



SPORT- ANATOMIE

THORSTEN GEHRKE

SPORT
r
roo
roo

Rückenmuskeln

Die Muskeln, die der Wirbelsäule unmittelbar aufliegen und nahezu ausschließlich für die Wirbelsäulenbeweglichkeit zuständig sind, werden als *autochthone* Rückenmuskeln bezeichnet. Die autochthonen Rückenmuskeln werden in ihrer Gesamtheit als *Rückenstrecker* (*M. erector spinae*) bezeichnet. Der *M. erector spinae* hat die Aufgabe, die Wirbelsäule zu bewegen und zu stabilisieren.

Die Rückenkontur wird jedoch nicht von den Rückenmuskeln gebildet, sondern von den Schultergürtel- und Schultergelenkmuskeln, die den Rückenstrecker überlagern. Die «rückeneigene» Muskulatur läßt sich lediglich als Wulst neben dem Rückgrat tasten.

Die Muskeln des Rückenstreckers liegen in einem Kanal, der von Wirbeln, Dornfortsätzen und Rippenfortsätzen sowie von einer straffen Bindegewebshülle, der Lendenrückenbinde (*Fascia thorakolumbalis*), gebildet wird, die mit ihrem tiefen und oberflächlichen Blatt den Rückenstrecker komplett einhüllt und ihn so gewissermaßen an die Wirbelsäule fesselt. Im Lendenbereich dient das oberflächliche Blatt der Lendenrückenbinde zudem dem breiten Rückenmuskel

(*M. latissimus dorsi*) und dem hinteren Sägemuskel (*M. serratus posterior inferior*) als Ursprungssehne. Am tiefen Blatt entspringen der innere schräge und der quere Bauchmuskel.

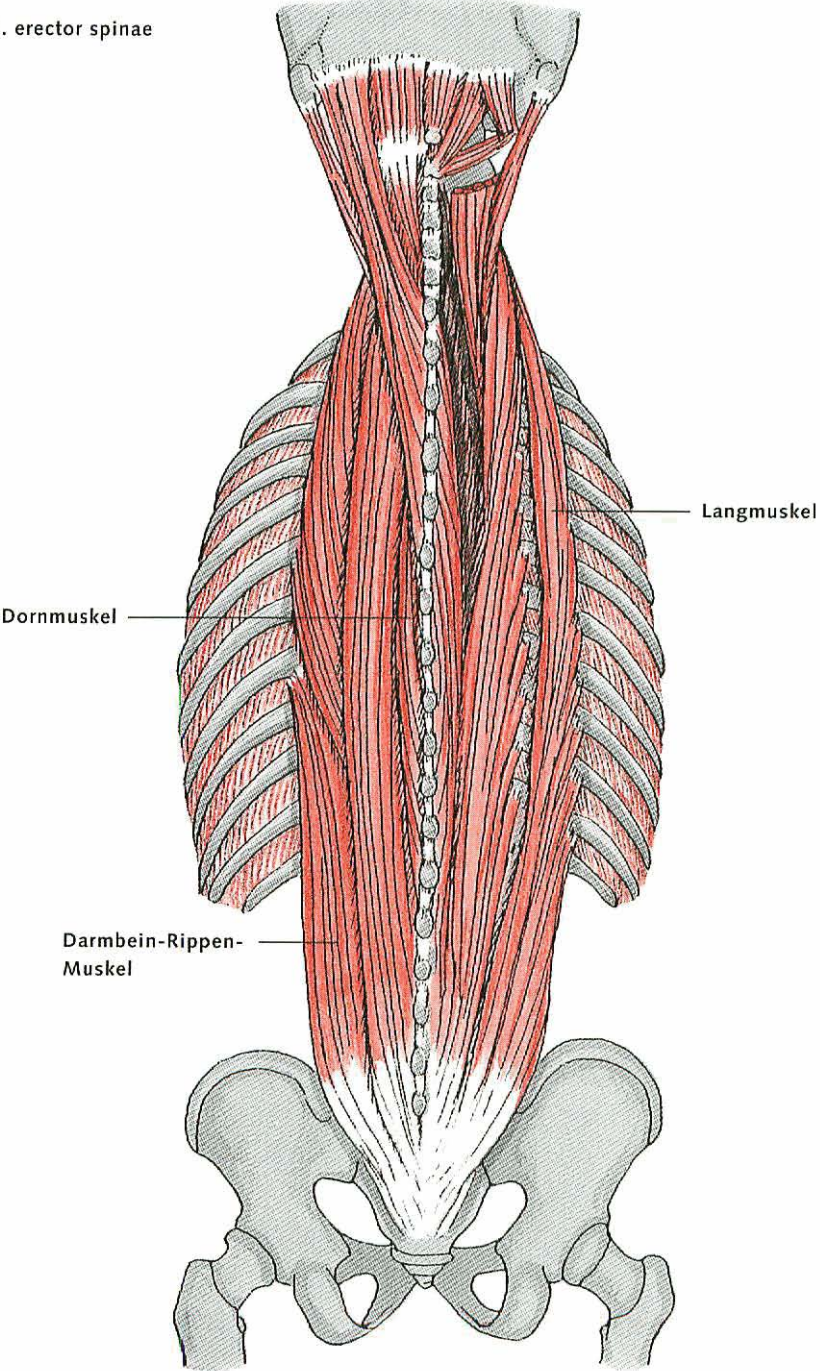
Die Rückenmuskeln lassen sich in drei Gruppen unterteilen:

1. Lange Rückenmuskeln, die an mindestens 7 Wirbeln vorbeiziehen:

- Darmbein-Rippen-Muskel (*M. iliocostalis*): streckt die Wirbelsäule, ist beteiligt an der Seitneigung und Rotation
- Langmuskel des Rückens (*M. longissimus*): streckt die Wirbelsäule, Seitneigung und Rotation der Halswirbelsäule
- Dornmuskel (*M. spinalis*): streckt die Wirbelsäule, unterstützt die Seitneigung

Der Darmbein-Rippen-Muskel (*M. iliocostalis*) und der Langmuskel (*M. longissimus*) bilden den seitlichen Strang des Rückenstreckers und sind dessen kräftigster Anteil. Im Lendenbereich bedeckt der Rippen-Darmbein-Muskel größtenteils den Langmuskel. In der Brustregion liegen die Muskeln nebeneinander. Der Langmuskel zieht bis zum Schädel, der Rippen-Darmbein-Muskel endet an der Halswirbelsäule.

M. erector spinae



2. Mittellange Rückenmuskeln, die an 2–6 Wirbeln vorbeiziehen:
- ① Halbdornmuskel (*M. semispinalis*): streckt die obere Brustwirbelsäule und Halswirbelsäule, ist beteiligt an der Kopfneigung und -drehung
 - ② vielgeteilter Muskel (*M. multifidus*): streckt die Wirbelsäule, Seitneigung, trägt wesentlich zur Stabilisierung im unteren Lendenwirbelbereich und am Übergang zum Kreuzbein bei.
3. Kurze Rückenmuskeln, die immer zum nächsten Wirbel ziehen:
- ③ Drehmuskeln (*Mm. rotatores*): Rotation zur Gegenseite und Feineinstellung der Wirbelbogengelenke, Stabilisierung
 - ④ Zwischendornmuskel (*M. interspinalis*): Stabilisierung und Feineinstellung der einzelnen Bewegungssegmente, Streckung
 - ⑤ Zwischenquerfortsatzmuskeln (*Mm. intertransversarii*): Stabilisierung
 - ⑥ Riemenmuskel (*M. splenius*): an allen Bewegungen der Halswirbelsäule und Kopfgelenken beteiligt, wichtiger Stabilisator

Die Ursache des sogenannten Hexenschusses liegt in den meisten Fällen in der reflexartigen Verkrampfung der kurzen Drehmuskeln (*Mm. rotatores*) des *M. erector spinae*, meist als Folge eines Ver-

schleißes der Wirbelbogengelenke, die ineinander «verhaken». Der *M. erector spinae* zählt zu den tonischen Muskeln, d. h. er neigt zu Verkürzungen. Im Sport muß deshalb immer darauf geachtet

werden, daß er ausreichend gedehnt wird. Andererseits ist eine regelmäßige Kräftigung dieses Muskels unerlässlich, da er ein ganz wesentlicher Stabilisator der Wirbelsäule ist.

