

# Radfahren sollte gesund sein

Großes Interesse beim Workshop „Wirbelsäule und Fahrrad“ im Leopoldina-Krankenhaus

Von unserem Mitarbeiter  
**MANFRED HERKER**

**SCHWEINFURT** Der große Vortragsaal im Leopoldina-Krankenhaus platzte aus allen Nähten: Mit einem solch großen Publikumsandrang zur Informationsveranstaltung „Wirbelsäule und Fahrrad“ hatten ihre Initiatoren und Referenten, Privatdozent Dr. Uwe Vieweg (Chefarzt der Abteilung für spezielle Wirbelsäulenchirurgie im Leo) und Dr. Willy Zink (Ärztlicher Direktor der Frankparklinik Bad Kissingen), nicht gerechnet. Dritter im Bunde war Ingenieur Ernst Brust, Geschäftsführer der Schweinfurter Firma Velotech.

Als Grundlage erläutert Vieweg ausführlich den Aufbau der Wirbelsäule, die auch beim Radfahren belastet wird: Wirbelkörper, Bandscheiben, Bandapparat, die komplexe Struktur der Muskulatur (besonders bei der Halswirbelsäule) und den Verlauf des Rückenmarks im Wirbelkanal. Mit steigendem Alter nimmt die Fähigkeit der Bandscheibe ab, Wasser zu speichern: Die Elastizität des Knorpelgewebes verringert sich, es entstehen Risse, das entsprechende Bewegungselement wird locker.

Durch Degeneration verursachte schmerzhafte Wirbelsäulenbeschwerden können zunächst mit einer orthopädisch-konservativen Behandlung gelindert werden. Das reiche bei 90 Prozent aller Bandschei-

benerkrankungen: „Man kann und muss nicht alles operieren, denn es gibt schon eine Komplikationsrate von etwa zehn Prozent“, gibt Vieweg zu bedenken.

Der Referent erläutert die Arbeitsteilung der operativen Wirbelsäulen-Therapien im Leopoldina: In der von Chefarzt Dr. Johann Romstöck geleiteten Neurochirurgie werden Verletzungen der Wirbelsäule, Rückenschmerzen und Nervenkompres-

sionssyndrome (Bandscheiben-vorfall, enger Wirbelkanal) behandelt. Weiterer Schwerpunkt ist die Therapie von Erkrankungen des Gehirns.

In der Abteilung für spezielle Wirbelsäulenchirurgie führen Vieweg und sein Team stabilisierende Eingriffe an der Wirbelsäule durch. Schwerpunkte sind degenerative Hals- und Lendenwirbelsäulen-Erkrankungen, Wirbelkörperbrüche

und Tumore. Spezialisiert hat sich die Abteilung auf komplexe Wirbelsäulenoperationen mit minimal-invasiven Techniken sowie auf funktionserhaltende Wirbelsäulenchirurgie (Bandscheiben-Endoprothetik und dynamische Stabilisation).

Der Orthopäde Willy Zink hat vor seinem Medizinstudium Maschinenbau studiert, was sich auch in seinem Referat „Rückenbelastung beim Radfahren“ niederschlägt. Zunächst erläutert er die Druckverteilung an der Bandscheibe in Alltagssituationen, die vom Liegen über Stehen bis zum Sitzen belastender wird. Bei allen Vorteilen des Radfahrens müsse man bedenken, dass man mit einem falsch eingestellten Fahrrad die Wirbelsäule dauerhaft schädigen könne.

## Möglichst aufrecht sitzen

Beratung beim Fachhändler sei Grundvoraussetzung für den gelungenen Kauf eines „Fahrrads nach Maß“, so Zink. Die Wahl des richtigen Rahmens ist dabei die Basis, er ist in Verbindung mit den drei Auflagepunkten Sattel, Lenker/Griffe und Pedale für die optimale Position des Fahrers verantwortlich. Durch Stoßdämpfung wird eine Minderung der Wirbelsäulenbelastung erreicht.

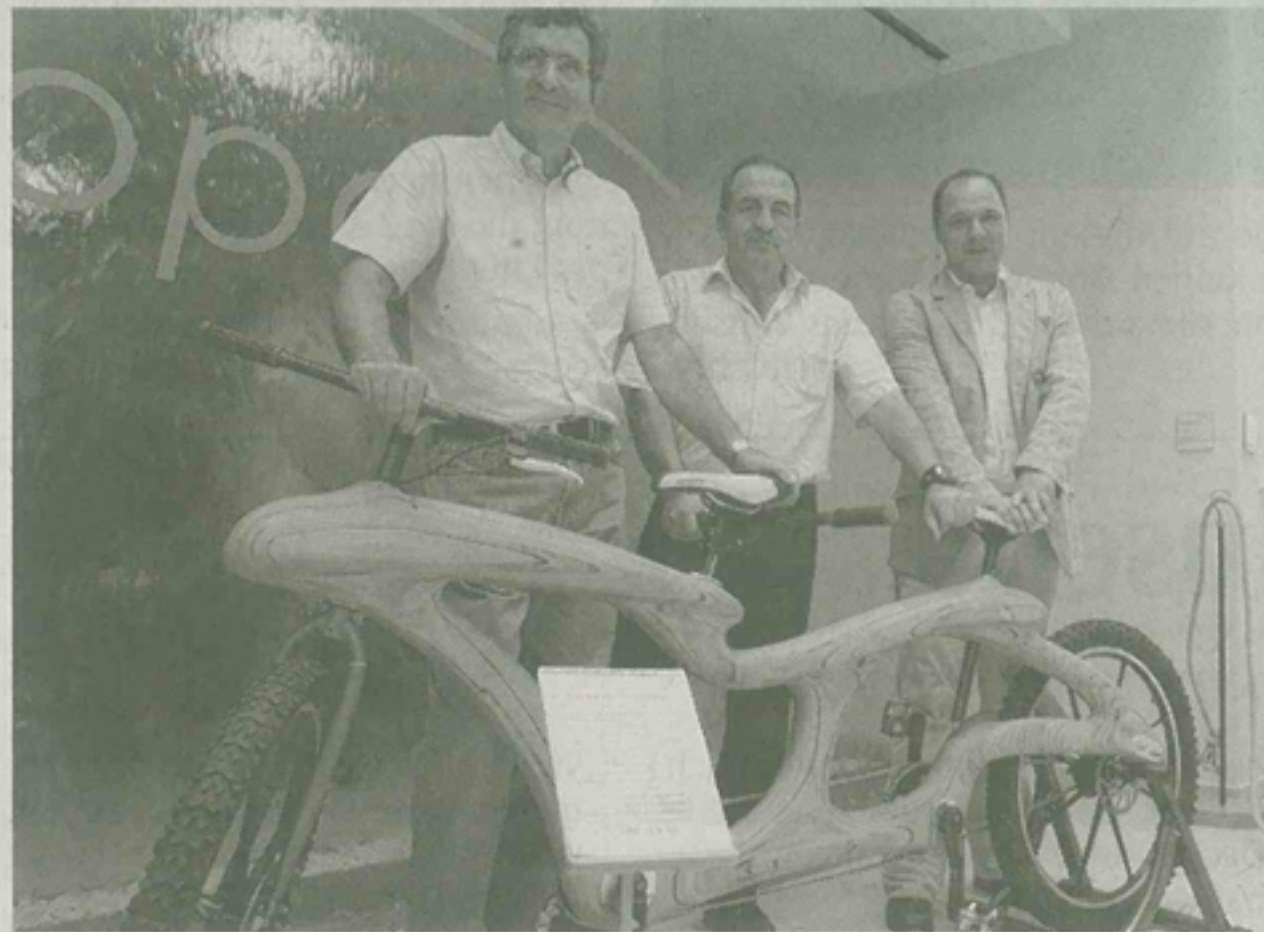
Weitere entscheidende Punkte sind die Wahl des Sattels, die richtige Sattel-, Sitz- und Lenkerposition. Dies verdeutlicht Zink an den Vor- und Nachteilen eines Normalrads, Klapp-rads, Rennrads, Mountainbikes und eines Trekkingrades. Allgemein gilt:

Rückenschmerzen beugt man am besten durch eine bequeme und möglichst aufrechte Sitzhaltung vor.

Erich Brust ist Geschäftsführer des Prüflabors „Velotech“, spezialisiert auf muskelbetriebene Fahrzeuge. Er kennt die Schwachpunkte der Fahrräder, ist deshalb etwa für die Stiftung Warentest und Öko Test geschätzter Partner. Brust gibt interessante Einblicke in die Materialprüfung in seiner Firma und er betont: „Viele achten beim Kauf eines Rades nur auf den Preis, unterschätzen dabei das Risiko von Unfällen und Verletzungen durch minderwertiges oder unsachgemäß verarbeitetes Material“.

Schon ein bei geringer Geschwindigkeit gebrochener Lenker könne fatal sein, der Fahrer stürze kopfüber auf die Straße. „Nie ohne Fahrradhelm“ mahnt Brust. Der würde oft erst dann zum Thema, wenn der Radfahrer mit einem Schädelbruch im Krankenhaus liege. Materialermüdungen kommen vor allem beim Lenker, Sattel und Rahmen vor, die hohen Belastungen unterliegen. Brust warnt vor Billigangeboten aus Baumärkten, die sich zu Großhändlern für Billigräder aus Asien entwickelt hätten. „Mit sämtlichen Speichen, Schrauben und dergleichen besteht ein Fahrrad aus etwa 700 Teilen. Ein Angebot für 85 Euro – da kann doch irgendwas nicht stimmen!“

• Neurochirurgie und spezielle Wirbelsäulenchirurgie haben eine Sprechstunde (Einweisungsschein), Anmeldung: ☎ (097 21) 720-61 00.



Die Akteure der Informationsveranstaltung „Wirbelsäule und Fahrrad“ im Leopoldina (von links): Dr. Willy Zink (Frankparklinik Bad Kissingen), Privatdozent Dr. Uwe Vieweg (Leopoldina) und Ingenieur Ernst Brust (Firma Velotech) hinter einem Tandem aus Buche-Multiplexplatten.

FOTO WALTRAUD FUCHS-MAUDER