

Medienmitteilung

Velofahren - Korrekt bergauf fahren Tipp vom Chiropraktor für die gesunde Wirbelsäule

Bern, 23. April 2015 - Grosse Belastungen der Wirbelsäule können chronische und langwierige Schmerzen auslösen. Beim Velofahren besteht erhöhte Gefahr, sich in Brust- und Lendenwirbelsäule wie auch in der Halswirbelsäule zu verletzen. Denn Bergfahrten verleiten den Velofahrer dazu, am Lenker zu ziehen, um mehr Kraft auf die Pedale zu bringen.

Tausende starten in eine neue Velosaison, sei es als Familienspass oder als Challenge auf schwierigen Touren. Das Kontrollieren der Ausrüstung muss selbstverständlich sein. Deshalb Fahrrad, Passform und Zustand des Helms sowie die restliche Ausrüstung auf Mängel überprüfen. Wie bei allen Sportarten ist besonders zu Beginn der Saison auf vernünftige Etappen zu achten, um den eigenen Körper nicht zu überfordern.

Bergauf - Grösste Belastung der Wirbelsäule

Um die Kraft der Beine in Vortrieb zu verwandeln, zieht der Velofahrer beim bergauf Fahren stark am Lenker. Die Kraft der Beine überträgt sich meist bei vorübergebeugter Stellung über die Wirbelsäule auf die Pedale. Dr. Marco Vogelsang, Chiropraktor in Zürich, erklärt: "Dadurch entsteht eine starke Hebelwirkung auf die Wirbelsäule, so dass die Bandscheiben in ihrem hinteren Bereich grossen Kräften ausgesetzt werden. Die Wirbelkörper erleiden einen enormen Druck und die Muskulatur der Wirbelsäule ist überfordert." Probleme der Bandscheiben können die Folge sein, beispielsweise bilden sich so Diskushernien. Im Wirbelkörper können Knochenödeme entstehen, was einem Ermüdungsbruch gleichkommt. Beides kann langwierige Folgen nach sich ziehen. Die verkrampfte Muskulatur kann nicht mehr mitarbeiten, so entstehen zusätzliche Fehl- und Überbelastungen.

Kleinere Gänge wählen - Aufrechte Position

Bei Bergfahrten frühzeitig in einen kleineren Gang schalten und den Anstieg mit hoher Tretfrequenz und kleineren Kräften in Angriff nehmen. Ein starkes Ziehen am Lenker ist nicht mehr nötig und schont damit die Wirbelsäule.

Auch in stark vorübergebeugter Haltung ist die Belastung auf Rücken und Nacken stark. Dr. Vogelsang dazu: "So ist es in der Regel für den Rücken und den Nacken besser, wenn man in aufrechter Haltung Fahrrad fährt. Dazu muss man bereit sein, einen höheren Luftwiderstand in Kauf zu nehmen".

Bei Schmerzen in der Wirbelsäule oder in den Gelenken nach dem Velofahren empfiehlt der Chiropraktor, die schmerzende Stelle mit einem Coldpack (Tuch zwischen Haut und Coldpack legen!) 10 Minuten zu kühlen, um möglichen Überreizungen entgegen zu wirken.

Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule und das Nervensystem der Patienten stehen beim Chiropraktor im Zentrum. Die Aufgaben des Chiropraktors sind Diagnose, Behandlung, Beratung und Betreuung. Sechs bis acht Jahre Studium und Weiterbildung in Medizin und Chiropraktik machen ihn zu einem kompetenten ersten Ansprechpartner. Chiropraktoren sind Grundversorger und aufgrund ihres Studiums befähigt, Diagnosen zu stellen. Die Behandlung erfolgt meist manuell. In vielen Fällen kann damit auf Medikamente oder chirurgische Eingriffe verzichtet werden. Chiropraktik ist eine Leistung der Grundversicherung. ChiroSuisse ist der Verband der Chiropraktoren in der Schweiz und zählt rund 300 Mitglieder, die meisten von ihnen in eigenen Praxen.

Dieser Beitrag ist der erste Teil einer losen Serie von Tipps für eine gesunde Wirbelsäule der Schweizer Chiropraktoren.

Rückfragen: Medienstelle ChiroSuisse, Grazia Siliberti, **Telefon Mobile 079 616 86 32**, info@santemedia.ch, www.chirosuisse.ch