

# **Sport zu Hause - was ist denn das für ein cooles Gerät?**

**Beitrag von „Antimon“ vom 28. Juli 2021 16:05**

## Zitat von samu

dass die Bandscheiben nicht mehr alle da sind, wo sie hinsollen, sieht man auf dem MRT

Jupp, das ist aber nicht schlimm. Ich hab im LWS-Bereich auch eine, die ungefragt ihren Sitzplatz verlassen hat. Tatsächlich betrifft das etwa 70 % der Personen zwischen dem 40. und 50. Lebensjahr, aktive Menschen sind sogar häufiger betroffen. Die meisten Bandscheibenvorfälle bleiben aber asymptomatisch, d. h. sie verursachen keine Stenose. Hier stellt sich eben die Frage, wie Dein Arzt damit umgeht. Eine Behandlung von Bild-Diagnosen ist ziemlich out. Es gibt Leute, die haben mit Arthrose Grad II Schmerzen und es gibt Leute, die haben mit Arthrose Grad IV keine Schmerzen. Es spielt eigentlich keine Rolle, was das MRI zeigt, der Arzt muss vor allem Dein Befinden ernst nehmen. Ich glaube es ist eine gute Idee, dass Du Dich fürs Kanufahren angemeldet hast. Du musst was finden, was Dir Spass macht und was Dich vor allem auch mental anspricht. Bewegung sollte einfach nicht als Therapie wahrgenommen werden sondern als etwas Schönes.

