

Rückenschmerzen? Nein danke!

Gesund und fit, Teil 1/6

LIEBE SENSO-LESERIN, LIEBER SENSO-LESER

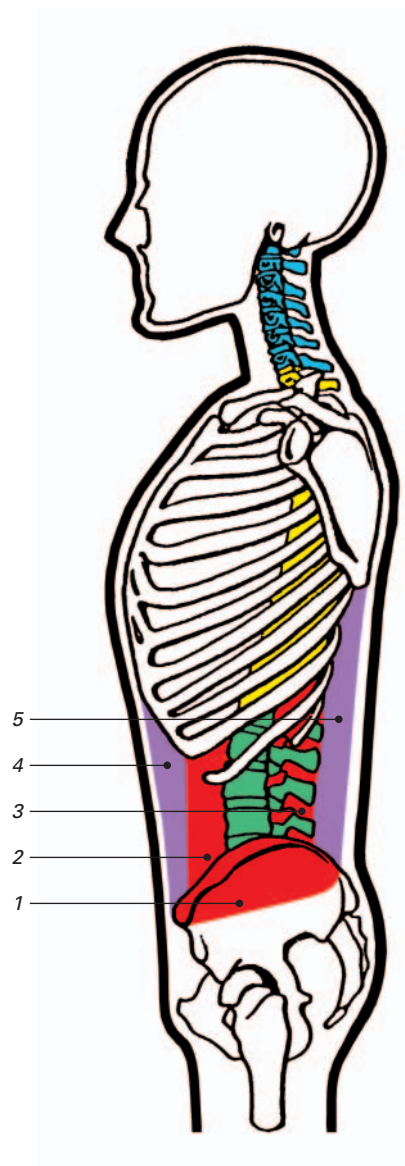
Mein Name ist Viktor Röthlin, und in 2 h 09' 56'' lief ich den Marathon (42,195 km) so schnell wie kein anderer Schweizer zuvor. Doch ich laufe nicht nur fürs Leben gerne; nein, als ausgebildeter Physiotherapeut liegt mir die Gesundheit jedes Menschen sehr am Herzen.

In meinem physiotherapeutischen Alltag begegnete ich so manchem Menschen mit Rückenschmerzen. Und Hand aufs Herz, wann hatten Sie es das letzte Mal mit dem «Kreuz»? Sinnbildlich für alle «Kreuz-Patienten» möchte ich Ihnen die Geschichte von Frau Meier erzählen: Frau Meier kam eines schönen Morgens zu mir in die Praxis. Wobei für sie dieser Morgen alles andere als schön war, hatte sie es doch wieder einmal mit dem «Kreuz»! Drei Tage zuvor hatte sie eine dumme Bewegung gemacht, und seither war ihr weder beim Sitzen noch Liegen wohl. Ihr Arzt hatte ihr nun geraten, in die Physiotherapie zu gehen.

So kam Frau Meier also mit der Verordnung, auf der die Diagnose Lumbago stand, was so viel heisst wie Rückenschmerzen, zu mir in die Praxis. Nach einigen Behandlungen an ihrer Wirbelsäule und der umliegenden Weichteile normalisierten sich die Schmerzen. Somit konnte Frau Meier wieder normal ihren Alltag verbringen. In der Therapie fing nun die eigentliche Arbeit für Frau Meier an, denn wir wollten sicher gehen, dass Sie nicht schon nach einer Woche wieder gleiches Übel erleidet. Deshalb sollte ihr Rücken deutlich stabiler werden. Im Folgenden werde ich Ihnen zeigen, welche Übungen Frau Meier als Erstes ausführte und lade Sie ein, mitzumachen. Am besten führen Sie dieses Programm dreimal pro Woche in den verschiedenen Positionen durch. Im nächsten senso werde ich Ihnen globale Übungen zeigen, mit denen Sie Ihren Körper ganzheitlich fordern. Bis dahin wünsche ich Ihnen viel Durchhaltevermögen und gute Gesundheit.

Viktor Röthlin





Als Erstes ging es für Frau Meier darum zu verstehen, dass ihr Rücken eine komplexe Einheit mit dem Becken und dem Rumpf bildet. Vom Becken ausgehend geht die Wirbelsäule bis hoch zum Kopf. Dabei stehen fünf Lendenwirbel (grün) frei im Raum. Anschliessend folgt die zwölfteilige Brustwirbelsäule (gelb), die mit den Rippen zusammen den Brustkorb bildet. Ganz oben kommen noch sieben Halswirbel (blau) dazu, auf deren obersten beiden der Kopf aufliegt.

Zwischen Brustkorb und Becken finden wir zwei Muskelsysteme:

■ **Lokales System**

1. Beckenbodenmuskulatur
2. Tiefe Bauchmuskulatur
3. Tiefe Rückenmuskulatur

■ **Globales System**

4. Oberflächliche Bauchmuskulatur
5. Oberflächliche Rückenmuskulatur

Die Hauptaufgabe des lokalen Systems ist es, die Wirbelsäule in ihrer Position zu halten. Dies geschieht lokal von Wirbelkörper zu Wirbelkörper. Die grossen Bewegungen des Rumpfes werden dann durch das globale System ausgeführt. Zu diesen Muskeln haben wir ein weitaus besseres Verhältnis als zu denen des lokalen Systems, da sie sicht- und tastbar sind.

Merke: Lokales System hält, globales System bewegt.

Der 32-jährige Obwaldner Viktor Röthlin eiferte bereits als Kind Markus Ryffel nach, welcher 1984 in Los Angeles die olympische Silbermedaille über 5000 Meter gewann. Noch während seiner Lehre als Elektrozeichner nahm er an den Junioren-Europameisterschaften teil und erreichte den 6. Rang über 5000 Meter. 1993 erzielte er – als Nachfolger seines Idols Markus Ryffel – den Juniorenschweizerrekord über 10 000 Meter. An den Leichtathletik-Europameisterschaften 2006 in Göteborg holte Viktor Röthlin die Silbermedaille im Marathon.

Viktor Röthlin hat nicht zuletzt durch den Sport gelernt, an etwas zu glauben und seine Ziele zu verwirklichen. Heute ist er diplomierter Physiotherapeut und Marathonläufer und sagt: «Gerade der Dialog zwischen den beiden, dem Sportler und dem Physiotherapeuten, führt zu meiner Stärke.»

Helsana freut sich, dass Viktor Röthlin sein breites Wissen als Physiotherapeut den senso-Leserinnen und -Lesern zur Verfügung stellt, so dass auch sie mit starkem Rücken durchs Leben gehen können.

Übungsprogramm für das lokale System

Jedes gute Rumpfprogramm beginnt mit den folgenden drei Übungen. Damit lernt man, sein lokales System vom globalen System zu trennen.

Wahrnehmungsübungen

Phase 1:

Beckenboden ganz leicht anspannen

Frau Meier musste als Erstes lernen, ihren Beckenboden anzuspannen. Frauen haben scheinbar einen besseren Bezug zu diesem, denn in der Praxis muss ihnen diese Übung kaum erklärt werden. Anders sieht es bei den Männern aus; ihnen fehlt der Bezug zum Beckenboden total. Die Vorstellung, man stehe vor einer besetzten Toilette und müsse das Bedürfnis noch etwas «verklemmen», hilft aber meistens. Wichtig zu wissen ist aber, dass es sich dabei um ganz kleine und feine Anspannungen handelt. Diese haben nichts mit Bodybuilding zu tun, und eine normale Atmung ist möglich.

Phase 2:

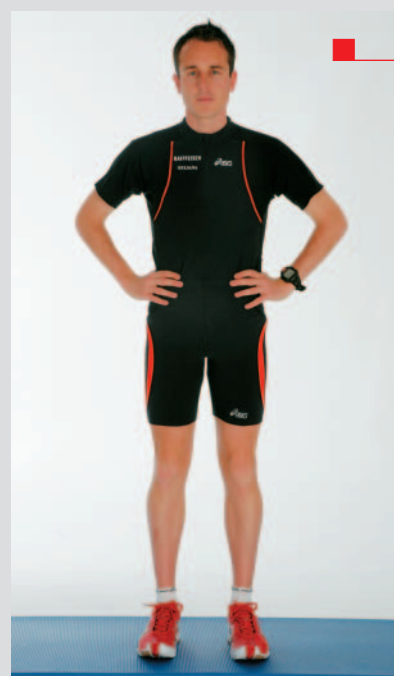
Bauchnabel von innen leicht einziehen

Als zweite Ebene kommt die tiefe Bauchmuskulatur dazu. Um diese zu aktivieren, hilft Frau Meier die Vorstellung, dass sie ihren Bauchnabel von innen leicht einziehen soll. Dabei verändert sich der Spannungszustand aussen am Bauch aber nicht (mit den eigenen Händen kontrollieren). Ansonsten würde sie schon mit dem globalen System arbeiten.

Phase 3:

Schwänzchen in die Höhe

Zum Schluss folgt noch die dritte Ebene, die tiefe Rückenmuskulatur. Hier verwandelt sich Frau Meier gedanklich in eine Katze. Mit der Vorstellung «Schwänzchen in die Höhe» wird sie nämlich, ohne dass ihre Wirbelsäule eine Bewegung macht, die tiefe Rückenmuskulatur anspannen.



Die Wahrnehmungsübungen in verschiedenen Positionen

Frau Meier lernte sehr schnell und führte die drei Wahrnehmungsübungen oft in drei Positionen aus. Versuchen Sie dies doch auch.

Wir beginnen in der einfachsten Ausgangsposition, im Vierfüsslerstand. Etwas schwieriger wird es in der Rückenlage, da uns die Schwerkraft nicht mehr hilft, den Beckenboden anzuspannen. Schliesslich ist es das Ziel, alle drei Phasen auch in Alltagssituationen wie dem Stand auszuführen. Bevor Sie fähig sind, diese Übungen in den Alltag einzubauen, empfehle ich Ihnen, dieses Programm dreimal pro Woche in den verschiedenen Positionen durchzuführen.

Vierfüsslerstand

Das Körpergewicht ist gleichmässig auf Füsse/Knie und Ellbogen abgestützt, so dass die Wirbelsäule eine Linie bildet. Der Kopf bildet die Verlängerung dieser Achse. Aus dieser Stellung heraus hilft die Schwerkraft mit, den Beckenboden anzuspannen.

Anschliessend wird zudem die tiefe Bauchmuskulatur angespannt, und als dritte Ebene kommt noch die Anspannung der tiefen Rückenmuskulatur dazu.

Diese drei Spannungszustände versucht man nun während mindestens 10 Sekunden (bis zu einer Minute) zu halten. Anschliessend an eine kurze Entspannung beginnt man von neuem und wiederholt diesen Prozess dreimal.

Rückenlage

In Rückenlage werden die Beine leicht angewinkelt, die Füsse bleiben auf dem Boden. Die Hände legt man sich auf den Bauch, so dass man die anschliessende Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur kontrollieren kann. Nun werden wieder nacheinander Beckenboden, tiefe Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur angespannt. Diese drei Spannungszustände versucht man nun während mindestens 10 Sekunden (bis zu einer Minute) zu halten. Anschliessend an eine kurze Entspannung beginnt man von neuem und wiederholt diesen Prozess dreimal.

Stand

Im Stand legt man die Hände in die Taille, so dass man die anschliessende Anspannung der tiefen Bauchmuskulatur kontrollieren kann. Nun werden wieder nacheinander Beckenboden, tiefe Bauch- und tiefe Rückenmuskulatur angespannt. Diese drei Spannungszustände versucht man nun während mindestens 10 Sekunden (bis zu einer Minute) zu halten. Anschliessend an eine kurze Entspannung beginnt man von neuem und wiederholt diesen Prozess dreimal.