

Esther Gokhale mit Susan Adams

NIE WIEDER RÜCKEN SCHMERZEN

Dauerhafte Besserung
in 8 Schritten

riva

INHALT

Geleitwort	11
Vorwort	13
Grundlagen	14
Rückenschmerzen	18
Schulduzuweisungen	18
Aufrechter Gang?	18
Sitzende Lebensweise?	19
Stress?	20
Gewicht und Körpergröße?	21
Alter?	22
Die wahren Ursachen	22
Verlust der kinästhetischen Tradition	25
Der Einfluss der Modeindustrie	27
Die Wirkung auf den Rücken	28
Wege aus der Not	29
So funktioniert es	29
Wie sieht gute Haltung aus?	30
Nach vorne gekipptes Becken	32
Eine sanft geschwungene, lang gezogene Wirbelsäule	33
Jeder Knochen an seinem Platz	34
Muskeln einsetzen, nicht die Gelenke	35
In Ruhe vollkommen entspannte Muskeln	35
Atmen als therapeutische Übung	35
Erfolgsgeschichten	36
Orientierung	38
Folgen Sie dem Ablauf der Lektionen	40
Bandscheibenvorfall	40
High-impact-Sport	40
Häufiges Bücken	40
Veränderung braucht Zeit	40
Womit Sie rechnen können	41
Wie schnell lassen sich Ergebnisse erzielen?	41
Wie lange brauche ich für eine Lektion?	41
Wie schwierig sind die Lektionen?	41
Verstehen, wie die Lektionen aufgebaut sind	41
Erkennen Sie Ihre Fortschritte	42
Mögliche Hindernisse	42
Lektion 1: Dehnsitzen	44
Nutzen der Lektion	48
Anleitungen	50
Anzeichen für Fortschritte	60

Mögliche Probleme	60
Gefühl des Überdehnens	60
Unvermögen, die Wirbelsäule zu dehnen	60
Beschwerden am Kontaktpunkt	61
Ungeeigneter Stuhl	61
Weitere Informationen	61
Neupositionierung der Schultern	61
Anmerkungen zu Lendenpolstern	62
Richtiges Sitzen im Auto	62
Eine Rückenlehne anfertigen	63
Die Sitzposition überprüfen	63
Wiederholung	65
Lektion 2: Dehnliegen in Rückenlage	66
Nutzen der Lektion	69
Anleitungen	70
Anzeichen für Fortschritte	76
Mögliche Probleme	76
Schmerzen oder Beschwerden im unteren Rücken	76
Schmerzen oder Beschwerden im Nackenbereich	76
Punktueller Kontaktschmerz auf der Matratze	77
Schnarchen	77
Das Gefühl, exponiert zu liegen	77
Weitere Informationen	77
Betten	77
Kissen	77
Nackenkissen/Nackenrollen	78
Wiederholung	79
Lektion 3: Stapelsitzen	80
Der Sitzkeil	83
Das nach vorne geneigte Becken	84
Nutzen der Lektion	85
Anleitungen	86
Anzeichen für Fortschritte	100
Mögliche Probleme	100
Schmerzen im unteren Rücken	100
Unwohlsein im unteren Rücken	100
Sitzkeil nicht verfügbar	100
Unelegante Bewegung	100
Veränderte Blickrichtung	101
Weitere Informationen	101
Widersprüchliche Lehrmeinungen	101
Der Unterschied zwischen nach vorne geneigtem Becken und überstrecktem Rücken	101
Stühle	102
Auf dem Boden sitzen	103
Wiederholung	105

Lektion 4: Dehnliegen in Seitenlage	106
Nutzen der Lektion	109
Anleitungen	110
Anzeichen für Fortschritte	118
Mögliche Probleme	118
Einschlafprobleme	118
Der Körper wechselt nachts die Schlafhaltung	118
Die Schlafhaltung ist unbequem	118
Weitere Informationen	119
Auf dem Bauch schlafen	119
Wohin mit den Beinen?	120
Wiederholung	121
 Lektion 5: Das innere Muskelkorsett aktivieren	122
Nutzen der Lektion	126
Anleitungen	128
Anzeichen für Fortschritte	134
Mögliche Probleme	134
Den unteren Rücken überstrecken	134
Atemschwierigkeiten	134
Weitere Informationen	134
Streckung durch Kontraktion	134
Springen	135
Über-Kopf-Bewegungen	135
Die Halswirbelsäule schützen	136
Ein »äußeres« Korsett tragen	136
Wiederholung	139
 Lektion 6: Aufrechtstehen	140
Nutzen der Lektion	143
Anleitungen	146
Anzeichen für Fortschritte	154
Mögliche Probleme	154
Schwierigkeiten beim Anspannen der Fußmuskeln	154
Schwierigkeiten, das Körpergewicht auf die Fersen zu verlagern	154
Die richtige Stellung der Schultern	155
Unvermögen, die Körperlängsachse zu fühlen	155
Weitere Informationen	156
Stellung der Arme	156
Gewicht auf den Fersen	157
Natürliche Fußgewölbe	157
Barfuß gehen	158
Schwangerschaft	158
Einlagen	158
Schuhe	158
Kontur der Wirbelsäule	158
Wiederholung	161

Lektion 7: Hüftbeugen	162
Anatomie eines Rückenschmerzes ...	165
... und wie man ihn vermeidet	165
Nutzen der Lektion	167
Vergleich unterschiedlicher Bücktechniken	167
Anleitungen	168
Anzeichen für Fortschritte	174
Mögliche Probleme	174
Bücken ist schmerzhaft	174
Mit dem Bücken verschwindet die Rückenrinne im unteren Rücken	174
Die Rückenrinne im unteren Rücken wird im Verlauf des Bückens tiefer	175
Weitere Informationen	175
Flexibilität der ischiocruralen Muskulatur	175
Längere Zeit bücken	176
Hüftbeugen im Sitzen	176
Übergewicht	176
Hüftbeugen als athletischer Vorteil	176
Kindern das Hüftbeugen beibringen	177
Wiederholung	179
 Lektion 8: Gleitgehen	 180
Nutzen der Lektion	184
Anleitungen	186
Anzeichen für Fortschritte	202
Mögliche Probleme	202
Das Gefühl, sich nach vorne zu lehnen	202
Das Becken aufrichten oder mit dem Becken führen	202
Unvermögen, die Gesäßmuskelkontraktion mit dem	
Vorwärtsgehen zu koordinieren	202
Schwierigkeiten, die Ferse auf dem Boden zu lassen	202
Die richtige Haltung wieder verlieren	202
Unvermögen, alle Elemente des Gleitgehens zu koordinieren	203
Weitere Informationen	203
Gehen auf einer Linie	203
Mehr Kraft mit jedem Schritt	204
Laufen wie ein Kenianer	204
Wiederholung	205
 Anhang 1: Weiterführende Übungen	 207
Kräftigung der Rumpfmuskulatur	209
Kräftigung der Bauchmuskeln	209
Kräftigung der tiefen Rückenmuskeln	216
Kräftigung und Dehnung der Schultermuskulatur	217
Kräftigung der Nackenmuskeln	219
Dehnung der Nackenmuskeln	219

Dehnung der wichtigsten Muskeln, die Rumpf und Beine verbinden	220
Dehnung der ischiocruralen Muskulatur	220
Dehnung der Hüftaußenrotatoren	222
Dehnung des Lenden-Darmbein-Muskels	222
Kräftigung wichtiger Muskeln, die zum Gehen benutzt werden	223
Kräftigung der Fußmuskeln	223
Kräftigung des mittleren Gesäßmuskels	225
Kräftigung des vorderen Schienbeinmuskels	226
Mögliche Probleme	227
Muskelkater oder Schmerzen	227
Mangelnder Fortschritt	227
Keine Zeit zu üben	227
Weitere Informationen	227
Anhang 2: Anatomie	229
Glossar	232
Bibliografie	235
Register	236
Zusammenfassung	238
Danksagung	240