

Wenn man über einen langen Zeitraum seine Wirbelsäule falsch belastet, kann es zu einem Bandscheibenvorfall kommen. Lass' uns einmal schauen, was dabei genau an der Wirbelsäule passiert.



## Bauteile der Wirbelsäule

### ① Schreibe die richtigen Fachbegriffe in die Lücken

Die Wirbelsäule besteht aus zwei wichtigen Bauteilen. Die

bestehen aus Knochen und sind je nach Abschnitt

der  unterschiedlich groß. Die kleinsten

findet man in der

, die größten in der

wirbelsäule, bandscheibe, rücken

#### 💡 Tipp

Dir fallen einige Fachbegriffe nicht mehr ein?

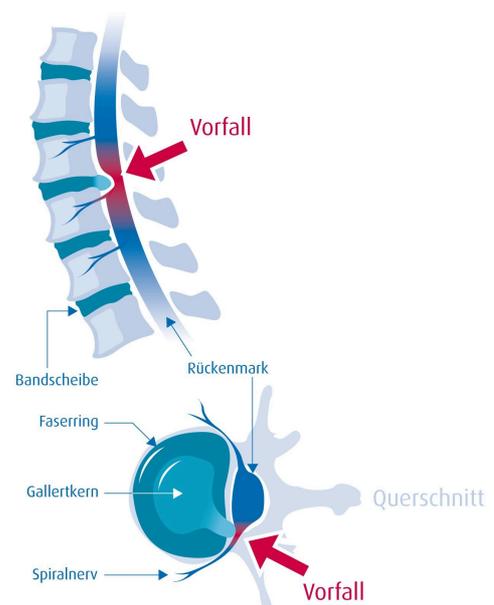
Schau' doch einfach auf unserem Arbeitsblatt zum Aufbau der Wirbelsäule nach.

## Wie entsteht ein Bandscheibenvorfall?

pTina ist mit ihrem Papa beim Arzt, weil Papa starke Rückenschmerzen hat. Der Arzt hat erklärt, was ein Bandscheibenvorfall ist und wodurch er entstehen kann. /ppTina war so aufgeregt, dass sie alles durcheinander gebracht hat. Kannst du die Sätze für Tina in die richtige Reihenfolge bringen?/p

### ② Sortiere den Ablauf in die richtige Reihenfolge! (1-8)

- Dadurch kommt es zu starken Rückenschmerzen.
- Bei einem Bandscheibenvorfall
- Die eine Ursache ist langes Sitzen z.B. am Schreibtisch.
- Dafür gibt es zwei Hauptursachen.
- Dabei werden die Bandscheiben in der Lendenwirbelsäule stark belastet.
- drückt eine Bandscheibe auf Nerven im Rückenmark.
- Die andere Ursache ist zu wenig Bewegung.
- Durch viel Bewegung bleiben die Bandscheiben elastisch.



Ortenau Klinikum Bandscheibenvorfall