



Heftige Downhills, anspruchsvolle Anstiege oder tageslange Touren – extreme Belastungen für den Rücken. Wir zeigen Ihnen, wie Sie sich gegen Kreuzschmerzen wappnen können. BIKE macht Sie fit für Ihre nächste

Fitness

Kreuzfahrt



text Alexander Mühlauer

■ Timo Wölk stand auf dem Kopf. Das hat ihm wahrscheinlich das Leben gerettet. Im März 2001 stürzte Timo. Kurz nicht aufgepasst, Abflug über den Lenker, Aufprall mit dem Kopf – ohnmächtig. Erste Diagnose im Krankenhaus in Spanien: nicht weiter tragisch, mit einer Halskrause ist es getan. Zu Hause in Hamburg lebt Timo weiter als sei nichts passiert. Doch die Schmerzen in Hals und Nacken hören nicht auf. Nach einer Computertomographie folgt die zweite Diagnose: Der erste und zweite Halswirbel sind gebrochen. Die Ärzte sagen, es sei Glück, dass Timo noch lebt. Doch Timo hatte nicht nur Glück: „Nur wegen meiner kräftigen Nackenmuskulatur hab ich den Sturz überlebt“, sagt er heute. Zum Muskelaufbau in Hals und Nacken machte Timo jeden Tag Kopfstand-Training. Nach einem Jahr Pause fährt der 25-jährige Profi diese Saison für das Jeantex-Stevens-Team wieder Cross-Country-Rennen.

Zwar haben es die wenigsten Biker gleich mit Wirbelbrüchen zu tun, doch Rückenschmerzen sind unter Bikern weit verbreitet. Besonders nach einer langen Tour quälen Verspannungen in Rücken und Nacken. Ist Biken also schlecht für den Rücken? **Vier Aspekte, die man genauer betrachten sollte.**

1. Die Körperhaltung

Die meiste Zeit verbringt der Mensch aufrecht, zumindest mit gestrecktem Rücken. „Beim Biken befindet sich der Rücken durch das gebeugte Fahren in einer Fehlhaltung. Die Zeit in gebeugter Haltung beim Radfahren ist im Vergleich zur Zeit im aufrechten Gang sehr gering“, erklärt Dr. Olaf Schumacher, Arzt der Mountainbike-Nationalmannschaft. Trotzdem muss diese Fehlhaltung ausgeglichen werden.

2. Die Sitzposition

Neben der fürs Biken typischen Körperhaltung kann auch eine falsche Sitzposition die Ursache von Rückenbeschwerden sein. Selbst wer schon länger ohne Beschwerden auf dem Bike sitzt, sollte seine Sitzposition überprüfen. Grundvoraussetzung ist die richtige Rahmenhöhe. Faustregel: Im Stehen sollte etwa eine Handbreit Platz zwischen Schritt und Oberrohr bleiben. Einsteiger sollten Sattel und Lenker mit möglichst geringem Niveau-Unterschied fixieren. Eine allzu gestreckte Körperhaltung sorgt für Rückenstress. Deshalb wählt man den Abstand zwischen Lenker und Sattel so kurz, dass die Arme beim Fahren leicht gebeugt sind. Eine aufrechtere Sitzposition entlastet die Halswirbelsäule und lindert akute Beschwerden.

3. Die Ausrüstung

Ein zu langer Vorbau und ein knallharter Carbonsattel haben auf einem rückenfreundlichen Bike nichts zu suchen. Lassen Sie, soweit möglich, schweres Gepäck zu Hause und achten Sie bei Nässe und Kälte darauf, dass Sie atmungsaktive, funktionelle Kleidung tragen. Wenn Sie verschwitzt den Gipfel einer Tour erreichen, wechseln Sie das nasse Unterhemd gegen ein trockenes.

Doch auch das Rad macht einen Unterschied – auch wenn ein Fully oder eine gefederte Sattelstütze nicht automatisch gegen Kreuzschmerzen helfen. Dr. Schumacher erklärt den Unterschied: „Man hat beim Fully die gleiche Fehlhaltung wie auf einem Hardtail. Ein Hobbyfahrer verbringt normalerweise so wenig Zeit auf dem Bike, dass dadurch kaum Langzeitschäden auftreten können. Anders ist es bei den Profis, die bis zu sechs Stunden täglich trainieren.“ Doch auch wenn die Fehlhaltung ähnlich ist – im Gelände spielen die Fullys ihre Vorteile voll aus. Professor Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln (siehe Interview) forscht seit 1997 an einem Gesundheitskonzept für Biker. „Unsere Messungen haben ergeben, dass ein vollgefedertes Rad die Belastungen an der Wirbelsäule um bis zu 30 Prozent reduzieren kann. Gefederte Sattelstützen schaffen bis zu 20 Prozent“, erklärt Froböse.

4. Der wichtigste Aspekt: Die Muskulatur

„Rückenschmerzen beim Biken liegen vor allem an der fatalen Kombination von gestreckter Sitzposition und schlechter Rückenmuskulatur – wenn man nicht sowieso einen Rückenschaden hat“, sagt Schumacher. Eine ▶



„Speziell Einsteiger bekommen durch eine falsche Sitzposition Rückenprobleme. Ansonsten ist die schwache Rückenmuskulatur daran schuld.“ Dr. Olaf Schumacher



Extrembelastung Transalp, Schwerstarbeit für den Rücken: An Tragepassagen müssen Rucksack und Bike über steile Felswege gestemmt werden.



„Die meisten Biker vergessen beim Rückentraining die Bauchmuskulatur. Doch nur wer auch den Bauch stärkt reduziert Rückenschmerzen.“ Erik Becker



zu schwache Rumpf- und Bauchmuskulatur oder verkürzte Muskeln führen zu Verspannungen und Schmerzen, die sich nicht mehr von alleine lösen. Warme Bäder, Massagen und Fango wirken zwar entspannend, genügen aber nicht, um den schwachen Rücken dauerhaft auf Vordermann zu bringen.

Der Sportwissenschaftler und BIKE-Fitness-Experte Erik Becker vom Institut für Prävention und Diagnostik (IPD) in Regensburg analysiert zunächst die Defizite im Rückenbereich: „Die Wirbelsäule ist wie eine Perlenkette. Der Biker ist nur so stark wie das schwächste Glied. Es nützt nichts, wenn nur die oberste mit der untersten verbunden ist. Perle für Perle muss miteinander stabil verknüpft werden.“ Er empfiehlt zur Rückenstärkung Übungen, die mindestens einmal pro Woche je zwölf bis 15 Mal wiederholt werden sollten. Trainiert werden dabei die Rückenmuskulatur, die gerade und schräge Bauchmuskulatur sowie die seitliche Rumpfmuskulatur (siehe Seite 73). Entscheidend für den Erfolg von Beckers Trainingsempfehlungen ist die korrekte Ausführung: „Das sind alles einfache Übungen, die aber richtig reinhauen, wenn man sie konzentriert und langsam macht.“ Vor allem das Bauch- und Rumpftraining wird von vielen Bikern vernachlässigt. Es ist keine neue Erkenntnis, dass der Büromensch im Rumpfbereich seine größten Defizite hat. Wer den

Rücken regelmäßig trainiert, fördert den Muskelaufbau und reduziert Rückenprobleme beim Biken. Und nicht nur dort - der Muskelschwund im Alter und die allgemeine Verletzungsgefahr werden verringert. Zweimal pro Woche 20 Minuten Rückentraining machen fit für die kommenden Kreuz-Fahrten.

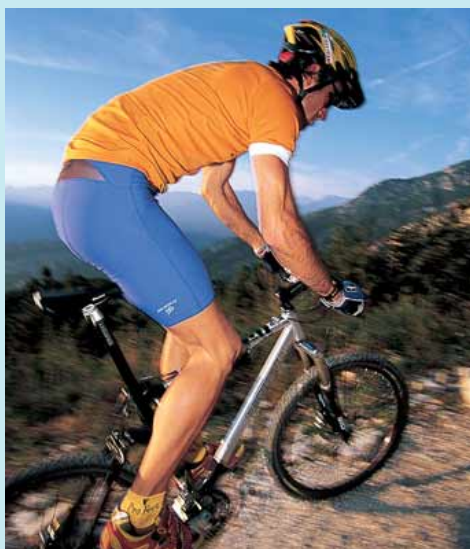
Sollten die Beschwerden trotz Training nicht besser werden, bleibt einem nur der Weg zum Hausarzt, der, wenn nötig, weitere Maßnahmen einleitet. Ein Orthopäde untersucht die Ursachen und erstellt einen Therapieplan. Es gibt mehrere Möglichkeiten, die Schmerzen sinnvoll zu behandeln. Sportgymnastik beim Physiotherapeuten kann helfen, andere schwören auf Naturheilkunde und Chiroprapie. Ein Allheilmittel gibt es bei Rückenproblemen allerdings nicht - oft werden sie durch zu viel Stress selbst verursacht. Letztlich muss jeder auf seinen Körper hören und herausfinden, mit welcher Therapie er die besten Fortschritte erzielt.

Bei Timos Wirbelbrüchen besserte sich in den ersten zwei Monaten nicht viel. Ein Freund riet zur Magnetfeldresonanz-Therapie, um die Knochenheilung zu beschleunigen. Die Heilung machte Fortschritte. In der Reha musste er wieder lernen, wie man den Kopf ohne Drehung des Oberkörpers bewegt. Zum Muskelaufbau greift Timo auf ein altbewährtes Mittel zurück: Er stellt sich wieder auf den Kopf. ■

14 Tipps – Was man gegen Rückenschmerzen tun kann

An sich selbst

1. Auf den eigenen Körper hören – bei Schmerzen sofort reagieren.
2. Muskeltraining für den Rücken.
3. Im Mittelpunkt des Trainings sollen die Rückenmuskulatur, die gerade und schräge Bauchmuskulatur sowie die seitliche Rumpfmuskulatur stehen.
4. Achtung: Übungen helfen nur, wenn sie regelmäßig, korrekt und konzentriert gemacht werden – dadurch werden Sie fit für die Zukunft und das Alter.
5. Nutzen Sie warme Bäder, Massagen und Fango zur Muskelentspannung.
6. Betreiben Sie Ausgleichssport (Schwimmen, Langlaufen, Inline-Skaten). Schulen Sie Ihre Feinmotorik.
7. Wenn nichts mehr hilft, gehen Sie zum Arzt oder Heilpraktiker – finden Sie mit Ihrem Körper heraus, was Ihnen am besten gegen die Schmerzen hilft.



Am Bike, an Ausstattung und Kleidung

1. Montieren Sie keinen zu langen Vorbau.
2. Achten Sie darauf, dass Sie nicht allzu gestreckt auf dem Bike sitzen – den Abstand zwischen Lenker und Sattel so wählen, dass die Arme beim Fahren leicht gebeugt sind.
3. Prüfen Sie die Sitzposition.
4. Wählen Sie die passende Rahmenhöhe.
5. Suchen Sie sich einen komfortablen Sattel, dicke Reifen und angenehme Griffe.
6. Falls Sie viel im Gelände unterwegs sind, eignet sich ein Full-Suspension-Bike oder eine gefederte Sattelstütze.
7. Tragen Sie atmungsaktive und funktionelle Kleidung – wenn das Trikot nass ist, sofort wechseln. Ein warmer Muskel hat mehr Power!

Ruhig mal aus dem Sattel! Wer öfters die Sitzposition wechselt, tut der Wirbelsäule Gutes.

BIKE Fitness-Umfrage

Wir fragten diejenigen, die es wissen müssen: unsere Leser. Knapp 1 000 klickten auf www.bike-magazin.de und beteiligten sich an der Internet-Umfrage. Als Dank verlorste BIKE satte Gewinne. Das sind die Ergebnisse:

Ich habe Rückenprobleme beim Biken.

72% Ja 
28% Nein 

Die Rückenschmerzen treten schon nach einer Stunde (oder früher) im Sattel auf.

25% Ja 
75% Nein 

Ich mache gezieltes Rückentraining gegen die Schmerzen.

42% Ja 
58% Nein 

Ich hatte als Biker schon mal eine Rückenverletzung.

9% Ja 
91% Nein 

Entlastende Messergebnisse

Prof. Dr. Ingo Froböse von der Deutschen Sporthochschule in Köln forscht seit sechs Jahren an einem Gesundheitskonzept für Biker. Er weiß, was das Bike mit dem Rücken macht.



Was waren die überraschendsten Ergebnisse bei der Untersuchung der Rückenprobleme von Bikern?

Überraschend war, dass die Biker mit Rückenproblemen relativ hohe Belastungen ertragen konnten – bis zur achtfachen Erdanziehungskraft.

Bei Messungen fiel auf, dass eine Vollfederung die Belastungen an der Wirbelsäule um bis zu 30 Prozent reduziert. Gefederte Sattelstützen schaffen bis zu 20 Prozent.

Wo liegen die typischen Rückenprobleme von Bikern?

Bis zu 94 Prozent der Radfahrer mit Rückenpro-

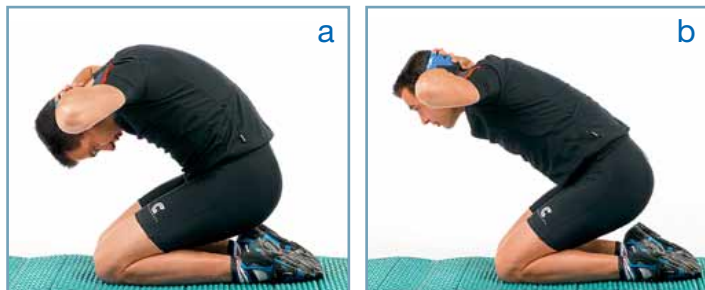
blemen haben Beschwerden sowohl im Halswirbelsäulenbereich (43 Prozent) als auch im Lendenwirbelsäulenbereich (35,5 Prozent).

Müssen Mountainbiker Angst haben, sich durch das Biken den Rücken dauerhaft zu schädigen?

Nein, Mountainbiken selbst verursacht keine Rückenprobleme. Es hängt immer davon ab, welche Fertigkeiten der Biker mitbringt. Ein Hobbyfahrer bekommt keine Probleme, wenn er sich an bestimmte Regeln hält (siehe „14 Tipps“). Bei Extremfahrern können sich auf Grund der hohen Belastungen verschiedene Beschwerden entwickeln.

Der Weg zum kräftigen Kreuz: 4 Rückenübungen

Das bringt wirklich was: Trainingsempfehlungen des BIKE-Fitness-Experten Erik Becker. Wer die Übungen mindestens einmal pro Woche mit je zwölf bis 15 Wiederholungen korrekt und konzentriert ausführt, bringt seine Muskeln in Form.



AUFROLLER Training der Rückenmuskulatur
a: Ausgangsposition. Hände am Kopf. Rücken von unten, Wirbel für Wirbel, langsam aufrollen.
b: Endposition.



CRUNCHES Training der geraden Bauchmuskulatur
a: Fersen und Beine drücken in den Boden. Der Rücken drückt fest auf den Boden (am besten: Lordose-Kissen unterlegen).
b: Oberkörper hebt durch Anspannung der Bauchmuskeln vom Boden ab. Der untere Rücken behält Kontakt zum Boden/Lordose-Kissen. Ellbogen nicht nach vorne ziehen, nicht mit den Händen am Kopf ziehen.



KÄFER Training der schrägen Bauchmuskulatur
a: Rechtes Bein anwinkeln, linkes Bein gestreckt nach vorne bringen. (Fußspitzen jeweils anziehen). Linke Hand drückt gegen das rechte Knie. Beide Schultern heben vom Boden ab. Den Druck der Hand gegen das Knie acht Sekunden halten und dann wechseln.
(b): Rechte Hand drückt gegen das linke Knie.



UNTERARMSTÜTZ Training der seitlichen Rumpfmuskulatur
a: Einstiegsvariante mit angewinkelten Knien. Auf den Unterarm und die Knie stützen. Becken vom Boden abheben.
b: Variante mit gestreckten Beinen. Fußaußenkante des unteren Beines stützen. Körper in einer Linie halten!