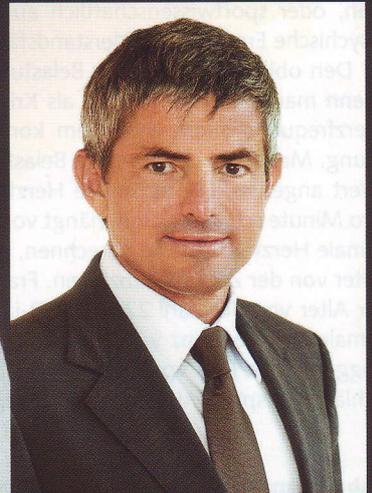


Rudern geg



Dr. Reinhard Schneiderhan

Viele Menschen zieht es in ihrer Freizeit hinaus aufs Wasser, um beim Rudersport nicht nur den Alltag zu vergessen, sondern sich aktiv zu betätigen. Aber aufgepasst: Diese Sportart fordert Wirbel und Bandscheiben in hohem Maße. „Um die Belastungen möglichst gering zu halten, kommt es daher auf die richtige Technik an“, weiß Dr. Reinhard Schneiderhan, Orthopäde aus München und Präsident der Deutschen Wirbelsäulenliga. „Denn wer bei dieser Disziplin einige wichtige Regeln nicht beachtet, bekommt schnell Rückenprobleme.“

en RÜCKENSCHMERZEN

Beschwerden an der Wirbelsäule zeitnah vorbeugen

Egal um welche Sportart es sich handelt: Ehe Athleten mit der intensiven Belastung beginnen, sollten sie ihre gesamte Muskulatur bei einem abgestimmten Aufwärmprogramm aktivieren. „Auf diese Weise beugen sie möglichen Verletzungen am besten vor“, weiß Dr. Schneiderhan.

Aufwärmen nicht vergessen

Da beim Rudern die Rückenmuskulatur besonders beansprucht wird, sollte dieser Bereich gezielt vorbereitet werden. Zunächst eignet sich ein kurzes Joggingprogramm von 10 bis 15 Minuten, um den Kreislauf in Schwung zu bringen. Danach aktivieren Sportler ihre Rückenmuskulatur mit verschiedenen Übungen wie beispielsweise Rumpfbeugen oder aber Liegestütz. Die Vorbereitung sollte einen Zeitraum von 20 Minuten jedoch nicht überschreiten. Einige Sportler legen daraufhin auch noch eine Dehneinheit ein. Doch das Thema ist heutzutage umstritten. Die Tendenz geht eher zum so genannten Andehnen. Dabei werden die Muskelgruppen nur kurz gestreckt. Intensivere Einheiten sollten nach dem Training stattfinden.

Auf die Technik kommt es an

Beim Rudern steht die Wirbelsäule unter hohem Druck. Ungewohnte Sitzhaltung und Bewegungen führen schnell zu muskulären Verspannungen und fördern den Verschleiß von Wirbelgelenken und Bandscheiben. Bei richtiger Technik stärken Ruderer jedoch Rücken-, Brust- und Bauchmuskulatur optimal. Wichtig aus medizinischer Sicht: Um den fließenden Bewegungsablauf richtig zu erlernen, eignen sich für Anfänger vor allem kürzere und dafür häufigere Übungseinheiten. Die Trainer sollten dabei ihr besonderes Augenmerk auf die saubere Ausführung der Rudertechnik legen. Denn das beugt Rückenproblemen vor. „Auch sichere Ruderer sollten, um flüchtige Fehler zu vermeiden, sich immer wieder selbst kontrollieren.“

Rückenschmerzen durch falsches Training

Nicht nur Anfänger, sondern auch echte Profis kämpfen immer wieder mit minimal falsch ausgeführten Ruderbewegungen. Hier

liegt der Teufel im Detail. Wenn Sportler beispielsweise in der Rückenlage nicht auf einen möglichst geraden Rücken achten, überlasten sie auf lange Sicht ihre Lendenwirbelsäule. Manche Athleten klagen auch über einen so genannten Rundrücken. Hier entstehen Schmerzen, weil die obere Rückenmuskulatur beim Vorrollen besonders beansprucht wird. In der Folge baut sich sehr viel Muskulatur auf und Betroffene leiden unter einem dauerhaft nach vorn gebeugten Gang, was zu Schmerzen an der Halswirbelsäule führt. Nur mit Hilfe eines speziellen Zusatztrainings lässt sich dieser Entwicklung entgegenwirken. „Um die Wirbelsäule gerade zu halten, stärken Betroffene am besten ihre Brustmuskulatur“, rät Dr. Schneiderhan. „Auf diese Weise bleibt der Bewegungsapparat im Gleichgewicht.“ Da Probleme meist erst vereinzelt während des Trainings auftreten, gehen Betroffene der Ursache oftmals viel zu spät auf den Grund. Daher gilt: Sobald vor, während oder nach einer Trainingseinheit Beschwerden auftreten, die Bewegungsabläufe genau beobachten, Rücksprache mit dem Coach halten und bei Unsicherheiten oder unerklärlichem Leistungsabfall den Arzt aufsuchen.

Richtige Ausstattung

Bei Wind und Wetter seine Freizeit auf dem Wasser zu verbringen, zeichnet einen ehrgeizigen Rudersportler aus. Je nach Wetterlage benötigen Athleten daher auch die richtige Ausrüstung. „Fangen Sportler bei einer Einheit an zu schwitzen, sammelt sich das kalte Nass in der Kleidung“, weiß der Experte. „Wenn dann Wind oder leichter Regen den Körper zusätzlich beeinflussen, empfinden manche Sportler einen ziehenden Schmerz in der Lendengegend.“ Der Grund: Muskeln und Sehnen verkrampfen sich durch den Temperaturabfall. Daher ist richtige Kleidung, z.B. Funktionsunterwäsche und Trainingsshirts mit optimalem Feuchtigkeitstransport unerlässlich. Damit lassen sich solche Probleme leicht beheben. Diese Bekleidung schützt atmungsaktiv den Rücken, wärmt Sportler auch bei langen und anstrengenden Trainingseinheiten. Zusätzlich bietet sie mit einer Wasser abweisenden Schicht Schutz vor Regen und Nässe. Aber ebenfalls nach dem Sport gilt es, den Körper schnell wieder trocken und warm zu bekommen. Auch wenn angenehme Tem-

peraturen im Sommer dazu verlocken, noch ein wenig am Wasser zu verweilen, sollten Sportler darauf achten, zunächst die Dusche aufzusuchen. Im trockenen Zustand lässt sich die Trainingseinheit dann viel angenehmer in der Sonne Revue passieren.

Unterstützendes Krafttraining

Um sportlich aktiv zu sein, benötigt unser Körper Muskelmasse. Beim wöchentlichen Rudertraining bauen sich zwar Muskeln auf, zusätzlich sollten Athleten jedoch besonders beanspruchte Partien bei einem Work-out trainieren. Auf diese Weise lassen sich Ermüdungserscheinungen vorbeugen. Außerdem entlastet eine gut trainierte Muskulatur die Wirbel und Bandscheiben. Gleichzeitig arbeiten Sportler an ihren Schwachstellen, die sich je nach körperlicher Fitness unterschiedlich darstellen. Hier gilt es, niemals einseitig zu trainieren. Wer beispielsweise die Lendenmuskulatur stärkt, sollte zeitgleich auch die Bauchmuskulatur fördern. Im Fitnessstudio lassen sich unterschiedliche Einheiten zum Muskelaufbau an Geräten ausführen. Zusätzlich unterstützen frei stehende Übungen die koordinativen Fähigkeiten, die zur Ausübung komplizierter Bewegungsabläufe benötigt werden. „Wie beim Training auf dem Wasser gilt es auch hier, auf eine ausgefeilte Technik zu achten“, betont Dr. Schneiderhan. Gerade beim Hanteltraining schleichen sich oftmals Fehler ein. Aus Übermut legen Sportler dann zu viel Gewicht auf, was eine optimale Ausführung der Übung erschwert. Wer hingegen langsam beginnt und sich von Einheit zu Einheit stetig steigert, vermeidet dieses Risiko. Viele Athleten lassen sich deshalb von Gleichgesinnten helfen und von ihnen kontrollieren.

Rudersport verlangt dem Körper generell sehr viel Kraft ab, sodass kleine Beschwerden an der Wirbelsäule von Zeit zu Zeit auftreten können. Wer jedoch neben der richtigen Technik darauf achtet, den gesamten Bewegungsapparat auch außerhalb des Trainings zu stärken, bleibt langfristig fit und schmerzfrei. „Wie in jedem anderen Sport rate ich Ruderbegeisterten dazu, das Gleichgewicht zwischen Belastung und Entspannung immer im Auge zu behalten“, sagt der Experte. „Wenn Beschwerden auftreten, lieber einen Tag pausieren als mit Schmerzen trainieren.“