

## Wirbelgleiten (Spondylolisthesis)

Spondylolisthesis ist eine Instabilität der Wirbelsäule, bei der das obere Teilstück der WS mit dem Gleitwirbel über den darunterliegenden Wirbelkörper nach ventral (bauchwärts/nach vorne) gleitet. Oftmals durch Zufallsbefund entdeckt. 80% der Fälle betreffen L5. Das bedeutet, dass der unterste Lendenwirbel über das Sakrumplateau (Kreuzbein) nach vorne unten gleitet.

Je nach Stärke des Wirbelgleitens können langfristig einzelne oder mehrere Nerven im Spinalkanal eingeklemmt und gedehnt werden. Dies kann zu Nervenschäden und Funktionsausfällen eines Nervs führen. Es können Lähmungen auftreten, welche die Beine oder auch Blase und Mastdarm betreffen. Bandscheibe und Wirbelkörper im entsprechenden Segment werden dann übermässig abgenutzt, was grosse Schmerzen verursachen kann.

Es gibt angeborene und erworbene Formen.

Spondylolisthesis kann in den meisten Fällen konservativ behandelt werden. Ziele der Behandlung: Fortschreiten des Wirbelgleitens verhindern und verbessern der Lebensqualität durch Schmerzreduktion.

Massnahmen:

- Rumpfaufrichtung durch gute, axiale Länge
- Entlastungslagerungen
- Anpassung der körperlichen Belastung in Beruf und Alltag
- Hausmittel und Vitalstofftherapie können zur Entzündungshemmung eingesetzt werden. Massagen und Wärmeanwendungen können Schmerzen lindern.
- Medikamentöse Therapie mit Schmerzmitteln und entzündungshemmenden Mitteln können angezeigt sein.
- Bei muskelentspannenden Medikamenten (Muskelrelaxantien) ist Vorsicht geboten, weil der Muskeltonus (Muskelspannung) dringend benötigt wird, um das Segment zu stabilisieren.

Bleibt der Leidensdruck trotz all dieser Möglichkeiten bestehen oder kommt es zu neurologischen Ausfällen / Lähmungen, bleibt oft nur die operative Behandlung.

Im Fokus des Trainings steht:

- Lenden- Becken- Stabilität ist ausgesprochen wichtig
- Wirbelsäulenlänge (axiale Verlängerung) fördern, besonders auch im Bereich der Lendenwirbelsäule.

Vermeiden:

- Zu lange stehende Sequenzen. Anpassen mit Stuhl oder Ball.
- Schwungvolle und wippende Bewegungen, die muskulär schlecht kontrolliert werden können (z.B. Swan)
- Zu starke Hüftbeugeraktivierung (z.B. Teaser/ Klappmesser und aufrollen aus Rückenlage zu sitzender Position)
- Single leg circle und ähnliches nur, wenn super Lenden- Becken- Stabilität gewährleistet ist
- Kann im 4- Füßler genügend stabilisiert werden? Andernfalls anpassen

## Praktisch

Entlastungspositionen und Lagerungen und tägliche Übungen:

- Unterlagerung in Bauchlage (auch im Training)
- Stufenlagerung/ Böcklilagerung
- Bauchlagerung über eine Tischkante
- Tiefe Hocke, Hocke an warme Heizung
- Arme ausgestreckt an Tisch Geländer, Leiter, Mauer, Gymnastikball. Rücken und Beinrückseiten verlängern und dann sanft das Steissbein mehrmals einrollen. Voraussetzung: Der Wirbel muss via Bauchmuskulatur in richtiger Position gehalten werden können.
- Im 4 Füssler Knie 2cm vom Boden lösen, einen Atemzug lang halten

Einige der Besten Pilatesübungen:

- Dead bug (ev. einbeinig) und Krabbe
- Leg Float
- Single leg Stretch
- Pelvic Curl
- Rolling like a Ball
- Sit Back/ Roundback
- Arm and Leg Lift in Bauchlage unterlegt
- 90°/90°Lunge (Kräftigung und Stretch)

Unproblematische Pilatesübungen:

- Tic Toc
- Knee lift
- Clam und alle Seitenlageübungen
- Und viele mehr
- Hase
- Und viele weitere

Hör auf Deinen Körper! Auch wenn für Du etwas anders einordnen würdest.