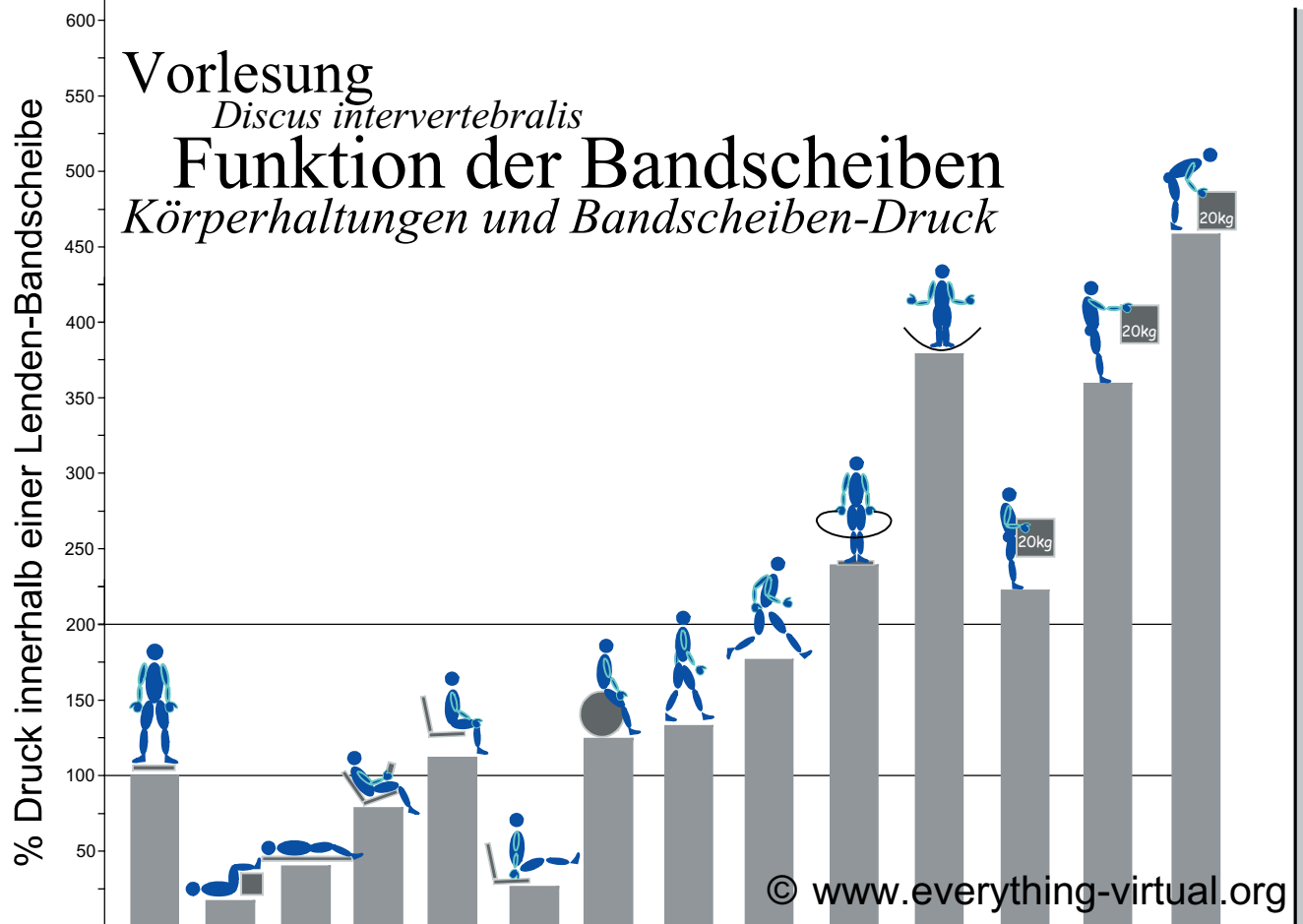


Die Konstruktion der Bandscheibe ist die eines Wasserkissens. Als Flüssigkeit verteilt der Gallertkern den in ihm herrschenden Druck gleichmässig in alle Raumrichtungen, wie alle Flüssigkeiten dies tun. Der Faserring steht durch diesen Druck also ständig unter erheblicher Spannung. Der Quellungs- und Quellungsdruck des Nucleus pulposus ist eine wesentliche Voraussetzung für die druckverteilende Eigenschaft des Gallertkernes, der in Ruhe und Bewegung den axialen Druck auf benachbarte Wirbelkörper-Deckplatten gleichmässig verteilt. Beim Vorbeugen unter Belastung, besonders mit zusätzlicher Drehung, werden die Grenzen der Druckverteilungsfähigkeit der Bandscheiben jedoch schnell erreicht. Deshalb sollten solche Bewegungen auch von jungen Erwachsenen vermieden werden. Regelmässige Entlastungs- und Bewegungspausen sind bei einseitigen Arbeiten sicher gut für die Bandscheiben und unseren Rücken.

aus: © <http://www.everything-virtual.org/arl200.html>



aufrechter Stand	100 %
Rückenlage mit Bettkasten	
Rückenlage flach	
bequemes Sitzen	
gerades Sitzen	
Barrenstütze	
Sitzen & Wippen auf Pezziball - max:	
Gehen - max:	
Laufen - max:	
Seil-Hüpfen - max:	
Trampolin-Springen - max:	
Gewicht (20 kg) vor der Brust	
Gewicht (20 kg) in 60 cm vor der Brust	
Gewicht (20 kg) aus dem Stand anheben	

Zahlenangaben nach:

Rohlmann A, Wilke H-J, Mellerowicz H, Graichen F, Bergmann G
"Belastungen der Wirbelsäule im Sport" (Übersichtsarbeit)
Dt Z Sportmed 52 (2001) 118-123.