

Die Wirbelsäule

Mehr als nur ein Gerüst

Die Wirbelsäule ist die zentrale Achse des menschlichen Körpers. Sie hält uns aufrecht und trägt die Last von Kopf, Rumpf und Armen. Gleichzeitig ist sie biegsam, damit wir uns drehen, beugen, strecken und zur Seite neigen können.

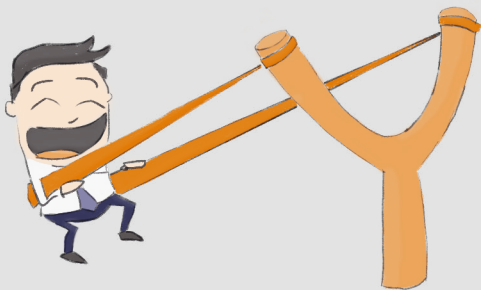


AUS **24**
FREIEN WIRBELN

besteht unsere Wirbelsäule. Sieben davon halten den Kopf. Je zwei Rippen setzen an den zwölf Brustwirbeln an und bilden zusammen mit dem Brustbein den Brustkorb. Fünf große Lendenwirbel tragen unser Körpergewicht.

VOR ETWA
3,5 MIO.
JAHREN

begannen unsere ersten Vorfahren aufrecht zu gehen. Fußspuren und Skelettfunde des Australopithecus afarensis zeigen die für Menschen charakteristische doppelte S-Form der Wirbelsäule. Dank dieser ausgeklügelten gewölbten Form können wir aufrecht stehen, gehen und Belastungen abfedern.



23 elastische
Bandscheiben

finden sich zwischen jedem freien Wirbel – mit Ausnahme des ersten und zweiten Halswirbels. Die Bandscheiben dienen als Bindeglieder. Sie machen uns beweglich und schützen uns vor Erschütterungen.



drücken auf die Bandscheiben, wenn wir einen 20 Kilogramm schweren Gegenstand mit gebogener Wirbelsäule vom Boden aufheben. Um den enormen Druck zu verringern, sollte man in die Knie gehen und den Rücken gerade halten, bevor man den Gegenstand anhebt.

85 %



der Deutschen leiden in ihrem Leben mindestens einmal unter Schmerzen an der Wirbelsäule. Zwölf Prozent sind von chronischen Beschwerden betroffen. Sport und Bewegung, Stressabbau und gesunde Ernährung können Rückenschmerzen vorbeugen.