

Die tiefliegende Wirbelsäulenmuskulatur – Was sie kann und wofür sie gut ist

Bei Leistungssportlern oder Athleten fallen die Muskeln meist sehr schnell auf. Was man den Sportlern äußerlich ansieht, ist das globale Muskelsystem, das unter anderem für die Bewegung von Armen und Beinen zuständig ist. Das die Muskeln für die unterschiedlichen Sportarten jedoch so beweglich sind, muss trainiert werden. Nur dann ist das globale Muskelsystem den sportlichen Herausforderungen gewachsen. Neben dem globalen Muskelsystem muss jedoch auch die tiefliegende nicht sichtbare Muskulatur, die sogenannte autochthone Muskulatur trainiert werden. Die tiefliegende Muskulatur stützt und stabilisiert die Wirbelsäule und liegt eng an der Wirbelsäule und verbindet die einzelnen Wirbel miteinander. Somit ist die tiefliegende Muskulatur an allen Bewegungsabläufen der Wirbelsäule beteiligt und muss daher genauso trainiert werden.



Was macht die tiefliegende Muskulatur?

Die tiefliegende Muskulatur muss sehr schnell reagieren und die Wirbelsäule schützen. Vor allem bei starken Bewegungen, wie sie zum Beispiel bei Kontaktsportarten vorkommen. Außerdem schützt die autochthone Muskulatur die Bandscheiben und Facettengelenke.

Was passiert, wenn die autochthone Muskulatur nicht trainiert wird?

Wenn die Muskulatur nicht trainiert wird, kann es passieren, dass zum Beispiel die Koordinationsfähigkeit schlechter wird, die Kraft der Muskeln zurück geht und die Wirbelsäule somit an Stabilität verliert. Im schlimmsten Fall werden dann die Bänder stärker belastet und die Kräfte die auf die Bandscheiben wirken, werden intensiver. Durch die geschwächte autochthone Muskulatur lassen sich Bewegungen nicht mehr so gut durchführen und kleine Bewegungen können schmerzhaft werden.

Auch Leistungssportler können davon betroffen sein. Vor allem, wenn diese zu einseitig trainieren oder einseitige Körperbelastungen eingenommen werden, wie zum Beispiel beim Tennis oder Hockey.

Wie kann man die autochthone Muskulatur trainieren?

Bewegung ist die beste Möglichkeit, um die Muskulatur stark und kräftig zu halten. Von Laufen, über Radfahren bis hin zu Gymnastik ist alles erlaubt. Darüber hinaus gibt es die Möglichkeit, mit speziellen Trainingsgeräten die Wirbelsäule gezielt zu trainieren und zum Beispiel mithilfe von Widerstand bestimmte Bereiche zu kräftigen.

Fazit

Neben den äußeren sichtbaren Muskelgruppen ist es wichtig, auch die tiefliegende autochthone Muskulatur zu trainieren, die unsere Wirbelsäule stabilisiert und kräftigt. Diese Muskulatur lässt sich mit speziellen Übungen ganz gezielt kräftigen und dadurch schmerzhafte Rückenschmerzen vermeiden. Bewegung ist die beste Möglichkeit, diese Muskelgruppe zu stärken und Spannungen und Schmerzen zu verhindern. So bleibt die Muskulatur stark und kräftig.