

Zeitschrift: Magglingen : Monatszeitschrift der Eidgenössischen Sportschule
Magglingen mit Jugend + Sport

Herausgeber: Eidgenössische Sportschule Magglingen

Band: 46 (1989)

Heft: 6

Artikel: Sportschäden an der Wirbelsäule

Autor: Geiler, Luise

DOI: <https://doi.org/10.5169/seals-992828>

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. [Mehr erfahren](#)

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. [En savoir plus](#)

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. [Find out more](#)

Download PDF: 12.01.2026

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, <https://www.e-periodica.ch>

Sportschäden an der Wirbelsäule

Luise Geller, Dr. med.

Im normalen Leben wird die Wirbelsäule je nach der Körperhaltung unterschiedlich belastet. So ist längeres Stehen schon eine erhebliche Beanspruchung der Wirbelsäule; sie ermüdet, nach hinten gekrümmt, auch beim Sitzen. Besonders stark aber werden Bandscheiben beim Lastenheben gefordert. In einigen Sportarten ist die Wirbelsäule sehr hohen Belastungen ausgesetzt. Wirbelsäuleschäden können auch die austretende Nervenwurzel tangieren. Die Erfahrung lehrt, dass Sportschäden hauptsächlich an solchen Wirbelsäulen auftreten, die vor Beginn einer sportlichen Tätigkeit bereits geschädigt sind und dass erst die Sportausübung diesen Schaden verschlimmert. 15 bis 20 Prozent der Kinder haben bei der Einschulung eine schlechte Haltung, und bei der Schulentlassung weist die Hälfte der 14- bis 16jährigen Schüler einen Haltungsfehler auf. Man sieht heute die Ursachen dieser Haltungsfehler in der

Bewegungsarmut, der ungenügenden Anzahl wöchentlicher Turnstunden und den zum Teil ungeeigneten Schulmöbeln. Die seitliche Verbiegung und Dehnung der Wirbelkörper tritt als Skoliose (griechisch wurmähnlich nach vorne gekrümmt) in Erscheinung. Sie wurde vor allem bei Schützen, Speerwerfern, Stabhochspringern und Tischtennisspielern vermehrt beobachtet. Diese Sportarten sind mit ausserordentlich starken Verdrehungen der Wirbelsäule bei sich wiederholenden Stellungs-, Schlag- oder Wurfhaltungen verbunden. Aber es kommt hier immer nur zu leichteren Befunden, so dass eine entsprechende Behandlung mit gezielter Gymnastik ausreicht und eine Vermeidung aller die Wirbelsäule einseitig belastenden Sportarten.

Die Belastung der Wirbelsäule wird vor allem von den Bandscheiben aufgefangen. Dabei hat sich gezeigt, dass sie eine senkrechte Belastung relativ gut ver-

tragen, eine übertriebene Beugung und Drehung viel schlechter und eine übermässige Streckung fast gar nicht. Diese durch Untersuchung ermittelten Resultate ergaben sich in gleicher Weise bei den beobachteten Sportlern. So hatten Gewichtheber mit einwandfreier Technik keinen Bandscheibenverschleiss aufzuweisen. Dagegen kann bei Rudern, Radfahren und Seglern ein langdauernd gebeugter Rücken bei plötzlicher Aufrichtung eine Läsion des Bandscheibengewebes hervorrufen. Ungünstig wirken sich immer *Drehbewegungen* auf die Wirbelsäule aus, wie sie Turner und Trampolinspringer auszuhalten haben. Ebenso sind auch Golfspieler, Skiläufer und Tennisspieler bei starker Verdrehung gefährdet. Dagegen wirkt sich das Reiten durchaus positiv auf die Wirbelsäule aus, denn der korrekte Sitz im Sattel mit angespanntem Kreuz bewahrt nicht nur vor Rückenbeschwerden, sondern kann bereits vorhandene mildern.

Die Spaltbildung im knöchernen Zwischengelenk des Wirbelbogens wird im Röntgenbild als «Hundehalsband» oder als der «geköpfte Hund» bezeichnet. Sie wird bei einzelnen Sportformen und Sportlern mit 30 und 50 Prozent angegeben. Dazu gehören Kunst- und Turmspringer, Trampolinturner, Speerwerfer und Turner. Es fällt auf, dass bei Hochleistungssportlern – Speerwerfern, Gewichthebern, Turnern und Wasserspringern – die Spaltbildung häufiger vorkommt.

Das Wirbelgleiten kommt oft zusammen mit der Spaltbildung vor. Ist röntgenologisch die Diagnose festgestellt, dann sollten Jugendliche die erwähnten Sportarten meiden. Weiterhin nimmt man an, dass Schäden im Wirbelsäulenbereich durch den Sport nicht nur bei bereits geschädigten Wirbelsäulen entstehen können, sondern auch eine gesunde Wirbelsäule einen solchen Schaden bekommen kann.

Nach einer Verletzung der Wirbelsäule, etwa einem Bruch des Wirbels, darf erst wieder Sport ausgeübt werden, wenn eine vollständige Heilung erfolgt ist. Zahlenmässig sind Verletzungen der Wirbelsäule beim Sport von geringer Bedeutung, doch handelt es sich dabei meistens um sehr schwere Schäden. Die Empfindlichkeit und Belastbarkeit der Wirbelsäule hängt vor allem von ihrer Form und ihrer Struktur ab.

Es ist ausserordentlich schwierig, in der Sportmedizin die Belastungsfähigkeit von Körperteilen zu bestimmen, denn die Widerstandsfähigkeit der Gewebe kann nur schätzungsweise beurteilt werden. Deshalb ist man heute allgemein der Ansicht, dass Sportler mit vorgeschädigter Wirbelsäule vom Hochleistungssport auszuschliessen sind.

(dsb) ■



Gleiten des untersten Lendenwirbels nach vorne (dicker Pfeil) bei Spaltbildung im Wirbelbogen (dünner Pfeil).

Baderegeln

Die Badesaison steht vor der Tür. Zeit, sich auch die wichtigsten Sicherheitsregeln wieder einzuprägen.



Springe nie erhitzt ins Wasser! – Dein Körper braucht Anpasszeit.



Lass kleine Kinder nie unbeaufsichtigt am Wasser! – Sie kennen keine Gefahren.



Luftmatratzen und Schwimmhilfen gehören nicht ins tiefe Wasser! – Sie bieten keine Sicherheit.



Schwimme nie mit vollem oder ganz leerem Magen! – Warte nach üppigem Essen zwei Stunden. Meide Alkohol!

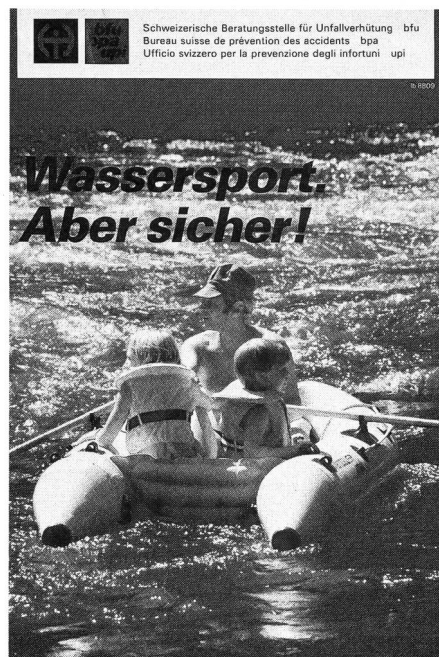
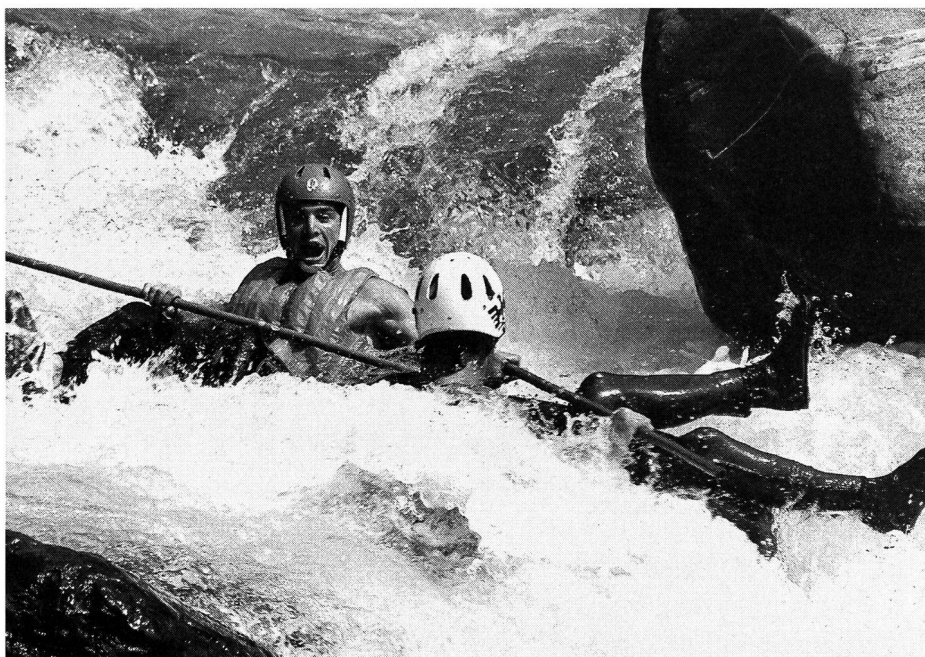
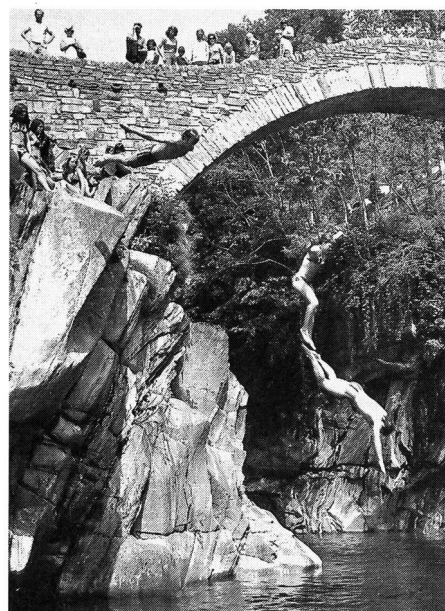


Springe nicht in trübe oder unbekannte Gewässer! – Unbekanntes kann Gefahren bergen.



Schwimme lange Strecken nie allein! – Auch der besttrainierte Körper hat mal eine Schwäche.

bfu, Postfach 2273, 3001 Bern, Telefon 031 2544 14. Wir werden in der Nr. 7 nochmals auf die Sicherheit im Wassersport zurück kommen.



Schweizerische Beratungsstelle für Unfallverhütung bfu
Bureau suisse de prévention des accidents bpa
Ufficio svizzero per la prevenzione degli infortuni upi

**Wassersport.
Aber sicher!**