

---

Subject: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 15 Mar 2007 18:20:11 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Hallo!

Meine Wirbelsäule ist total kaputt. Wenn ich mit dem Kopf nach hinten nicke, tut es weh!

Außerdem fühlt es sich auch total hart an, gerade im oberen Bereich.

Ich vermute, dass meine kaputte Wirbelsäule meine sehr hohe Kopfhautspannung verursacht. Daher möchte ich dieses Problem beseitigen. Die Frage ist nur wie??

Was hilft wirklich? Einfach zum Orthopäden gehen und Krankengymnastik machen? Kennt Ihr die Dorn-Methode? Das sind Massagen, die kosten aber ein Haufen Geld.

Danke,  
2007

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?

Posted by [frühaufsteher78](#) on Thu, 15 Mar 2007 18:34:43 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Zuerst mal zum Orthopäden. Der sagt dir dann was zu tun ist.

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?

Posted by [user\\_23](#) on Thu, 15 Mar 2007 19:14:40 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

frühaufsteher78 schrieb am Don, 15 März 2007 19:34Zuerst mal zum Orthopäden. Der sagt dir dann was zu tun ist.

genau,

kann gut sein, das du dir nur was ausgerenkt hast, ich würde bald zum arzt gehen, habs auch einmal immer weiter hinausgezögert, bis immer mehr wirbel rausgesprungen sind und mir nen nerv vom bein eingeklemmt haben

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?

Posted by [glockenspiel](#) on Thu, 15 Mar 2007 21:13:42 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

user\_23 schrieb am Don, 15 März 2007 20:14frühaufsteher78 schrieb am Don, 15 März 2007 19:34Zuerst mal zum Orthopäden. Der sagt dir dann was zu tun ist.

genau,

kann gut sein, das du dir nur was ausgerenkt hast, ich würde bald zum arzt gehen, habs auch einmal immer weiter hinausgezögert, bis immer mehr wirbel rausgesprungen sind und mir nen

---

nerv vom bein eingeklemmt haben

Im Ernst?

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?  
Posted by [user\\_23](#) on Thu, 15 Mar 2007 21:19:53 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Don, 15 März 2007 22:13user\_23 schrieb am Don, 15 März 2007 20:14frühaufsteher78 schrieb am Don, 15 März 2007 19:34Zuerst mal zum Orthopäden. Der sagt dir dann was zu tun ist.

genau,  
kann gut sein,das du dir nur was ausgerenkt hast,ich würde bald zum arzt gehen,habs auch einmal immer weiter hinausgezögert,bis immer mehr wirbel rausgesprungen sind und mir nen nerv vom bein eingeklemmt haben

Im Ernst?

jupp,weiterhin kraft und kampsport gemacht,bis ich auf einmal mein rechtes bein nicht mehr bewegen konnte.  
wenn ich mich richtig erinnere,waren die unteren rückenwirbel draussen,dadurch hat sich mein becken schief gestellt,....  
seitdem,geh ich gleich zum orthopäden,wenn ich probleme mit dem rücken hab.  
mein dilletantischer ex-hausarzt hat erst per ferndiagnose aus seinem dicken ledersessel,ohne aufzustehen/röntgen,...mir einen bandscheibenvorfall diagnostiziert.

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?  
Posted by [Figaro03](#) on Thu, 15 Mar 2007 21:51:03 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ja, also gehe da wirklich mal zum Orthopäden. Der kann zumindest untersuchen, ob was schweres vorliegt.  
Um den Rücken zu stärken kannst du allgemein Kraftsport machen. Allerdings wirklich langsame anfangen, und bei dir dann extrem vorsichtig sein, und dir alles gut zeigen lassen. Sobald es mal weh tut, setze aus. kenne das selbst, wenn ich mal zuviel gemacht habe.

Ansonsten, mit dem AT, da kannst du auch Nackenverspannungen wegstreichen. Allerdings dauert das mehrere Monate.  
die "Formel" ist:  
Nacken/Schultern weich/warm.

Ansonsten könntest du es auch mal mit Pilates versuchen. da bin ich allerdings nicht so gut informiert, habe es nur von Bekannten mal gehört, dass das gut sein soll. Aber sollte helfen.

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?

Posted by [Norwood-packt-das-an](#) on Thu, 15 Mar 2007 23:17:44 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Danke für die Antworten!

Bei mir ist die kaputte Wirbelsäule allerdings nichts neues. Die habe ich schon seit Kind an. War schon immer nicht ganz in Ordnung. Allerdings hat es mich nie so richtig gestört, ich hatte auch nie schmerzen etc. Deshalb habe ich dagegen bis dato nichts unternommen. Nur wenn ich mit dem Kopf nach hinten nicke schmerzt es. Und wenn ich mit dem Kopf schüttel höre ich Geräusche aus der Wirbelsäule (oberer Bereich).

Das würde natürlich auch meinen HA erklären. Und vor allem, dass es an der Tonsur so schlimm ist. Ich vermute dass die Spannung im Nackenbereich sich auf den Kopfbereich überträgt. Das würde auch erklären, warum ich schon mit 16 eine Tonsur bekam. GHE hatte ich zu dem Zeitpunkt noch keine!

Krafttraining mache ich auch, schon seit Jahren. Aber gegen Wirbelsäulen-Probleme wirkt das nicht! Allgemein habe ich auch überhaupt keine Probleme mit dem Rücken, sondern nur mit der Wirbelsäule.

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?

Posted by [otto\\_m](#) on Fri, 16 Mar 2007 00:01:18 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

lass dir vom Arzt ein paar Runden Krankengymnastik zahlen, das hilft bei sowas. Ich hatte mal so eigenartige Schwindelanfälle, dachte schon, es ist ein Gehirntumor. Dabei war es der Atlaswirbel, der schief lag. Das kam durch jahrelange konsequent falsche Sitzhaltung vor dem Rechner....

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?

Posted by [MarcWen](#) on Fri, 16 Mar 2007 09:36:17 GMT

[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Seit-2007-volles-haar schrieb am Don, 15 März 2007 19:20Hallo!

Meine Wirbelsäule ist total kaputt. Wenn ich mit dem Kopf nach hinten nicke, tut es weh! Außerdem fühlt es sich auch total hart an, gerade im oberen Bereich. Ich vermute, dass meine kaputte Wirbelsäule meine sehr hohe Kopfhautspannung verursacht. Daher möchte ich dieses Problem beseitigen. Die Frage ist nur wie?? Was hilft wirklich? Einfach zum Orthopäden gehen und Krankengymnastik machen? Kennt Ihr

---

die Dorn-Methode? Das sind Massagen, die kosten aber ein Haufen Geld.

Danke,  
2007

Habe irgendwo gelesen, dass Traubensilberkerze helfen soll

Ein Gemisch aus Knoblauch und Kakao hat in China auch schon Wunder verbracht

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 16 Mar 2007 09:41:56 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wie sitzt man eigentlich korrekt vor dem Pc ?

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?  
Posted by [Figaro03](#) on Fri, 16 Mar 2007 10:26:28 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

ganz korrekt auf nem Gymnastikball...

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?  
Posted by [glockenspiel](#) on Fri, 16 Mar 2007 12:09:36 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Figaro03 schrieb am Fre, 16 März 2007 11:26 ganz korrekt auf nem Gymnastikball...

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?  
Posted by [MarcWen](#) on Fri, 16 Mar 2007 12:34:13 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

Wär ja mal nen Verbesserungsvorschlag fürs Büro

---

---

Subject: Re: Was tun bei kaputter Wirbelsäule?  
Posted by [otto\\_m](#) on Sat, 17 Mar 2007 01:00:04 GMT  
[View Forum Message](#) <> [Reply to Message](#)

---

glockenspiel schrieb am Fre, 16 März 2007 10:41Wie sitzt man eigentlich korrekt vor dem Pc ?

ständig Sitzposition wechseln, ansonsten versteift man langsam und grausam. stündlich pausen von 5 bis 10 minuten einlegen, mal kurz aufstehen, sich strecken und sowas. gymnastikball ist nicht schlecht, da wechselt man die Position immer mal wieder automatisch, allerdings unbequem finde ich. in einer agentur, in der ich mal gearbeitet habe, hatten wir sowas übrigens...ich hab dann aber irgendwann einen richtigen Stuhl verlangt.

---