

Klettern ohne steifen Hals

Lange, einseitige Belastungen der Halswirbelsäule wie beim Sichern können nicht nur schmerzhaft sein, sondern auch zu dauerhaften Schäden führen. Gezielte Ausgleichsübungen helfen, Überlastungen entgegenzuwirken.

Von Julia Kurz

Viele Kletterer kennen diese Situation: Der Partner übt in seiner Route, er checkt die schwierigen Stellen ein ums andere mal aus, fällt immer wieder raus aus der Schlüsselstelle. Wir als Sichernde stehen unten, schauen die ganze Zeit nach oben und sind voll bei der Sache. Aber je länger die Aktion dauert, desto unangenehmer wird der Schmerz. Die gesamte Nackenmuskulatur beginnt sich zu verspannen und tut im schlimmsten Fall auch noch Tage nach dem Klettern weh. Doch wie kommt es überhaupt zu diesen Beschwerden?

Woher kommt's?

Die Bewegungen, die wir mit unserer Wirbelsäule machen – beugen, strecken, drehen, neigen – sind immer das Ergebnis von vielen kleinen, gleichzeitigen Bewegungen mehrerer Wirbel. Wenn sich unsere Wirbelsäule harmonisch bewegt, dann verteilt sich die Bewegungsbelastung immer gleichmäßig auf viele einzelne Wirbel und Gelenke. Es entstehen keine übermäßigen Druck- oder Zugbelastungen an einzelnen Stellen.

Vor allem durch einseitige Haltung haben jedoch viele Menschen eine mehr oder weniger ausgeprägte Unbeweglichkeit in der oberen Brustwirbelsäule, also in dem Abschnitt etwa von der Schulterhöhe abwärts. Dieser Abschnitt ist oft in einer übermäßigen Beugung nach vorne fixiert. In dieser Haltung verkürzt sich auf Dauer die Brustmuskulatur, während ihr Gegenspieler, die Rückenmuskulatur zwischen den Schulterblättern, in

dieser Haltung ständig leicht gedehnt ist und dadurch schwächer wird. Es entsteht ein muskuläres Ungleichgewicht, das die Fehlhaltung immer weiter verschlimmert, wenn man nichts dagegen tut.

Diese typische Fehlhaltung hat teilweise sehr deutliche Auswirkungen auf die Position von Kopf und Hals, da sich der Nacken zum Ausgleich in einer ständig überstreckten Position befindet. Wer sich genau umsieht, wird viele Menschen sehen, die den Kopf vor dem Schultergürtel halten und Hals und Kinn nach vorne strecken. Durch diese überstreckte Haltung besteht ständig ein hoher Druck auf die kleinen Gelenke zwischen den Wirbeln (Facettengelenke), wodurch sich die Knorpel dieser Gelenke verstärkt abnutzen und Arthrosen entstehen – ein häufiger Grund für Nackenbeschwerden. Beim Klettern, vor allem beim Sichern, kann dieses Problem zum Tragen kommen, weil durch das lange Nach-oben-Schauen ebenfalls viel Druck in den Gelenken zwischen den Wirbeln entsteht. Sind diese bereits vorbelastet, kommt es umso schneller zu Beschwerden.

Da jede Bewegung in der Wirbelsäule das Resultat vieler kleiner Einzelbewegungen mehrerer Wirbel ist, spielen normalerweise Halswirbel und oberer Brustwirbel zusammen, wenn wir unseren Kopf in den Nacken legen. Ist die Beweglichkeit der Brustwirbel aber bereits eingeschränkt, bewegen wenige Halswirbel viel mehr, als für sie gut ist, um die mangelnde Mobilität darunter auszugleichen.



Abb. 1: Vordere Halsmuskulatur – Kopf nur ganz wenig vom Boden abheben und mit Doppelkinn ca. 10-15 Sek. halten.



Abb. 2: Kräftigung obere Rückenmuskulatur – Arme und Schulterblätter langsam nach hinten zur Wirbelsäule ziehen und wieder etwas zurück, Schulterblätter nicht zu den Ohren ziehen, Halswirbelsäule gerade halten, leichtes Doppelkinn machen.



Abb. 3: Kräftigung obere Rückenmuskulatur – Arme gestreckt neben dem Körper halten, Daumen zeigen nach außen, Schulterblätter Richtung Wirbelsäule und Po (nicht zu den Ohren!) ziehen, 3 x 15-20 Sek. halten, Halswirbelsäule gestreckt halten.



Abb. 4: Dehnung hintere Nackenmuskulatur – Oberkörper aufrecht lassen und den Kopf so weit nach vorne beugen, bis Dehnung (kein Schmerz) hinten am Hals spürbar ist. 3 x 10-15 Sek. halten.



Abb. 5: Drehdehnlage – in beide Richtungen ausführen und in jeder Richtung 10-15 mal ein- und ausatmen!



Abb. 6: Aufrichtung Brustwirbelsäule – Knie leicht beugen, möglichst gesamte Wirbelsäule an die Wand bringen, Arme seitlich an die Wand, Schultern nicht hochziehen, Hinterkopf mit leichtem Doppelkinn an die Wand, ca. 15 Sek. halten, 3 x wiederholen.

Typische HWS-Beschwerden

- Einseitige oder beidseitige schmerzhafte Verspannung der Muskulatur im Bereich Hals und Schultergürtel.
- Gefühl wie „Abbrechen“ im Nacken (typisch bei Überbeweglichkeit).
- Ausstrahlende Schmerzen oder Taubheitsgefühl meist in einem Arm, z. T. bis in die Hand.
- Kopfschmerzen, Tinnitus.

Wichtig: Bei länger andauernden ausstrahlenden Schmerzen, Taubheitsgefühl oder starken Schmerzen sollte man sich unbedingt von einem Arzt untersuchen lassen!

Auf Dauer führt das zu einer Überbeweglichkeit vor allem in der unteren Halswirbelsäule. Mögliche Folgen sind Bandscheibenvorfälle und/oder Arthrosen in den Facettengelenken, ein weiterer Grund für die Entstehung vieler Nackenbeschwerden – besonders bei Kletterern. Wie in der Brustwirbelsäule entsteht auch in der Halswirbelsäule durch die Fehlhaltung ein muskuläres Ungleichgewicht, das das Problem auf Dauer nur verschlimmert: Die tiefen vorderen Halsmuskeln werden immer schwächer, die Muskeln auf der Rückseite immer kürzer und angespannter. Erschwerend kommt bei vielen Kletterern der sehr stark ausgeprägte große Rückenmuskel dazu, wodurch sich die Arme vermehrt nach innen eindrehen. Das wiederum führt zu einer Krümmung in der Brustwirbelsäule und den beschriebenen Folgen.

Was tun?

Durch gezielte Übungen lässt sich das muskuläre Ungleichgewicht im Bereich von Brust- und Halswirbelsäule ausgleichen. Dazu sollte man die Brustmuskulatur und die hintere Nackenmuskulatur dehnen und ihre Gegenspieler, also die obere Rückenmuskulatur und die vordere Halsmuskulatur kräftigen (vgl. Abb. 2-4, 6-7). Die Stärkung der vorderen Halsmuskulatur ist wichtig, damit der Hals kontrolliert gehalten wird, während man nach oben schaut, und nicht unkontrolliert nach hinten abknickt.

Ebenso wichtig ist es, die Brustwirbelsäule selbst zu strecken und

aufzurichten. Dies ist durch gezielte Übungen (vgl. Abb. 2 und 5) möglich; wenn die Bewegungsfähigkeit allerdings schon zu deutlich eingeschränkt ist, kann es durchaus sinnvoll sein, sich zusätzlich von einem Physiotherapeuten oder Osteopathen behandeln zu lassen.

Da es oft schwierig ist, bei sich selber festzustellen, wo man die meisten Defizite hat, sollten die beschriebenen Übungen mit entsprechender Dauer und Wiederholungszahl durchgeführt werden. Die Übungen, die einem schwerfallen, sind normalerweise die, die man besonders üben muss. Zusätzlicher Motivationsschub: Die meisten dieser Übungen helfen auch, der Entstehung von Schulterbeschwerden vorzubeugen.

Doch die besten Übungen helfen nicht, wenn man beim Sichern über längere Dauer in einer für die Halswirbelsäule sehr belastenden Haltung steht. Daher unbedingt beim Sichern auf die richtige Haltung achten. Eine gute Lösung, die Halswirbelsäule beim Sichern zu entlasten, ist auch die CU-Brille. Diese ermöglicht es, nach oben zu schauen, ohne dabei den Kopf in den Nacken legen zu müssen. Es ist anfangs gewöhnungsbedürftig, mit der Brille zu sichern, aber mit etwas Übung geht es sehr gut – wenn auch nicht immer (alpines Gelände, Mehrseillängenrouten). □

Julia Kurz ist Diplom-Sportwissenschaftlerin, Physiotherapeutin und leidenschaftliche Kletterin. In ihrer Praxis behandelt sie nicht nur, aber sehr viele Kletterer (Praxis für Osteopathie und Physiotherapie, Ismaningerstr. 152, 81675 München).



Abb. 7: Falsche Nackenposition beim Sichern



Abb. 8: Richtige Nackenposition beim Sichern



Abb. 9: Sichern mit der CU-Brille (www.powerplay.de)

Fotos: www.cplanzelt.de