigung

Eine sensorische Nervenschädigung kann dazu führen, dass unvermittelt Signale entlang des geschädigten Nervs geleitet werden. Es kommt zu einer Aktivierung von Nervenbahnen und zu einer Reizwahrnehmung, ohne dass äußere Faktoren wie beispielsweise Berührungen diese tatsächlich auslösen. Nervenschädigungen, können vielfältige Ursachen haben:

- Bei Unfällen, die mit schweren Verletzungen einhergehen, können unter anderem auch Nervenbahnen beschädigt oder durchtrennt werden. Aber auch weniger schwerwiegende Verletzungen, wie beispielsweise kleinere Schnittwunden oder Verbrennungen, führen zu Nervenschädigungen und lösen dabei Schmerzen aus.
- Verschleißerscheinungen, insbesondere an der Wirbelsäule, können dazu führen, dass Druck auf die dortigen Nervenbahnen ausgeübt wird und diese beschädigt. Rückenschmerzen sind die unweigerliche Folge dieser Nervenschädigung.
- Nerven können durch falsche Bewegungen an Engstellen gequetscht werden, wie zum Beispiel durch die Verschiebung von Wirbelkörpern.
- Stoffwechselerkrankungen können zu einer funktionellen Schädigung der Nervenzellen führen. Hierzu gehört zum Beispiel Diabetes mellitus, welcher sehr häufig mit Schäden des Nervensystems (Neuropathien) einhergeht. Durch die Anreicherung Zell schädigender Stoffe werden dabei die Nervenzellen an unterschiedlichen Körperstellen beeinträchtigt. Es kommt zu Schmerzen und Missempfindungen an verschiedenen Körperstellen.



## Leichtathletik Olpe

### Symptome einer Nervenschädigung im Rücken

Je nachdem, welche Nervenstrukturen betroffen sind, macht sich eine Nervenschädigung auf unterschiedliche Weise bemerkbar:

- Es können Empfindungsstörungen wie Kribbel- und Taubheitsgefühle auftreten. Auch das Temperaturempfinden kann durch geschädigte Nerven beeinträchtigt sein, sodass Wärme und Kälte nur noch schlecht wahrgenommen werden.
- Wenn Muskel steuernde Nerven geschädigt sind, hat das Konsequenzen für die Muskelfunktion. Die Muskeln reagieren dann zu schwach auf den Nervenimpuls. Oft sind Verspannungen der Muskulatur die Folge. Oder die Muskelkraft ist schwächer ausgeprägt als üblich, sodass schon einfachste Bewegungen schwer fallen.
- Sensorische Nerven sind für die Wahrnehmung von Gewebeschäden zuständig. Sie melden dem Gehirn Verletzungen, in dem sie ein Schmerzsignal senden. Sind sensorische Nerven des Rückens geschädigt, kommt es zu starken Rückenschmerzen beim Aufrichten und Strecken der Wirbelsäule. Die Schmerzen führen wiederum zu Bewegungseinschränkungen. Schädigungen der sensorischen Nerven erzeugen oft brennende oder bohrende Schmerzen, die auch in Ruhe und ganz plötzlich auftreten können.

Bei Rückenschmerzen sind häufig die Nervenwurzeln an der Wirbelsäule von einer Schädigung betroffen. Als Nervenwurzeln bezeichnet man die Nervenstränge, die abschnittsweise, auf Höhe jedes Wirbels aus dem Rückenmark austreten. Bei einer Reizung der Nervenwurzel können Bandscheibenschäden oder eine knöcherne Einengung eines Nervenkanals vorliegen. Stechende, ziehende Schmerzen, die in ein Bein ausstrahlen, können ebenso auftreten wie Taubheitsgefühle.

### Zusammengestellt aus Veröffentlichungen von

- „Apotheken-Umschau“
- Aktion Gesunder Rücken e.V.
- Lifeline
- NetDoktor
- FitForFun

**ECHTE BIGGEWINNERTYPEN:**

Viel Erfolg dem Leichtathletik-Team Olpe! [www.bigge-energie.de](http://www.bigge-energie.de)





## Leichtathletik Olpe

### Termine 2016 Sommerhalbjahr (Stadionveranstaltungen)

So. 17.04.	Werfertag des TV Jahn Siegen	Geisweid
Sa. 30.04.	Hansemeeting, Leichtathletiksportfest/ Bahneröffnung	<b>Attendorn</b>
Mi. 11.05.	Kreismittelstreckenmeisterschaften u. Langstreckenmeisterschaften	<b>Wenden-Gerlingen</b>
Sa., 14.05.	Borsig Meeting	Gladbeck
So. 22.05.	Werfergala mit Kreismeisterschaften Wurf/ Stoß	<b>Attendorn</b>
Sa./So. 28.05. – 29.05.	NRW-Meisterschaften Mehrkampf U 16 und Block	??
So. 29.05.2016	NRW-Bottrop-Gala, Offene NRW Meisterschaften Männer /Frauen Bottrop	
Fr. 03.06.	BiggeEnergie-Abendsportfest im Kreuzbergstadion	<b>Olpe</b>
Sa./So. 18.06. – 19.06.	Deutsche Meisterschaften, Männer und Frauen	Kassel
Sa., 25.06.	Westdeutsche Meisterschaften M/W 15	Arnsberg
Sa. 02.07.	Kreiseinzelmeisterschaften	<b>Fretter</b>
Sa./So. 02.07 – 03.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften – Blockwettkämpfe	??
Sa./So. 09.07 – 10.07.	Westfälische Jugendmeisterschaften U 18/ U 20	Lage (Lippe)
Sa./So. 23.07. – 24.07.	Deutsche Meisterschaften U 23	Wattenscheid
Fr./Sa./So. 29.07 – 31.07.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 18 und U 20	Mönchengladbach
Sa./So. 06.08. – 07.08.	Deutsche Jugendmeisterschaften U 16	Bremen
Sa./So. 20.08. – 21.08.	Deutsche Mehrkampfmeisterschaften U 16, U 18	Heidenheim
Sa. 03.09.	Kinderleichtathletiksportfest mit KIBAZ-Abzeichen	<b>Olpe</b>
So., 03.09.	Länderkampf gegen die Niederlande	Gladbeck ?
Sa. 10.09.	Westfälische Meisterschaften U 16	Hagen
Sa. 17.09.	Kreismehrkampfmeisterschaften	<b>Attendorn</b>
Sa./ So. 24.09. – 25.09.	FLVW Mannschaftsendkämpfe (DJMM)	Rheine

### Termine 2016 Sommerhalbjahr (Laufveranstaltungen)

Sa. 21.05.	Attendorner Citylauf	Attendorn
Sa. 18.06.	Biggensee-Marathon	Attendorn
Fr. 24.06.	Olper Team-Cup, Citylauf	Olpe
Sa. 27.08.	Hohe-Bracht-Berglauf	Bilstein
Sa., 24.09.	Herbstwaldlauf in Fretter	Fretter
Sa. 05.11.	Südsauerlandlauf	Wenden
Sa. 12.11.	Kreis-Crossmeisterschaften – Siegen und Olpe	Wilnsdorf

## Leichtathletik Olpe

### Der Basar

#### Spikes im Angebot (Torsten Jahn, Tel. 02761/801534)

Adidas: Größe 36,5 für 8,- Euro

Brooks: Größe 37,5 für 15,- Euro (Spike-Nägel in einem guten Zustand)

Zwecks Anprobe kann auch Malina Jahn beim Training angesprochen werden.



#### Angebot Erika Rosemeyer, Telefon 02761 943370



folgende Teile habe ich günstig abzugeben.

Schwarze Erima-Shorts Gr. 152 für 5€

Blaues Erima Tanktop, kurzes Shirt für 5€





## Leichtathletik Olpe

---

### Register: Themen/ Stichworte

### Ausgabe (vom)

Alkohol und Sport	28	10.08.2015
Aufwärmen (Trainingslehre)	2	24.02.2014
„Budenzauber“ 4 x 200 Meter Staffel (Beilage)	28	10.11.2014
Dehnen (Trainingslehre)	3	03.03.2014
DJMM Deutsche Jugendmannschaftsmeisterschaften	4	10.03.2014
Durchgang (Leichtathletikregeln)	24	29.09.2014
Ehrenkodex der Olper Leichtathletik	5	17.03.2014
Ergebnislisten zu Wettkämpfen – wo zu finden?	33	15.12.2014
Faszien, Erkenntnisse im Beweglichkeitstraining	29	17,11,2914
Fehlstart (Leichtathletikregeln)	5	17.03.2014
Fitnessgeräte auf dem Prüfstand	4	10.03.2014
Fun in Athletics 2014	24	29.09.2014
Kondition (Trainingslehre)	7	31.03.2014
Koordination (Trainingslehre)	8	07.04.2014
Leichtathletikgemeinschaft (LG) Organisation	22	15.09.2014
Mentales Training	32	08.12.2014
Muskeln – Beinmuskeln	13	26.05.2014
Muskeln – ungeahnte Multitalente	14	02.06.2014
Muskeln – Muskelfasern	9	27.04.2014
Muskeln – Aufbau der Skelettmuskulatur	7	31.03.2014
Muskelkater	25	20.10.2014
Plyometrisches Training	27	03.11.2014
Qualifikationsnormen (Leichtathletikregeln)	3	03.03.2014
Rubberband	3	19.01.2015
Rücken – Teil 1	9	07.03.2016
Sensomotorik	15	09.06.2014
Staffeldrills (Trainingslehre)	22	15.09.2014
Trainings- und Wettkampfplanung, Grundzüge	26	27.10.2014
Windmessung (Leichtathletikregeln)	10	05.05.2014

**Alle Ausgaben sind abrufbar unter [www.skiclub-olpe.de](http://www.skiclub-olpe.de)**