

DR. TORSTEN PFITZER | MARION LECHNER

OSTEOPATHIE

FÜR ZU HAUSE

Beschwerden und Schmerzen in Nacken, Rücken
und Gelenken effektiv selbst behandeln



Mit
Übungen zur
craniosacralen
Osteopathie

riva

© des Titels »Osteopathie für zu Hause« von Dr. Torsten Pfitzer und Marion Lechner (ISBN Print: 978-3-7423-1452-9)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.riva-verlag.de>

Vorwort

In unseren Osteopathiepraxen in München behandeln wir nicht nur Rücken- und Kopfschmerzen sowie andere körperliche Leiden, sondern versuchen, die Ganzheit der Beschwerden unserer Patienten zu verstehen. Wir, das sind Dr. rer. nat. Torsten Pfitzer und Marion Lechner. Wir beide haben als Autorenteam aus unserer langjährigen Berufserfahrung heraus dieses Buch geschrieben. Denn oft haben wir es gesehen – und sehen es immer wieder –, wie in der Medizin und auch in der Physiotherapie Menschen nur in einzelnen Bereichen betrachtet und isoliert behandelt werden. Dort, wo die Patienten Schmerzen empfinden oder wo durch bildgebende Verfahren Anomalien wie ein Bandscheibenvorfall lokalisiert wurden, liegt das Augenmerk, und derart werden Tausende verschiedene Krankheiten kategorisiert. Die Patienten werden in unterschiedliche Schubladen gesteckt und alles wird getrennt voneinander behandelt, anstatt dass jeder Mensch als eine in sich interagierende Einheit wahrgenommen wird. Gesundheit aber entsteht, wenn diese Einheit des Menschen wieder in Regulation gebracht wird. Leider unterstützt und vergütet das »Gesundheitssystem« nicht die Zeit, die eigentlichen Ursachen von Beschwerden zu suchen. Entsprechend schwierig ist es, Ärzte zu finden, die sich dessen annehmen.

Die eigentlichen Ursachen von Beschwerden zu finden, ist durchaus nicht immer so einfach, denn meist beeinflussen viele alltägliche Gewohnheitsmuster deren Entstehung: Körperhaltung, Bewegung, Ernährung und die psycho-

emotionalen sowie sozialen Situationen spielen eine bedeutende Rolle – insgesamt die Lebensweise überhaupt. All diese beeinflussenden Faktoren von außen muss man bedenken. Neben diesen ist es aber auch grundlegend wichtig, im Körper selbst alle Bereiche zu erfassen, die ursächlich für die Beschwerden sind und die der Körper zum Ausgleich seines Problems aufbaut. Genau darum geht es uns in diesem Buch zur osteopathischen Selbstbehandlung. Schritt für Schritt werden wir unsere Leserinnen und Leser auf diesem Weg begleiten.

Wichtige Schlüsselprobleme, die wir Osteopathen bei fast allen Patienten feststellen, sind eine Beckenfehlstellung gekoppelt mit craniosacralen Dysfunktionen. Das bedeutet, es liegen Fehlspannungen auf den Hirnhäuten vor, wodurch die Schädelknochen in ihrer natürlichen Bewegung blockiert und Teile der Nervenausgänge aus dem Schädel und der Wirbelsäule verengt sind. Dies kann weitreichende Folgen haben.

Oft treten muskuläre Verspannungen in Nacken, Schulter, Rücken, Hüfte oder Beinen auf. Doch auch nervlich oder über Faszienzüge bedingte Organbeschwerden wie Herzrhythmusstörungen sowie Enzymschwäche in der Verdauung, Atemprobleme, hormonelle Störungen, Gleichgewichtsprobleme und Migräne sind nur einige der häufigen Leiden. Die Liste könnte hier tatsächlich nahezu endlos fortgesetzt werden. Auch alle Beschwerdebilder, die Sie im Buch finden werden, haben mit diesen zwei Schlüsselstellen zu tun oder sind sogar auf diese Probleme zurückzuführen. Deswegen unser Rat:

Machen Sie die Übungen des cranosacralen Basisprogramms und die zum Becken, auch wenn Sie beispielsweise Schulterbeschwerden haben. Denn die Muskulatur, in diesem Fall die der Schulter, kann immer nur so gut funktionieren, wie dies die versorgenden Nerven tun, die aus der Wirbelsäule austreten.

Leider ist es nicht immer möglich, die Zusammenhänge Ihrer individuellen Probleme mithilfe dieses Ratgebers komplett zu erfassen. Das kann mit diesem Buch nicht geleistet werden – leider, da jeder Mensch eine eigene Leidensgeschichte hat und auch danach behandelt werden sollte. Jedem, der seine Probleme noch besser verstehen möchte, raten wir aus diesem Grund, eine ganzheitliche Diagnostik bei einem Osteopathen oder anderen Spezialisten durchführen zu lassen.

Ein zuverlässiges Zeichen, dass bei Ihrer Behandlung bis jetzt ursächliche Faktoren übersehen wurden, ist es, wenn Beschwerden immer wiederkehren oder anhalten, obwohl Sie schon etwas für die Heilung tun. Natürlich kann es auch sein, dass bestimmte Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen Sie immer wieder zurückwerfen, auch Störfelder in anderen Körperregionen können die (Selbst-)Behandlung untergraben – häufig sind diese im Zahn- und Kieferbereich zu verorten. Auch Lebensmittelallergien spielen oft eine Rolle. Aber auch all dieses gilt es zu verstehen und mit Übungen, Anpassungen der Lebensweise und eventuell weiteren Maßnahmen zu verändern. Letztlich gilt, dass es eine schnelle Lösung leider meist nicht gibt.

In unseren Praxen bekommt jeder Patient Übungen für zu Hause. Denn viele Körperbereiche, die ursächlich an Problemen beteiligt sind, benötigen häufigere Korrekturen, als dies über Osteopathentermine im zwei- oder dreiwöchigen Rhythmus der Fall ist. Dies gilt ebenso für Termine beim Physiotherapeuten, die Kurzeinheiten von 15 bis 20 Minuten umfassen. Viele unserer Patienten berichten, vorher nie Übungen bekommen zu haben, was für uns unverständlich ist. Jedoch scheint dies überwiegend der Realität zu entsprechen. Wie sieht es in Ihrem Fall aus?

All diese Erfahrungen haben uns dazu veranlasst, diesen Ratgeber als Hilfe zur Selbsthilfe zu schreiben. Auf diesem Weg hoffen wir, über unseren Praxisbetrieb hinausgehend Menschen bei der Linderung ihrer Beschwerden zu unterstützen. Es gibt so viele tolle und einfache Möglichkeiten, mit ein wenig Hintergrundwissen und den richtigen Übungen selbst etwas zu tun – entweder präventiv für die Gesundheit oder eben zur Heilung. Wir freuen uns, wenn wir Ihnen hier unter die Arme greifen können!

Anfangs ist es sinnvoll, Übungen häufiger zu machen, bis eine erste Besserung eingetreten ist, danach reicht es oft, einmal in der Woche zu üben – auch damit die Beschwerden langfristig nicht wiederkommen. Seien Sie sich jedoch bitte bewusst, dass Sie im Alltag so gut wie jede Sekunde in gewisser Weise Übungen mit negativen Auswirkungen durchführen, das viele Sitzen und einseitige, wiederkehrende Belastungen gehören etwa dazu. Gestalten Sie also Ihren Alltag und Ihre Bewegungen am besten abwechslungs-

reich und hören Sie nicht nach der ersten Linderung der Beschwerden gleich komplett wieder mit den Übungen auf. Dranbleiben führt zum Ziel.

Um Ihnen das zu erleichtern, haben wir exklusiv für Sie als Leser des Buches unter www.DrPfitzer.de/ofzh (ofzh = Osteopathie für zu Hause) eine kostenfreie Plattform eingerichtet. Sie können dort beispielsweise Vorlagen zum Eintragen Ihrer Testergebnisse und Ihres persönlichen Übungsplans sowie die Checkliste »Sieben Punkte, um den Schmerz-Teufelskreis zu durchbrechen« herunterladen und ausdrucken, finden Gutschein-codes, ergänzende Informationen und manche zusätzliche Übung, die den Rahmen dieses Bu-

ches gesprengt hätte. Nutzen Sie diese Onlineboni auch zum Besiegen des inneren Schweinehunds und erhalten Sie durch diese immer wieder frische Motivation zum regelmäßigen Üben.

Wir wünschen Ihnen viel Erfolg mit den für Ihr Beschwerdebild passenden Tests und Übungsabläufen aus unserem Buch!

Auf mögliche Nebenwirkungen möchten wir hinweisen: Häufig tritt der positive Nebeneffekt auf, dass Sie Ihren Körper genauer kennenlernen und sich Probleme bessern, an die Sie gar nicht gedacht hatten, als Sie dieses Buch kauften.

Ihr Dr. Torsten Pfitzer und Ihre Marion Lechner

»Es gibt tausend Krankheiten,
aber nur eine Gesundheit.«

Ludwig Börne



GRUNDLAGEN UND ZIELE DER OSTEOPATHIE

In der Osteopathie werden Bewegungseinschränkungen in Muskulatur, Gelenken, Organen und anderen Körpersystemen allein mit den Händen ertastet. Der amerikanische Arzt Dr. Andrew Taylor Still entwickelte diese Behandlungsform im 19. Jahrhundert und – damit verbunden – ein neues Verständnis von Gesundheit und Krankheit. Wie die grundlegenden Annahmen von Dr. Andrew Taylor Still die Osteopathie bis heute prägen, erfahren Sie in diesem Kapitel. Und Sie erhalten Einblick, wie dieses ganzheitliche Diagnose- und Therapiekonzept zur Behandlung vieler gesundheitlicher Störungen eingesetzt wird.

Die Geschichte der Osteopathie

Der amerikanische Arzt Dr. Andrew Taylor Still (1828–1917) begründete die Osteopathie im 19. Jahrhundert. Er suchte nach einem neuen Verständnis von Gesundheit und Krankheit des Menschen, vor allem war es ihm auch ein Anliegen, keine Medikamente einzusetzen. Den Menschen betrachtete Dr. Andrew Taylor Still als Einheit aus Körper, Geist und Seele. Da er den Menschen als Teil der Schöpfung sah, leitete er ab, dass dieser die Selbstheilungskräfte bereits in sich tragen würde. Er schulte seine Palpationsfähigkeit, also das Ertasten von Bewegungseinschränkung im Gewebe mit den Händen. Sein Ziel war es, wieder bessere Beweglichkeit in den Geweben zu erreichen und so Heilung zu erlauben. Auch dass die Durchblutung, die Verteilung der Säfte in alle Körperregionen und der Abtransport durch die Lymphflüssigkeit eines der wichtigsten Prinzipien im Körper ist, verstand

Dr. Andrew Taylor Still damals schon. Ebenso, dass Behinderungen in diesen Bahnen gesundheitliche Probleme verursachen – er schloss diese Aspekte in seine Behandlung ein, um mit sanfteren Techniken physiologische, emotionale und energetische Blockaden zu lösen.

Das offizielle Geburtsjahr der Osteopathie wurde von Dr. Andrew Taylor Still selbst auf 1874 festgelegt. 1892 gründete er in Kirksville, Missouri, USA, die American School of Osteopathy (heute das Kirksville College of Osteopathic Medicine) als erste osteopathische Ausbildungsstätte überhaupt. In London eröffnete Dr. John Martin Littlejohn, ein Schüler von Dr. Andrew Taylor Still, im Jahr 1917 die British School of Osteopathy. Diese Schule gibt es bis heute, allerdings hat sich der Name in University College of Osteopathy geändert.

Ein anderer Schüler von Dr. Andrew Taylor Still, Dr. William Garner Sutherland (1873–1954), prägte die craniosacrale Osteopathie. Er stellte

Die Osteopathie in Deutschland



Nach Deutschland kam die Osteopathie in den 1950er-Jahren. Zu dieser Zeit wurde sie allerdings nur vereinzelt von Ärzten praktiziert, die das Osteopathiestudium im Ausland absolviert hatten. Ende der 1980er-Jahre verbreitete sich dann die Osteopathie und wurde auch an deutschen Privatschulen unterrichtet. Bis heute ist die Osteopathie in Deutschland kein anerkanntes Studienfach wie in Amerika oder England. In Deutschland braucht jeder Osteopath eine Grundausbildung zum Arzt, Heilpraktiker oder Physiotherapeuten, um praktizieren zu dürfen. Die Osteopathie ist eine Zusatzausbildung und sollte 1350 Unterrichtsstunden beinhalten, vor allem auch, wenn sie von den gesetzlichen Krankenkassen bezuschusst werden soll.

1. Der menschliche Körper ist eine Einheit aus Körper, Geist und Seele.
2. Struktur und Funktion beeinflussen sich in gegenseitiger Abhängigkeit.
3. Der Körper besitzt Selbstheilungskräfte.

Wenn man in der Osteopathie nun davon ausgeht, dass die verschiedenen Systeme, Strukturen und Funktionen des Körpers miteinander arbeiten und voneinander abhängig sind, so wird der Körper dabei in drei Systeme eingeteilt:

- ▶ **Das craniosacrale System**, das die Hirn- und Rückenmarkshäute, Schädelnähte und -knochen sowie das Kreuzbein umfasst.
- ▶ **Das viszerale System**, zu dem die inneren Organe wie Leber und Darm gezählt werden.
- ▶ **Das parietale System**, zu dem Knochen, Gelenke, Muskeln, Faszien (Bindegewebshüllen), Bänder und Sehnen gehören – kurz: der Stütz- und Bewegungsapparat.

Der Einfluss der Körpersysteme auf die Gesundheit

Die Osteopathie sieht das craniosacrale, das viszerale und das parietale System als die drei essenziellen Körpersysteme zur Regulation der Gesundheit an. Das craniosacrale System hat innerhalb dieser Gesamtheit die höchste Priorität, denn es beinhaltet neben dem Nervensystem auch die übergeordneten Hormondrüsen, die Wirkung auf den ganzen Körper haben.

Wie Dr. Sutherland mit dem Satz »The rule of the artery is supreme« ausdrückte, ist das Herz-Kreislauf-System ebenfalls eines der wichtigsten Systeme für die Gesundheit. Das Herz-Kreislauf-System mit seinen Arterien und Venen steuert über die Durchblutung die Nähr- und Sauerstoffversorgung. Gemeinsam mit dem Lymphsystem ist es überdies für den Abtransport aller Schadstoffe verantwortlich.

Die meisten der im späteren Übungsprogramm gezeigten osteopathischen Techniken – ob an Muskeln und Faszien, Gelenken oder Organen – fördern gleichzeitig die Durchblutung und den Lymphfluss und behandeln auf diese Weise die beiden Systeme stets mit. Sie können sich das wie bei einem Gartenschlauch vorstellen, der von außen zusammengedrückt wird. Im Körper entsteht der Druck durch verhärtete Muskeln und verklebte Faszien. Werden diese gelöst, kann durch den Schlauch wieder frei das Wasser fließen. Auf diese Weise ist es möglich, einen erhöhten Blutdruck auch über die Behandlung von Muskeln und Faszien zu senken. In diesem Buch gehen wir nicht detaillierter auf die Behandlung von Durchblutung und Lymphfluss ein – sie werden nahezu immer automatisch mitbehandelt.

Die Therapie des craniosacralen Systems, der Schädel-Kreuzbein-Verbindung

Die Craniosacraltherapie wurde von Dr. William Garner Sutherland entwickelt. In jahrelanger Forschung fand er heraus, dass alle Schädelkno-

chen eine eigene rhythmische Bewegung aufweisen. Dieser Rhythmus geht auf die Bewegung des *Liquor cerebrospinalis* (der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit) zurück, in der das gesamte Gehirn und zentrale Nervensystem einschließlich des Rückenmarks schwimmt. Der Liquor wird im sogenannten arteriellen System der Hirnkammern produziert, wiederaufgenommen wird er über das sogenannte venöse System. Durch die regelmäßige Produktion und Wiederaufnahme entsteht die rhythmische Bewegung des Liquors. Über die Hirn- und Rückenmarkshäute wird diese feine Bewegung dann weiter auf die Knochen übertragen.

Darüber hinaus konnte Dr. Sutherland erspüren, dass sich dieser Bewegungsrhythmus über die Wirbelsäule zum Sakrum (Kreuzbein) sowie auf

den gesamten Körper mit all seinen Strukturen fortsetzt. Er nannte dies den *Breath of Life* (Lebensatem) beziehungsweise den primären Respirationssystem. Die Kategorisierung als primär gibt es deshalb, weil diese rhythmische Bewegung bereits vor dem ersten Atemzug besteht, also bereits im Fötus vorhanden ist. Die Lungenatmung wird dazu im Vergleich als sekundäre Atmung bezeichnet, die erst über die Lungen bei der Geburt einsetzt. Interessanterweise ist der *Breath of Life* dann später bei unserem Ableben als allerletzte Funktion noch messbar. Dies macht deutlich, dass die Funktionalität des cranosacralen Systems absolute Priorität für den Organismus hat, um die Verteilung der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit mit ihren wichtigen Informationsträgern sicherzustellen.



Die sogenannte primäre Atmung besteht bereits im Fötus und äußert sich als feine, rhythmische Bewegung.

Überblick zu den Wirbel-Organ-Beziehungen

Jedes Organ in unserem Körper hat eine Verbindung zu einem Wirbelsäulenabschnitt in der Brust- und Lendenwirbelsäule (Abbildung Seite 120 rechts). Dafür gibt es zwei Gründe:

1. Aus der Brust- und Lendenwirbelsäule tritt der sympathische Grenzstrang aus, der Nervenverbindungen zu jedem einzelnen Organ besitzt. Er und der Parasympathikus (*Nervus vagus*), der ebenfalls Nervenfasern zu jedem Organ besitzt, sind Teile des vegetativen Nervensystems und zuständig für die Funktionalität aller Organe. Der Sympathikus erhöht den Herzschlag, zentralisiert das Blut in den Muskeln und dem Gehirn und verlangsamt die Verdauung und Ausscheidung, um nur einige Beispiele zu nennen. Er ist also für all das verantwortlich, was wir für den Kampf und die Flucht gebrauchen würden, wie die Menschen in der Steinzeit. Der Parasympathikus, als Gegenspieler, macht genau das Gegenteil und erhöht die Ausschüttung der Verdauungssäfte und Enzyme, die Peristaltik des Darms und fördert die Ruhe und den Schlaf. Daher wird er umgangssprachlich auch als Entspannungsnerv bezeichnet.
2. Jedes Organ ist an der Rückwand, also den Wirbelkörpern und den Rückenmuskeln, über seine fasciale Aufhängung befestigt und hat so direkten mechanischen Einfluss auf die Wirbelkörper.

Meistens ist in der Wirbel-Organ-Beziehung ein Abschnitt der Wirbelsäule betroffen. Aber es gibt immer einen Hauptwirbel, der den größten Einfluss hat oder am stärksten beeinflusst wird.

Für die Gesundheit des Menschen spielen die Organe und deren einwandfreie Funktion eine entscheidende Rolle, weshalb der Osteopath in der Praxis diese immer mituntersucht und gegebenenfalls auch behandelt. Neben offensichtlichen Problemen wie Durchfall, Verstopfung, Herzrasen, Atemproblemen und vielen mehr denkt der Osteopath auch an Organbeschwerden, wenn einzelne Wirbel verdreht sind oder Wirbel trotz Therapie immer wieder auffällig werden.

Da direkte Organbehandlungen, insbesondere in der Selbstbehandlung, nicht so leicht durchführbar sind und Übung wie auch Fingerspitzengefühl benötigen, beschränken wir uns auf den folgenden Seiten auf Übungen für die Wirbelsäule, um darüber zugleich indirekt die Organe mitzuerreichen. Zudem finden Sie in dem einen oder anderen Kasten ergänzende Erklärungen zu den Organen.

Schritt 1 – Wirbelsäule in Beugung und Streckung ausgleichen

Test 1: Blickdiagnostik der Wirbelsäule

Stellen Sie sich seitlich vor einen Spiegel, in dem Sie sich von Kopf bis Fuß sehen können. Verschaffen Sie sich einen ersten Eindruck darüber, ob Ihre Wirbelsäule eher gerade angelegt ist – das heißt, dass auch die Brustwirbelsäule weniger Beugung hat – oder Sie eher Krümmungen erkennen, eventuell sogar einen Buckel? Stehen Sie im Hohlkreuz oder ist der untere Rücken eher flach? Notieren Sie sich das Ergebnis.

Hinweis: Die optimale Haltung können Sie sich in der rechten Abbildung auf Seite 66 ansehen.



Bei vielen Menschen ist heutzutage durch die moderne Lebensweise die Wirbelsäule nicht mehr in ihrer ursprünglich vorgesehenen Form.

Test 2: Wirbelbeweglichkeit in Beugung und Streckung

1. Setzen Sie sich im Schneidersitz auf den Boden. Falls das nicht geht, setzen Sie sich auf die Vorderkante eines Stuhls ohne Armlehnen, damit Sie genug Platz um sich herum haben.
2. Kippen Sie das Becken nach hinten und starten so die Beugebewegung der Wirbelsäule, die sich dabei verlängert. Die einzelnen Wirbel öffnen sich hinten, was in der Fachwelt Flexionsbewegung genannt wird.
3. Dann beugen Sie von unten nach oben Wirbel für Wirbel die gesamte Wirbelsäule nach hinten durch. Nehmen Sie wahr, wo Sie nicht so leicht nach hinten runden können. Das kann in einzelnen Wirbeln sein oder in ganzen Abschnitten. Um die Wahrnehmung zu verstärken, können Sie mit den Fingern einer Hand gleichzeitig die entsprechenden Wirbel tasten. Am Schluss ziehen Sie den Kopf ans Brustbein, um die gesamte hintere Muskel-Faszien-Kette der Wirbelsäule zu bewerten.
4. Gehen Sie Wirbel für Wirbel zurück in die Aufrichtung und strecken Sie die Wirbelsäule langsam maximal nach vorn durch. Wir nennen das die Extension der Wirbelsäule. Geben Sie dabei besonderes Augenmerk auf die Brustwirbelsäule, den mittleren Abschnitt, der physiologisch nach hinten gewölbt ist und daher oft schwerer in die Extension zu bewegen ist. Bewerten Sie so nicht nur, ob Ihnen die Flexions- oder Extensionsbewegung schwerer fällt, sondern auch, in welchen Abschnitten. Es ist möglich, dass die Lendenwirbelsäule schwieriger in die Beugung geht. Das wäre die klassische Konsequenz, wenn Sie bei der Blickdiagnostik ein Hohlkreuz festgestellt haben und dafür ausgleichend die Brustwirbelsäule stärker nach hinten kommt. Notieren Sie alle Befunde.



Körperbereich
Wirbelsäule

Körperbereich
Becken und Hüfte

Körperbereich
Oberschenkel und Knie

Körperbereich Wade,
Unterschenkel, Sprung-
gelenk und Fußgewölbe

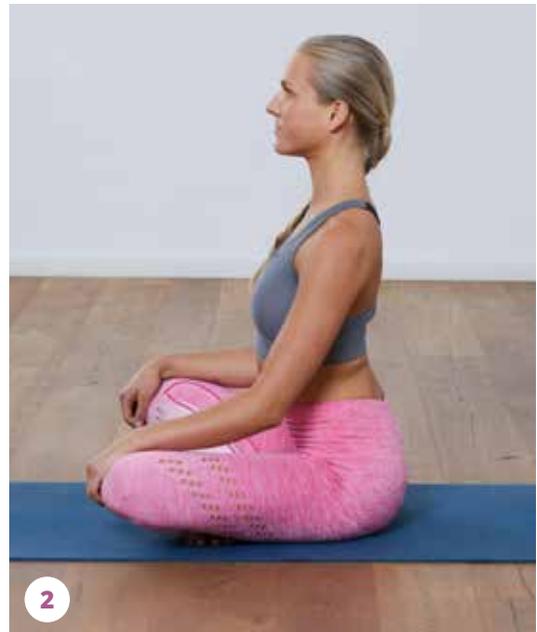
Allgemeine
Abschlussübung

Übung 1: Wirbel für Wirbel beugen und strecken

Technik: Wirbelmobilisation

1. Diese Übung ist an Test 2 angelehnt. Starten Sie mit der Beugung, indem Sie Ihr Becken kippen. Arbeiten Sie langsam und besonders intensiv an den Bereichen, die Sie im Test nicht so gut beugen konnten. Gehen Sie in die maximale Beugung, um auch die hintere Muskel-Faszien-Kette mitzudehnen. Dafür führen Sie am Schluss der Beugung den Kopf an das Brustbein. Nehmen Sie in der Beugebewegung die tiefe Ausatmung dazu.
2. Aus der maximalen Beugeposition aus Punkt 1 gehen Sie wieder vom Becken startend in die Streckung über. Bewegen Sie wieder langsam Wirbel für Wirbel nach vorn. Haben Sie im Test festgestellt, dass die Brustwirbelsäule etwas schwerer zu strecken ging, geben Sie dort einen etwas stärkeren Impuls in die Streckung. Nehmen Sie in der Streckbewegung die tiefe Einatmung dazu. Gehen Sie langsam und fließend bei jeder Atemphase in die dazugehörige Bewegung über, sodass Sie stetig zwischen den Punkten 1 und 2 wechseln. Nehmen Sie sich 10 bis 15 Sekunden für eine Richtung Zeit und führen Sie die Übung für insgesamt 3 Minuten durch.

Wiederholungen: 1



Übung 2: Hohlkreuz ausgleichen

Technik: Lagerung

Haben Sie bei der Blickdiagnostik im Spiegel (Test 1) festgestellt, dass sich Ihre untere Lendenwirbelsäule nach vorn wölbt, oder haben Sie vor allem beim Bücken öfter im unteren Rücken Schmerzen? Dann machen Sie zusätzlich zu Übung 1 auch folgende Übung.

1. Legen Sie sich gerade auf den Rücken auf einen Teppich oder eine Sportmatte. Nehmen Sie die BLACKROLL® oder alternativ einen Gegenstand, der etwa die gleiche Höhe hat.
2. Legen Sie sich so auf die Rolle, dass diese unter dem Kreuzbein liegt, nicht aber unter der Lendenwirbelsäule.
3. Halten Sie mit beiden Händen die Rolle an ihrem Platz und ziehen Sie langsam ein Bein nach dem anderen an Ihre Brust heran, dort verweilen die Beine.
4. Lassen Sie in der Lendenwirbelsäule los, sodass sie sich maximal nach unten runden kann. Die Position mit den angezogenen Beinen sollte schmerzfrei sein. Halten Sie diese Lagerung anfangs für 3 bis 5 Minuten. Später können Sie bis maximal 20 Minuten steigern.

Wiederholungen: 1



Nachtest

Wiederholen Sie die eingangs durchgeführten Tests und bewerten Sie, ob sich die Bewegungen in Beugung und Streckung ausgeglichen haben. Hat sich nichts oder kaum etwas verändert, nehmen Sie die Übungen in Ihren persönlichen Übungsplan auf. Auch bei einer positiven Veränderung können Sie die Übungen für einen nachhaltigen Erfolg trotzdem in Ihren Übungsplan aufnehmen, wenn Ihnen die Übungen guttun.

Lernprozesse rund um das Hohlkreuz


Info

Das Hohlkreuz ist eine Fehllhaltung, in der die Betroffenen sich »antrainiert« haben, das Becken nach vorn zu kippen und die Knie zu überstrecken. Langfristig verengt das die Nerven- ausgänge der Lendenwirbelsäule, die zuständig für die Bewegungsansteuerung und Gefühls- empfindung der gesamten Beinmuskulatur und des Gesäßes sind. Außerdem ist die Wahr- scheinlichkeit eines Bandscheibenvorfalles oder eines Hexenschusses höher. In einem gegenläufigen Lernprozess kann man sich das Hohlkreuz auch wieder abtrainieren. Das funktioniert nur, wenn noch keine bleibenden Veränderungen an der Wirbelsäule stattgefunden haben. Wichtig in dem Prozess ist eine bewusste Korrektur der Haltung, dazu kommen unterstützende Übungen – für beides braucht es allerdings etwas Engagement, Achtsamkeit und Zeit.