

Kay Bartrow

50 Workouts

Raus aus der Schmerzfall



Die effektivsten Übungsreihen gegen Beschwerden
in Nacken, Rücken, Hüften, Knien und Füßen

riva

© des Titels »50 Workouts – Raus aus der Schmerzfall« von Kay Bartrow (ISBN Print: 978-3-7423-2086-5)
2022 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Schmerzen – das musst du wissen



Bewegung hilft

Bewegung ist für die meisten schmerzhaften Erkrankungen eine sogenannte medizinische »First-Line Empfehlung«. Also etwas, das du mitunter als Erstes tun solltest. Gerade bei Rücken-, Nacken- oder Gelenkschmerzen sind selbstwirksame Bewegungsübungen besonders effektiv. Aktive Bewegung ist das beste Mittel zur Selbsthilfe bei Schmerzen, immer verfügbar, und ganz nebenbei bietet Bewegung, Übung, Training – oder wie man das Kind sonst noch benennen will – riesige Mengen an gesundheitswirksamen Zusatzeffekten. Angefangen bei einer möglichen Schmerzreduktion über ein aktiveres Immunsystem, bessere Vitalwerte (Herzfrequenz, Atmung, Blutdruck etc.) und nicht zuletzt die Prävention von vielen Zivilisationserkrankungen (Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Atemwegserkrankungen, Infektionen) bis hin zur Senkung deines persönlichen Herzinfarkt- oder Schlaganfallrisikos. Etwa 80 bis 90 Prozent aller Schmerzen sind unspezifisch, das heißt, es gibt keine erkennbare Ursache, keine Verletzung, die eine plausible Erklärung dafür liefert. Wenn keine spezifische Verletzung vorliegt, gibt es auch keinen Grund für eine besondere Schonung oder gar längere Inaktivität: Jede Bewegung zählt. Let's work out.

Spezifische Schmerzen

Wenn Körpergewebe verletzt ist, gibt es einen greifbaren Grund für Schmerzen und wir haben sogenannte »spezifische« Schmerzen. Also einen Schmerz, für den es eine sichtbare oder erkennbare Ursache, einen offensichtlichen Grund gibt. Dazu gehören Muskel-, Sehnen- oder Kapselverletzungen genauso wie Prellungen oder Knochenbrüche. Glücklicherweise ist dein Körper sehr robust und solche Verletzungen sind verhältnismäßig selten.

Unspezifische Schmerzen

Viel häufiger sind dagegen unspezifische Schmerzen, für die eine Ursache oder ein Grund (noch) nicht gefunden werden kann. Bei Rückenschmerzen liegt diese Verteilung bei circa 80 bis 90 Prozent unspezifischen Schmerzen zu 10 bis 20 Prozent spezifischen Schmerzen. In der Praxis sieht das häufig so aus: Du gehst mit Rückenschmerzen zum Arzt. Dort wird untersucht, ein Röntgenbild oder auch eine MRT-Aufnahme gemacht und danach kommt raus: »Es gibt keinen erkennbaren Grund für die Rückenschmerzen – es sieht alles altersentsprechend aus.« Bei Knie-, Hüft- oder Schulterschmerzen sieht es ähnlich aus, meist ist keine körperliche Ursache erkennbar, eine medizinische Diagnose kann nicht gestellt werden. Denn nicht jeden Schmerz kann man direkt auf struktureller Ebene, zum Beispiel durch eine erkennbare Verletzung, erklären.

Schmerzen und ihre Ursachen

Die Ursachen für Schmerzen sind tatsächlich vielschichtiger, als gemeinhin angenommen wird. Dabei spielt es erst mal keine Rolle, welches Gelenk oder welcher Muskel schmerzt. Schmerz ist ein wichtiges Alarmsignal, das uns vor allem den Wunsch des Organismus nach Veränderung anzeigt. Mit Schmerzen möchte uns der Körper etwas sagen. In der direkten Übersetzung ist das in etwa so zu verstehen: »Ich bin momentan unzufrieden mit der Gesamtsituation. Bitte ändere etwas.« Und Schmerz hat nicht immer etwas mit Verletzung zu tun. Schmerz wird dann empfunden, wenn die Summe aller Wahrnehmungen eine bestimmte Grenze übersteigt. Jeder Mensch hat einen individuellen Schwellenwert für unangenehme Empfindungen und auch für das Fühlen von Schmerz, der sich von Tag zu Tag verändern kann. Zudem lässt sich die Schmerzgrenze auch durch Gefühle verändern. Menschen, die negative Gefühlswelten durchleben – zum Beispiel Krankheit, Streit mit dem Lebenspartner, Stress am Arbeitsplatz, kranke Kinder –, sind dichter an einem Schmerzerleben als Menschen, bei denen positive Gefühle vorherrschen, die also zum Beispiel frisch verliebt sind, erfolgreich ein berufliches Projekt abgeschlossen haben oder bei denen die Hochzeit der Kinder bevorsteht. Je mehr Schmerz begünstigende Faktoren bei dir vorhanden sind, desto größer ist das Risiko, chronische Schmerzen zu entwickeln.

Körperliche Schmerztreiber	Psychische Schmerztreiber
<ul style="list-style-type: none">• Einseitige Körperhaltungen• Kein Sport (zu wenig Ausgleich)• Schlechter Trainingszustand• Zu wenig Flüssigkeit (geringe Trinkmenge)• Unzureichende Atmung• Geringe Beweglichkeit, Kraft, Ausdauer• Krankheit	<ul style="list-style-type: none">• Stress, Mobbing• Perfektionismus• Streit (mit Lebenspartner, Arbeitskollegen oder Nachbarn)• Depressionsneigung• Berufliche Unter- oder Überforderung• Finanzielle Sorgen• Ängste

Schmerzen sind unangenehm und lästig. Sie behindern dich in der Aktivität, trüben deine Gedanken und jeder hätte sie lieber heute als morgen wieder los. Es gibt keinen wirklich passenden Moment für einen Schmerz, und dennoch müssen wir uns irgendwie damit arrangieren, denn es ist schon damit zu rechnen, dass jeder irgendwann einmal in seinem Leben Schmerzen haben wird.

Schmerzen beurteilen schafft Kontrolle

Jeder Schmerz ist anders und eigentlich auch nicht vergleichbar. Ein Grund dafür, warum Menschen ihre Schmerzen unterschiedlich wahrnehmen, sind die Schmerztreiber. Diese sind bei jedem Betroffenen in unterschiedlicher Dosierung und Intensität vorhanden, werden individuell beurteilt und lösen somit unterschiedlich starke Schmerzen oder Einschränkungen aus. Eine gute Möglichkeit, Schmerzen messbar und damit auch vergleichbar zu machen, ist die sogenannte 10er-Skala. Dabei bewertest du deine Schmerzen von 0 = »gar kein Schmerz« bis 10 = »der schlimmste Schmerz, den du dir vorstellen kannst«.

0	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10
---	---	---	---	---	---	---	---	---	---	----

Schmerzbeurteilung ist immer individuell, stark situations- und tagesformabhängig. Ein wichtiger Vorteil der Bewertung liegt in der Vergleichbarkeit. So kannst du die Veränderungen deines Schmerzes messbar machen und erhältst damit die Möglichkeit, Veränderungen überhaupt wahrzunehmen. Es macht einen großen Unterschied, ob du einen Schmerz in der Stärke 2 verspürst oder einen mit der Stärke 7. So kannst du auch die Wirkung deines Übungsprogrammes besser beurteilen und mit der Zeit Übungen finden, die bei dir bessere Effekte zeigen und dir wirklich helfen, Schmerzen deutlich zu reduzieren oder sogar schmerzfrei zu werden.

Die Summe aller Informationen macht das Problem

Kommen viele ungünstige Faktoren – wie langes Sitzen am Arbeitsplatz, langes Pausieren von gezielten Körperübungen, ein Nacken, der sich wie eine Betonplatte anfühlt, zu wenig getrunken zu haben, beruflicher Zeitdruck, um das Projekt noch fertig zu bekommen, Ärger mit dem Lebenspartner, eine längere »Durststrecke«, ohne dass Erholung absehbar wäre, weil der nächste Urlaub noch nicht in Sicht ist, ein krankes Kind und dann eine ruckartige Bewegung beim Bücken – zusammen, ist der Genickschmerz perfekt. Die ruckartige Bewegung ist dann der berühmte Tropfen, der das Fass zum Überlaufen bringt und den Schmerz letztlich auslöst. Aber alle anderen Faktoren ebnen diesem Tropfen den Weg. Du kannst diese Faktoren rechtzeitig positiv beeinflussen, zum Beispiel durch regelmäßige körperliche Aktivität und ein paar Übungen, die deine Muskeln aktiv lockern, indem du mehr trinkst, am Schreibtisch die Haltung häufiger veränderst, dir ein besseres Zeitmanagement angewöhnst und indem du regelmäßig Atemübungen machst. So kannst du dir viele Schmerzzustände tatsächlich ersparen.

1 In Bewegung kommen

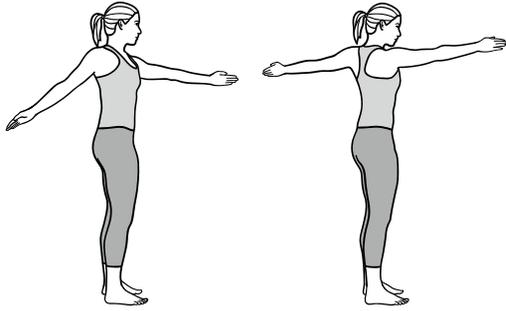
Trainingsdauer: 10–12 Minuten

Trainingsziel: Bewegung spüren

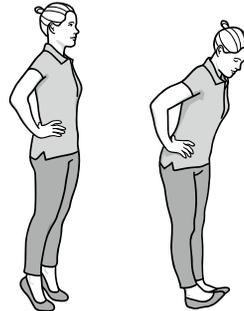
Anwendung: bei Schmerzen in Rücken, Nacken, Schulter, Hüfte, Knie

1 2 3

	Übung	Zu beachten	Wdh.	Sätze	Pause in Sek.	Seite
1	Armschwingen	dynamisch	20–25	2	30	121
2	Zehen- und Fersengang	dynamisch	je 20 Schritte	2	30	128
3	Kleine Windmühle	dynamisch	12–15 pro Seite	2	40	124
4	Knieheben	dynamisch	18–20	2	50	128
5	Diagonales Arm- und Beinheben	dynamisch	18–20	2	50	126



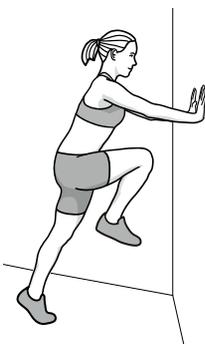
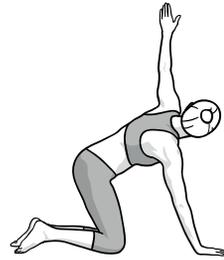
1 Armschwingen



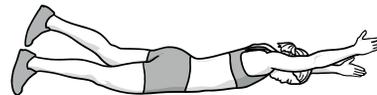
2 Zehen- und Fersengang



3 Kleine Windmühle



4 Knieheben



5 Diagonales Arm- und Beinheben

2 Körperwahrnehmung 1

Trainingsdauer: 12–14 Minuten

Trainingsziel: den unteren Teil des Körpers wahrnehmen und spüren

Anwendung: präventiv, bei allen Schmerzarten – bei akuten Schmerzen mit reduzierten Wiederholungszahlen –, zur Entspannung

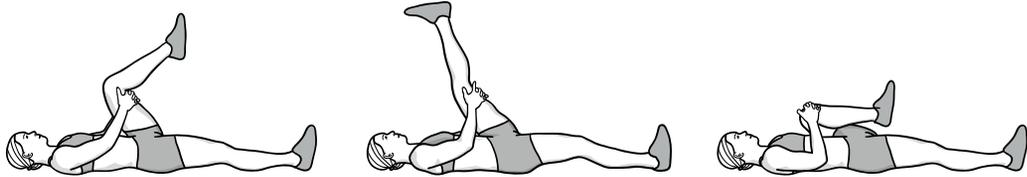
Equipment: Tennisball oder Faszienball



	Übung	Zu beachten	Wdh.	Sätze	Pause in Sek.	Seite
1	Beinschieber	dynamisch	25–30	2	30	120
2	Beinrückseite und Hüftbeuger	dynamisch	20 je Seite	3	30	129
3	Knie anwinkeln in der Bauchlage	dynamisch	10 je Seite	3	30	120
4	Fußsohlen-Rollout	dynamisch	20 pro Seite	2	30	143
5	Grätschsitz	statisch für 20–30 Sek. halten	10	1	30	131



1 Beinschieber



2 Beinrückseite und Hüftbeuger



3 Knie anwinkeln in der Bauchlage



4 Fußsohlen-Rollout



5 Grätschsitz

3 Körperwahrnehmung 2

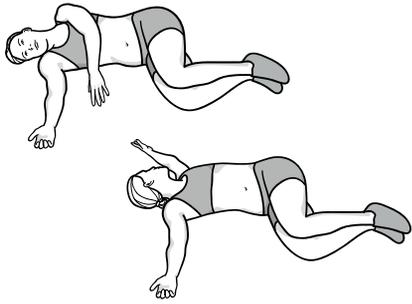
Trainingsdauer: 14 Minuten

Trainingsziel: den oberen Teil des Körpers wahrnehmen und spüren

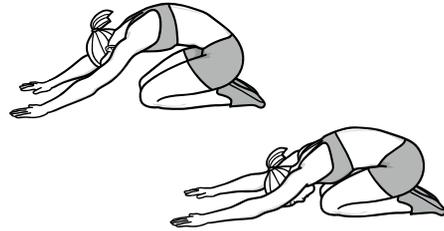
Anwendung: präventiv, bei allen Schmerzarten – bei akuten Schmerzen mit reduzierten Wiederholungszahlen –, zur Entspannung



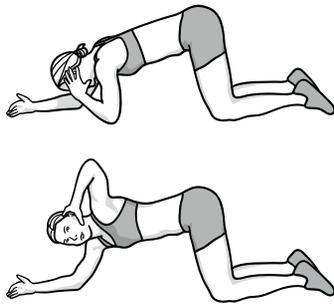
	Übung	Zu beachten	Wdh.	Sätze	Pause in Sek.	Seite
1	Oberkörperdrehung mit angewinkelten Beinen	dynamisch	25–30 pro Seite	2	30	130
2	Päckchenlage	statisch für 4–5 Sek. halten	10–12	3	20	121
3	Miniwindmühle	dynamisch	10–12 pro Seite	3	30	126
4	Schulterzug	dynamisch	18–20	2	30	131
5	Rumpfzug	dynamisch	25–30	2	30	120



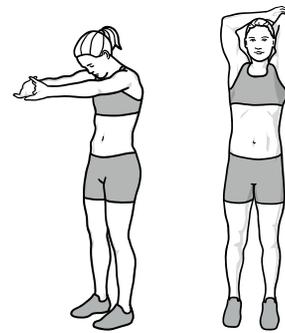
1 Oberkörperdrehung mit angewinkelten Beinen



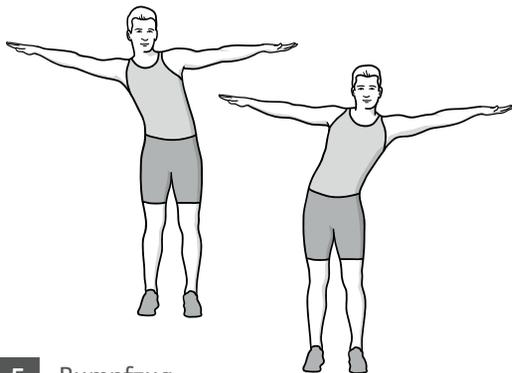
2 Päckchenlage



3 Miniwindmühle



4 Schulterzug



5 Rumpfzug

Mobilisation

Beinschieber



In Rückenlage zeigen die Zehen senkrecht nach oben. Ein Bein am Boden entlang fußwärts nach unten schieben, gleichzeitig das andere Bein nach oben ziehen. Die Beine bleiben während der gesamten Übung gestreckt.



1

Knie anwinkeln in der Bauchlage

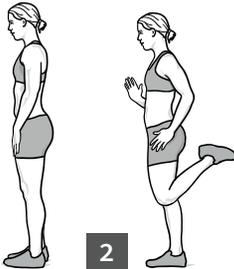
1. In Bauchlage auf den Unterarmen abstützen, abwechselnd die Beine im Kniegelenk beugen. Dabei die Ferse an das Gesäß heranziehen.



2

2. Das zweite Bein erst beugen, wenn das andere wieder auf dem Boden abgelegt ist.

Anfersen



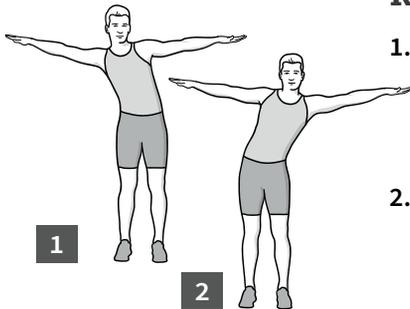
1

1. Einen stabilen Stand einnehmen. Wenn nötig, mit den Händen an einer Wand abstützen oder an einer Stuhllehne festhalten. Das Körpergewicht auf ein Bein verlagern.

2

2. Stehend die Beine abwechselnd im Knie beugen. Dabei kommt die Ferse dicht an das Gesäß, die Oberschenkel bleiben nebeneinander. Auf diese Weise das Tempo steigern und ins Laufen kommen. Die Bauchmuskeln dabei etwas anspannen, um eine zu starke Hohlkreuzbildung zu verhindern.

Rumpfung



1

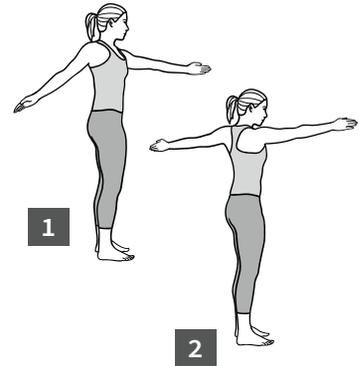
1. Beide Arme seitlich anheben und parallel zum Boden halten. Die Rumpfmuskulatur etwas aktivieren, um einen stabilen Oberkörper während der Übung zu sichern. Die Arme nach rechts schieben, der Oberkörper lässt sich nach rechts mit zur Seite ziehen.

2

2. Dieselbe Bewegung nach links ausführen. Das Becken bleibt während der Bewegungen des Oberkörpers in der Mitte, die Arme bleiben die gesamte Übungsausführung über zu den Seiten ausgestreckt.

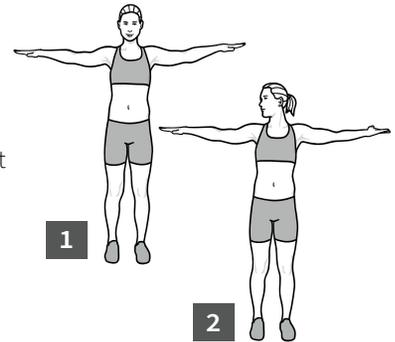
Armschwingen

1. Aus dem stabilen Stand die Arme wechselseitig bis auf Schulterhöhe nach vorn und hinten anheben, also beispielsweise der linke Arm nach vorne, der rechte Arm nach hinten.
2. Nun schwingt der rechte Arm nach vorne und der linke nach hinten. Wenn möglich, die Arme auf diese Weise im Wechsel nach vorn und hinten schwingen, dann jede Schwingbewegung in den Knien abfedern.



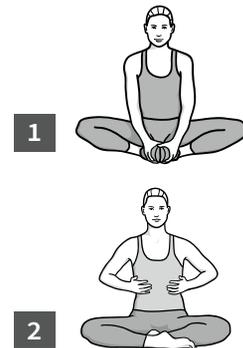
Armdrehen

1. Die Arme seitlich abspreizen und auf Schulterhöhe halten. Eine Handinnenfläche nach unten (dabei zeigt der Daumen nach vorne oder nach unten) und auf der anderen Seite die Handfläche nach oben (dabei zeigt der Daumen nach hinten) drehen.
2. Die Handinnenflächen abwechselnd gegengleich nach oben und unten drehen. So drehen sich die gesamten Arme abwechselnd nach innen und außen.



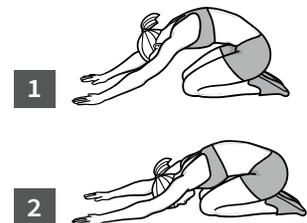
Ringsitz/Schneidersitz

1. Für einen lockeren Ringsitz die Fußsohlen aneinanderlegen und die Knie nach außen sinken lassen. Die Füße mit den Händen festhalten. Federnde Bewegungen mit den Knien (beidseitig oder einseitig nacheinander) nach außen ausführen, um die Bewegungstoleranz der Hüfte zu vergrößern. Wahlweise das Körpergewicht von einer Gesäßhälfte auf die andere und/oder nach vorn und hinten verlagern.
2. Mit steigender Beweglichkeit vom Ring- in den Schneidersitz wechseln und die federnden Bewegungen der Knie nach außen sowie die dynamischen Gewichtsverlagerungen in dieser Position ausführen.



Päckchenlage

1. Aus dem Vierfüßlerstand das Gesäß auf die Fersen absenken. Den Oberkörper locker lassen, die Hände vor dem Körper auf dem Boden abstützen.
2. Den Oberkörper aktiv nach unten absenken und das Gesäß noch weiter nach hinten unten auf die Fersen schieben. Den Oberkörper mit den Armen nach hinten pressen.

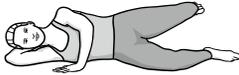


Hüftstrecker

1



2



1. Auf die Seite legen. den oberen Arm vor dem Oberkörper aufstützen, um die Position zu stabilisieren. Die Beine anwinkeln. Das obere Bein so weit anheben, dass eine Faust zwischen die Knie passt.
2. Bei stabilem Oberkörper das angehobene Bein nach hinten führen, dabei die Hüfte strecken. Das untere Bein gleichzeitig gegen den Untergrund pressen, damit es stabil in der Position bleibt. Die Übung auch auf der anderen Seite durchführen.

1



2



Kniebeuge

1. Im Stehen die Füße etwas mehr als beckenbreit aufstellen. Beide Arme nach oben strecken, das erzeugt mehr Rumpfspannung und Stabilität.
2. Die Knie beugen und das Becken nach hinten unten schieben, die Beine sollten etwa 90 Grad gebeugt sein. Dabei die Rumpfmuskulatur (Bauch und Rücken) anspannen.

1



2



Langsitz

1. Startpunkt ist der Langsitz mit gestreckten Beinen und aufgerichtetem Oberkörper. Für eine bessere Wahrnehmung des Gewichts ein paarmal nach rechts und links verlagern. Die Arme nach vorn strecken.
2. Die Hände nach vorn in Richtung beziehungsweise über die Füße schieben, dabei den Abstand zwischen Armen und Beinen beibehalten. Den Oberkörper mit dieser Schiebebewegung leicht rund nach vorn beugen.

1



2



Seitsitz

1. Im Sitzen die Füße so weit auseinander aufstellen, dass eine Unterschenkellänge dazwischen Platz hat.
2. Beide Beine mit einer Drehung aus der Hüfte nach rechts absenken, bis die Knie den Boden berühren: Das rechte Knie zeigt nun nach außen, das linke Knie nach innen in Richtung des rechten Fußes. Die Beine zurück in die Mitte bewegen und Beine nach links absenken, bis wieder die Knie den Boden berühren. Im Wechsel fortfahren.