

HALTUNG, BITTE!
 Physiotherapeutin
 Janina Berg (rechts,
www.janinaberg.de)
 zeigt Rückenpatientin
 Andrea Tesch (links)
 Übungen für mehr
 gesunde Beweglichkeit
 im Alltag



Aufrecht und schmerzfrei durchs Leben!

Jahrelang litt ANDREA TESCH unter quälenden Beschwerden.

Bis die SPIRALDYNAMIK sie Schritt für Schritt zu einer gesunden Körperhaltung führte – und so ihren Rücken stärkte

TEXT: Vera Bajic • FOTOS: Sabine Büttner

Aufrichten. Loslaufen. Stehen bleiben. Der Gang auf dem „Catwalk“ in der Praxis für Spiraldynamik dauert kaum eine Minute. Viel länger braucht Janina Berg nicht, um den Fall ihrer Schmerzpatientin Andrea Tesch zu analysieren: Das Becken kippt beim Gehen in die verkehrte Richtung und staucht immer wieder die Lendenwirbelsäule. Für die Physiotherapeutin ist schnell klar, dass falsche Bewegungsmuster der Auslöser für Andreas jahrelange Rückenbeschwerden sind. Auf dem Therapieplan stehen deshalb weder Spritzen noch Massagen oder Fango. Andrea muss vielmehr die scheinbar natürlichste Sache der Welt wieder neu erlernen: das Gehen.

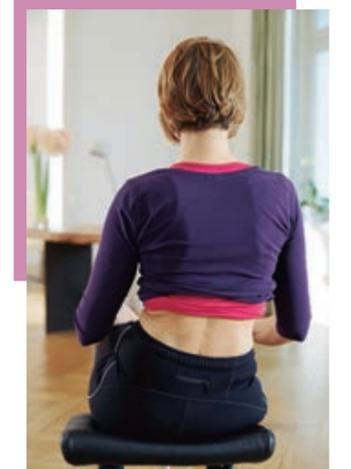
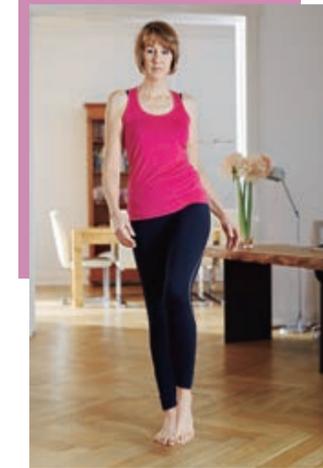
Doch bis die 51-jährige Hamburgerin vom neuartigen Bewegungskonzept der Spiraldynamik profitiert, ist es noch ein langer Weg: Schon mit 20 trifft der Schmerz im Kreuz Andrea wie ein Donnerschlag. Die Krankenschwester hat ihren ersten Bandscheibenvorfall. „Kein Wunder, mit meiner angeborenen Skoliose, dem Knochenjob im Krankenhaus und meiner stattlichen Größe von 1,86 Metern war ich der typische Rückenkandidat“, sagt Andrea. Von da an gehört der Stress mit dem Kreuz zu ihrem Leben. Ein ungeliebter Begleiter, der sich in periodischen Abständen mit dumpfen Schmerzattacken in Erinnerung ruft – und sich vor drei Jahren entschlossen hat zu bleiben. Vor allem im Bett raubt das Störfeuer im unteren Rücken Andrea den Schlaf, tagsüber fühlt sie sich ständig müde und wie gerä-

dert. „Ich kam mir vor wie eine alte Frau: Meine Wirbelsäule wurde immer steifer – trotz regelmäßigem Sport. Am Ende konnte ich mir nicht mal mehr die Schuhe zubinden.“ Irgendwann hält sich der Schmerz hartnäckig. 200 Meter am Stück laufen, eine Kiste heben – nichts ging mehr. Ein MRT erhärtet schließlich den Verdacht des Orthopäden: Andrea leidet an Osteochondrose. Zwei Wirbelkörper im Lendenbereich sind verknöchert und versteift.

Kunst des Gehens

Ob Hexenschuss, Bandscheibenvorfall oder einfach „nur“ ein steifer Nacken: Rückenschmerzen sind längst zur Volkskrankheit geworden – meist ausgelöst durch zu wenig, aber vor allem auch durch falsche Bewegung. Gesundes Gehen ist nämlich eine Kunst. Das behauptet zumindest der Schweizer Mediziner Dr. Christian Larsen und Begründer der Spiraldynamik. „Die meisten von uns haben vergessen, sich so zu bewegen, wie es unsere natürliche Anatomie vorgibt.“ Wer kaum zu Fuß geht, sondern den ganzen Tag am Schreibtisch sitzt, neigt zu Fehlhaltungen wie Hohlkreuz oder Rundrücken. Damit schränken wir den Aktionsradius des Rückgrats ein oder bewegen unsere Wirbelsäule in die falsche Richtung – Probleme wie Verschleiß und Schmerzen sind fast zwangsläufig programmiert. Gegen diese fortschreitende „Bewegungsdegenenz“ in unserer Gesellschaft hat die Spiraldynamik ein Rezept gefunden. Die Philosophie dahinter: Muskeln, Bänder, Knochen – alles im Körper läuft in Spiralen.

Die effektivsten Übungen



Kreuzgang

ZIEL: Stoßdämpfend und stabil gehen. ÜBUNG (Foto oben): In Zeitlupe loslaufen. Linkes Bein vor, rechter Arm vor – rechtes Bein vor, linker Arm vor. Die Gegenschraubbewegung zwischen Becken und Oberkörper bewusst erleben. Beim Aufsetzen des Standbeinfußes dreht der gleichseitige Beckenkamm nach hinten-unten-außen. Der Rücken wird lang. Diese Bewegung möglichst im Alltag üben. FALSCH (Foto unten): Die Hüfte schwingt zur Seite weg – der sogenannte Catwalk-Gang.

Beckenachter

ZIEL: Mehr Beweglichkeit im Becken. ÜBUNG: Auf einem Stuhl Beine und Füße parallel stellen, Hände auf den Knien. Nun rückwärts-„paddeln“: Rechter Beckenkamm beschreibt einen Halbkreis nach hinten-unten-außen (Foto oben). Dann das Gewicht nach links verlagern und ebenso nach hinten-unten-außen bewegen (Foto unten). Im Wechsel fortführen. Mehrmals täglich 1 Minute.

Eine gesunde Wirbelsäule ist immer dreidimensional verschraubt und in allen drei Ebenen beweglich. Genau diesen anatomisch richtigen „Drehmoment“ gilt es zu begreifen – und die Lektionen im Alltag bewusst umzusetzen. „Gezielte Übungen sind zwar der erste wichtige Schritt, um der Schmerzfaller Rücken zu entkommen“, erklärt Spiraldynamik-Therapeutin Janina Berg aus Hamburg, „doch das eigentliche Training sind vielmehr die ganz banalen Alltagsmomente. Die Art und Weise, wie wir am Schreibtisch sitzen, zum Wasserglas greifen oder zum Kaffee-Automaten gehen – das ist die wahre Erfolgsformel für ein nachhaltig stabiles und flexibles Kreuz.“

3-D-Kraft aus der Mitte

Auch Andrea Tesch hat den richtigen Dreh im Alltag gefunden. Nach 20 Sitzungen Spiraldynamik ist die Praxismanagerin mittlerweile wieder eine Frau, die aufrecht

und gesund durchs Leben geht. „Ich habe nahezu keine Schmerzen mehr. Meine Wirbelsäule ist so beweglich wie schon lange nicht mehr. Im Stand kann ich mich durchgestreckt zu meinen Füßen beugen – eine Übung, die für mich in den letzten drei Jahren noch ein Ding der Unmöglichkeit war“, erzählt sie stolz.

Nur gelegentlich meldet sich der Schmerz im Kreuz noch zurück, etwa nach einem stundenlangen Sitz-Marathon im Kino oder im Theater. Für solche Notfälle legt sich Andrea zu Hause sofort auf die Matte und absolviert ein zehnmütiges Blitzprogramm an spiraldynamischen Übungen. Mit spürbarem Soforteffekt: Nach ein paar Atemzügen und entspannten rhythmischen Drehbewegungen entweicht der Schmerz aus ihrem Rücken. Ganz langsam. Wie Luft aus einem prall gefüllten Ballon. Ein befreiendes Gefühl! **MW**



Beckenaufrichtung

ZIEL: Haltung im Alltag korrigieren. RICHTIG (Foto links): Beckenboden und tiefe Bauchmuskeln aktivieren – dabei die Lendenwirbelmuskulatur entspannen. Das Becken ist aufgerichtet, ohne es nach vorn zu schieben. FALSCH (Foto rechts): Das Hohlkreuz ist die häufigste Fehlhaltung im Stehen. Es bildet sich durch ein nach vorn gekipptes Becken und einen Rundrücken.



Beckenachter im Liegen

ZIEL: Becken mobilisieren, Rückenmuskeln entspannen. ÜBUNG: Rückenlage, Beine aufstellen. Hände auf den Brustkorb. Becken langsam in eine Rückwärtspaddelbewegung führen (siehe Beckenachter). Im Liegen lindert die 3-D-Beckenbewegung auch akute Schmerzen in der Lendenwirbelsäule, den Iliosakralgelenken und der Hüfte. 5 Minuten täglich.



Rippenöffner

ZIEL: Mehr Beweglichkeit im Brustkorb, freies Schwingen der Rippen und Brustwirbel im Gehen. ÜBUNG: Aufrecht hinsetzen, Beine im 90-Grad-Winkel. Brustwirbel um die Längsachse drehen. Die oberen Rippen bewegen sich dabei in einer Schraubbewegung nach vorn-oben-innen. Die unteren Rippen ziehen in die Gegenrichtung zum Becken nach hinten unten. Drehbewegung im Wechsel von links nach rechts ausführen. Mehrmals täglich 1 Minute.



Leistenöffner

ZIEL: Mehr Länge für den verkürzten Iliopsoas-Muskel – den tiefen Hüftbeuger, der das Becken stabilisiert. ÜBUNG: Kniestand, linkes Bein im 90-Grad-Winkel, Hände aufs linke Knie stützen. Gewicht aufs rechte Knie. Becken dann nach hinten-unten-außen führen. Rücken lang, die Leistengegend entspannen und der Dehnung nachspüren. Seite wechseln, jeweils zweimal 2 Minuten täglich.



Langläufer

ZIEL: Aufrichtung und Drehung des Brustkorbes. ÜBUNG: Theraband an einem Türgriff festbinden, beide Enden fassen. Bewegungen wie beim Langlauf: linker Arm, Schulterblatt und Rippen nach hinten. Dann mit der anderen Seite im Wechsel. Der Oberkörper dreht kraftvoll wechselnd nach links und rechts – Brustwirbelsäule ist lang und der Brustkorb öffnet sich. 2–3 Minuten täglich.

Wie wir Schmerzfallen vermeiden – was der Wirbelsäule guttut

Mit diesen kleinen Tipps machen Sie Ihren Rücken fit.

Dynamisches Sitzen

Wir sitzen bis zu 14 Stunden am Tag – zum Leidwesen unserer Bandscheiben. Halten wir dabei unseren Oberkörper konstant leicht nach vorn gebeugt, ist die Belastung für unsere sensiblen Stoßdämpfer doppelt so hoch wie beim aufrechten Stehen. Orthopäden raten: Mindestens zwei- bis viermal pro Stunde sollten Sie sich bewusst anders hinsetzen. Lümmeln, zappeln, kippen – alles ist erlaubt.

Das Kreuz mit den Autositzen

Ein falsch eingestellter Autositz ist Gift für die Bandscheiben. Je schräger wir sitzen, desto größer wird der Druck auf unsere Stoßdämpfer. Der optimale Winkel zwischen Sitzfläche und Lehne beträgt 110 Grad. Aufrecht sitzen, mit dem unteren Rücken direkt an der Lehne. Oberschenkel parallel zur Sitzfläche.

Den richtigen Dreh raushaben

Fast jeder Zweite kann seine Brustwirbelsäule nicht richtig rotieren. Folgen dieser Steifheit: Rundrücken, Schmerzen im Nacken und im Lendenbereich. Das hilft: Das Telefon eine Woche links, die nächste rechts auf dem Schreibtisch platzieren. Wenn's klingelt, Wirbelsäule aufrichten, aus dem Zentrum drehen. Geht auch beim Autofahren: Beim Abbiegen den Schulterblick nach hinten

aus der Brustwirbelsäule drehen. Macht flexibler, bringt eine gerade Haltung.

In Balance stehen

In der Supermarktschlange, hinterm Bügelbrett, in der Bar – langes Stehen ist purer Stress für die Wirbelsäule! Es sei denn, Sie variieren Ihre Position zwischen Parallelstand und Schrittstellung. Dabei abwechselnd mal mehr das rechte, mal mehr das linke Bein belasten.

10-Prozent-Regel für die Handtasche

Ohne die „It-Bag“ verlassen wir nicht das Haus. Nur leider nehmen wir durch die einseitige Belastung beim Tragen eine asymmetrische Körperhaltung an, die Rückenmuskeln verkrampfen. Faustregel: Handtasche mit maximal 10 Prozent des Körpergewichts belasten.

Richtiges Outfit wählen

Was hat Kleidung mit Rückenschmerzen zu tun? Eine Menge. Hier die größten Rückensünden: 1. Zu hohe Schuhe. Das Becken steht schief, die Lendenwirbel werden gestaucht. 2. Falscher BH. Zu kurz, zu schmal oder die Träger verlaufen auf dem Rücken v-förmig. Tipp: Ein BH mit breiten, gepolsterten Trägern und breiterem Rückenteil sorgt für eine optimale Gewichtsverteilung. 3. Skinny-Hosen. Kleidung, die am Bauch zu eng ist, drückt auf die Lendenwirbelsäule – ein Hohlkreuz entsteht.

RÜCKEN?

Rückenbeschwerden – oft liegt's an den Nerven. Denn so wie sich Muskeln und Knochen von Beanspruchungen erholen müssen, so braucht auch unser Nervensystem Zeit zur Zellregeneration. Mit der Nährstoffkombination von Keltican können Sie diese körpereigenen Reparaturvorgänge unterstützen.

Fragen Sie in der Apotheke nach Keltican forte oder bestellen Sie online. Auch zur Dauereinnahme geeignet. Nur eine Kapsel täglich.

9 von 10 Anwendern sind zufrieden bis sehr zufrieden.*

Keltican. Trifft den Nerv.



Trommsdorff



Produktvideo

Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke zur diätetischen Behandlung von Wirbelsäulen-Syndromen, Neuralgien und Polyneuropathien.

*Trommsdorff GmbH & Co. KG