

Gabriele Kiesling

RÜCKEN

SCHMERZFREI IN 30 TAGEN

Mit über 100 Übungen gegen akute und chronische Beschwerden

riva





1

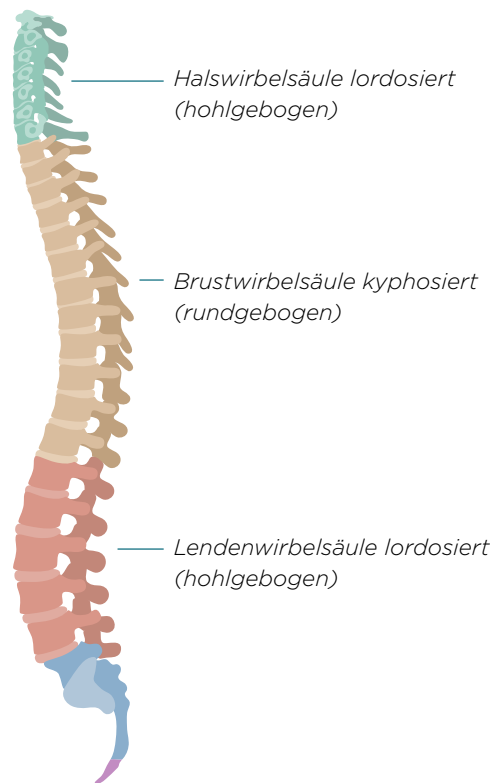
WENN DER RÜCKEN SCHMERZT

BESCHWERDEN UND IHRE AUSLÖSER

Das Wissen über den Aufbau der Wirbelsäule und ihre Funktionen wird Ihnen helfen, ein umfassendes Verständnis für Ihren Rücken zu entwickeln. Nehmen Sie sich Zeit dafür; lernen Sie, Ursache und Auswirkungen Ihrer Schmerzen zu verstehen. Leitsymptome können Bewegungsstörungen in der Lendenwirbelsäule, aber auch in Becken oder Beinen sein. Myofasziale Verfilzungen oder muskuläre Disbalancen bestehen oft schon eine ganze Zeit, bevor sie zu Beschwerden führen. Dieses Kapitel bildet die Basis Ihres 30-Tage-Programms für einen gesunden Rücken.

AUFBAU DER WIRBELSÄULE

Eigentlich ist Ihr Rücken mit der Wirbelsäule als Zentrum ein Wunderwerk der Natur. Leider reagiert dieses Wunderwerk aber sehr sensibel auf Fehlbelastungen und Fehlhaltung und schränkt so Ihre Rückengesundheit ein. Schon beim Sitzen mit einem Rundrücken, rückwärts gekipptem Becken und dazu noch einer Nackenfehllhaltung können Sie Ihrem Rücken auf Dauer nachhaltig schaden. Auch falsch ausgeführte Fitnessübungen wie Sit-ups mit den Händen am Hinterkopf und einer kugelrunden Brustwirbelsäule können Gift für Ihr Kreuz sein. Ihre Wirbelsäule hat einen wunderbar funktionellen Aufbau, der es ihr ermöglicht, gleichermaßen zu federn und zu stabilisieren. Den Hohlausbiegungen in Hals- und Lendenbereich steht die Rundausbiegung der Brustwirbelsäule zur Seite. Vergewöhnen Sie sich im Laufe des Tages diese Idealform immer wieder, um kleine Korrekturen an Ihrer Körperhaltung vorzunehmen. Achten Sie auf eine aufrechte Haltung und Bewegung und üben Sie dies ein.



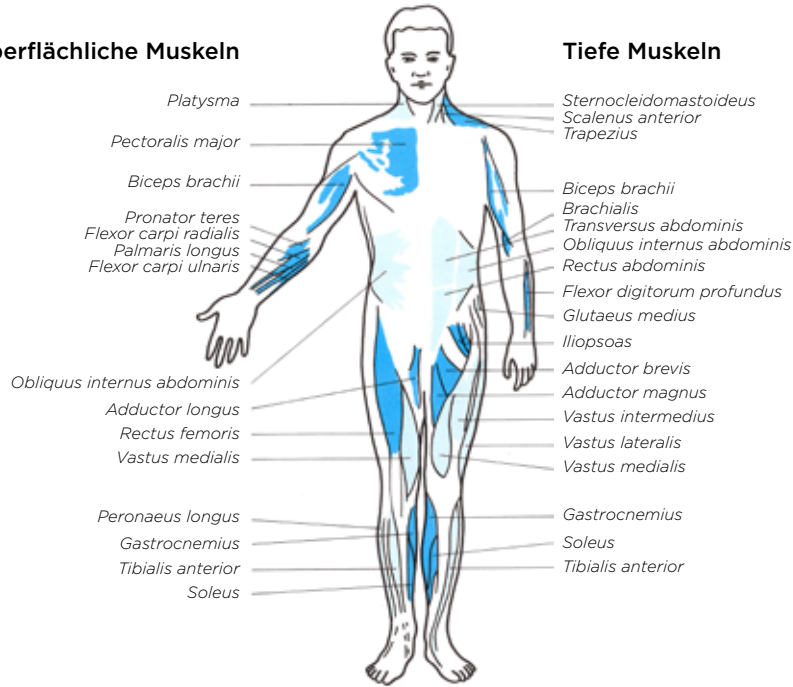
Die aufgerichtete Wirbelsäule mit Ihren natürlichen Ausformungen

MUSKELN, FASZIEN, SEHNEN UND BÄNDER

Jede Abweichung der Wirbelsäule von der physiologischen Form, auch eine Über- oder Minderbeweglichkeit, übt einen übergroßen Belastungsreiz auf Ihr Muskel- und Fasziengewebe sowie auf Facettengelenke der Lendenwirbelsäule und die Bänder an Ihrem Rücken aus. Ein dauerhaft zu starkes Hohlkreuz wird zur Verkürzung der tonischen Haltemuskeln führen. Das sind beispielsweise die langen Rückenstreckmuskeln (*Musculus erector spinae*), der Hüftbeugemuskel (*Musculus iliopsoas*) und der Beckenmuskel (*Musculus piriformis*). Die Gegenspieler sind Bewegungsmuskeln; diese schwächen sich bei einer Verkürzung der tonischen Muskeln entscheidend ab, so zum Beispiel die Bauchmuskeln (*Musculi rectus abdominii* und *Musculi obliquus abdominii*) und die Gesäßmuskeln (*Musculi glutei*).

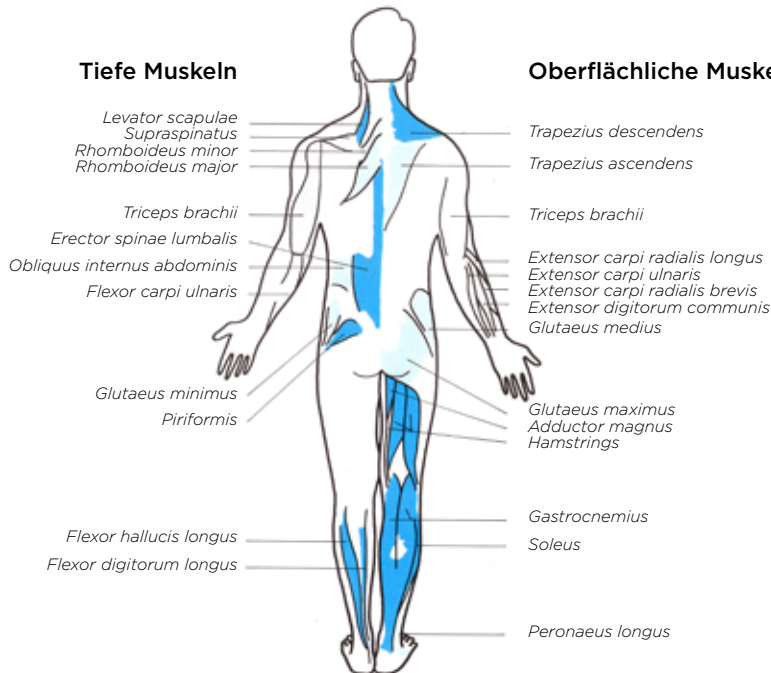
Oberflächliche Muskeln

Tiefe Muskeln



Tiefe Muskeln

Oberflächliche Muskeln



Die Abbildungen zeigen tonische (dunkelblau) und phasische (hellblau) myofasziale Strukturen. In der Regel neigen die tonischen Muskeln zur Verkürzung und sollten zunächst auf ihre Solllänge gedehnt werden, bevor die Kräftigung der phasischen Muskeln erfolgt.

Wichtig für die Rücken- und Wirbelsäulenaufrichtung ist das »Muskelkorsett«, die autochthonen Muskeln (*Musculi multifidii*, *Musculi intertransversarii* und *Musculi rotatores*). Sie setzen unmittelbar an der Wirbelsäule an und sind nicht direkt trainierbar wie beispielsweise der Bizepsmuskel, sondern nur indirekt durch gezielte Bewegungen (siehe die Übungen auf den Seiten 190 bis 194). Unspezifische Rückenschmerzen werden durch Überbeanspruchung, Verkürzung und Verfilzungen der langen Rückenfaszie verursacht. Diese zu dehnen und wieder fluffig weich zu bekommen, ist oft schon das Mittel der Wahl.

BELASTBARKEIT DER WIRBELSÄULE

Die Wirbelsäule trägt die Last von Kopf, Rumpf und Armen; sie hält den Körper aufrecht. Hindurch läuft der Wirbelkanal, der das Rückenmark schützt. Die sieben Hals-, zwölf Brust- und fünf Lendenwirbelkörper sind feste Knochen, die jeweils dazwischenliegenden Bandscheiben aus recht weichem Knorpel. Von vorn und hinten betrachtet ist die Wirbelsäule lotrecht, also gerade; seitlich betrachtet hat sie eine doppelte S-Form. Durch diese gewölbte Form kann die Wirbelsäule sehr gut Erschütterungen aushalten, abschwächen und gleichzeitig auch auf den ganzen Körper verteilen.

Die unteren Brust-, aber insbesondere die Lendenwirbelkörper sind sehr stabil und belastbar. Empfindlicher sind hingegen die Bandscheiben. Sie haben einen gallertartigen Kern (*Nucleus pulposus*) und einen derben Rand (*Anulus fibrosus*). Bei dauerhafter Fehlstellung der Wirbelkörper verschiebt sich die Bandscheibe. Durch heftige Bewegungen, Erschütterungen oder sehr starke Krafteinwirkungen kann sich der Kern einen Weg durch den Faserring schaffen.

Stülpt sich die Bandscheibe über die Wirbelkörper hinaus, spricht man von einer Vorwölbung (Protrusion). Reißt der Faserring ein und die Bandscheibe drückt sich ein Stück heraus, spricht man von einem Bandscheibenvorfall (Prolaps). Oft drückt ein Prolaps auf eine Nervenwurzel (Radix) und verursacht radikuläre Beschwerden, die in den Beinen zu motorischen und/oder sensiblen Ausfällen führen können.

DIE BEDEUTUNG VON BECKEN UND BEINACHSEN FÜR DIE WIRBELSÄULE

Das Becken als »Umschaltstelle« für die Kraftverteilung von Rumpf und Beinen ist die untere Basis der Wirbelsäule. Eine Asymmetrie des Beckens kann durch eine Verdrehung der Iliosakralgelenke entstehen. Dann kippt das Kreuzbein zu einer Seite stärker ab und die unteren Lendenwirbelkörper müssen das durch Seitneigung kompensieren. Bei weiterem Bestehen führt das zu einer skoliotischen Fehlfunktion der

gesamten Wirbelsäule. Die ursprünglich lotgerecht aufgebaute Wirbelsäule wird in eine s-förmige Zwangshaltung gedrängt. Die symmetrische Mobilität der Iliosakralgelenke im Becken ist für den Rücken sehr wichtig.

Für die Rückengesundheit kommt auch den Beinachsen eine ganz besondere Bedeutung zu. Kleinste Veränderungen ihrer Stellung können sich erheblich auf die Kraftverteilung der Beine, des Beckens und des Rückens auswirken. Einseitige Rückenbeschwerden sind nicht selten eine Folge einer Bein- oder Fußachsenfehlstellung. Aufgrund ihrer Beckenform neigen Frauen zu X-Beinen und Männer zu O-Beinen. Häufig treten auch Unterschiede zwischen der rechten und der linken Beinachse auf, die sich auf die gesamte Wirbelsäule auswirken können.

WOHER KOMMEN MEINE SCHMERZEN?

Schmerzen haben immer eine Warnfunktion, sie sind eine Art Alarmsignal. Sie können sie ignorieren oder einfach als Symptomtherapie ein Schmerzmittel einnehmen – besser wäre es jedoch, die Ursache des Schmerzes zu ermitteln. Was könnte der Auslöser sein?

Hier kommen Überlastung, Unterforderung, Verkühlung, ein Trauma oder auch übermäßiger Stress mit Anspannung infrage. Die Schmerzsensoren in Haut und Faszien nehmen die eintreffenden Reize in Sekundenbruchteilen auf und leiten sie über die Rückenmarksebene zum Gehirn. Dort werden sie erkannt, beurteilt und verarbeitet. Keine andere Sinnesempfindung ist so stark von der vegetativen und emotionalen Ausgangslage des Menschen abhängig – also davon, wie angespannt oder entspannt Sie sind –, wie der Schmerz.

FASZIEN LÖSEN WIRKT OFT WUNDER

Wie ein Taucheranzug umhüllen Faszien den Körper ganz und gar. Nicht nur äußerlich, sondern auch innerlich durchziehen sie die Organe, das Gehirn, Knochen, Muskeln und viele weitere Körperbereiche. Sie sind das Binde- und Verbindungsgewebe. Ein Drittel des Körpergewichts sind Faszien. Sie mögen keinen Stress, lieben aber basenüberschüssige Ernährung. Eine gezielte Faszienregeneration ist nach neuesten Forschungsergebnissen in sieben Monaten möglich.

DIE BESTEN SCHMERZLINDERNDEN MASSNAHMEN FÜR IHREN RÜCKEN

Folgen Sie mir nun in den Rückenalltag. Hier liegt in der Regel der Schlüssel zur Rückengesundheit. Egal ob beim Sitzen, Stehen oder Gehen, beim Bücken, Zähneputzen oder Tischverschieben, überall lauern Möglichkeiten zum Verschlimmern oder Verbessern Ihrer Beschwerden. Mit dem richtigen Konzept nutzen Sie den Alltag als Trainingsplatz.

PHYSIOTHERAPEUTISCHE AKTIVITÄTEN DES TÄGLICHEN LEBENS

Die PATL (physiotherapeutische Aktivitäten des täglichen Lebens; siehe ab Seite 114) sind ein Lernprogramm, das Sie dazu anleitet, tagsüber mit wiederkehrenden Tätigkeiten physiotherapeutische Grundübungen auszuführen. Die von mir für Sie definierten Vorschläge befreien Ihren Rücken von Schmerzen, stabilisieren ihn und machen ihn zukunftsfit.



Ergonomie im Stand:

Der aufrechte Stand ist gekennzeichnet durch eine imaginäre senkrechte Linie vom Ohr über die Schulter, Hüfte, Knie bis zum Außenknöchel. Jede Abweichung von dieser Linie sollte vermieden werden.



Rückenschonendes Sitzen:

Sitzen gelingt am besten, wenn die Füße fest am Boden stehen. Dann richtet sich das Becken auf, Sie spüren Ihre Sitzbeinhöcker symmetrisch auf der Unterlage. Das Brustbein zeigt nach vorn und oben, Kopf und Blick sind geradeaus gerichtet.



Richtig Schieben:

Zum Wegschieben eines schweren Tisches ist die Schrittstellung geeignet. Verlagern Sie Ihr Körpergewicht auf das vordere Bein und halten Sie Brust und Kopf aufrecht.

ERSTE-HILFE-MASSNAHMEN

Erste-Hilfe-Maßnahmen (siehe ab Seite 124) können Sie entweder spontan und sofort oder immer wieder im 30-Tage-Programm anwenden. Je nach Situation und Befinden suchen Sie sich einfach das Passende heraus.



Entlastungshaltungen: Um die Wirbelsäule wirksam zu entlasten, gibt es spezifische Ausgangsstellungen. In Entlastungshaltungen erholt sich der Rücken von Überbelastungen, baut Schmerzen ab und ist anschließend belastbarer.



Eis oder heiß: Ein Coolpack oder eine Wärmflasche wirken in der Entlastungslagerung schmerzstillend.

TAPING, ROLLEN UND CUPPING

Diese kleinen Hilfsmittel helfen bei richtiger Anwendung sehr gut gegen Rückenschmerzen. Finden Sie das Richtige für sich heraus (siehe ab Seite 146).



Ein Kinesiotape unterstützt die gesunde Rückenbeweglichkeit und hemmt die Fehlbewegung.



Das Crosstape nimmt positiven Einfluss auf Triggerpunkte (schmerzempfindliche Muskelverhärtungen).



Die Massage mit einer Fasziennolle löst die oberflächlichen Faszien des Gesäßes; Verspannungen dort können zu Rückenschmerzen führen.



Mit einem Cup werden die verklebten Rückenstrecker befreit.

MOBILISIEREN, DEHNEN UND KRÄFTIGEN

Zur Schmerzbeseitigung ist zunächst die gezielte, mobilisierende Bewegung des Rückens entscheidend. Vor der ersehnten Kräftigung steht die gekonnte Dehnung, um den Rücken nachhaltig zu stärken (siehe ab Seite 153).



*Kleine, sanfte und gezielte **Wirbelmobilisationen** lösen Blockierungen in Wirbel- und Facettengelenken.*



***Myofasziale Dehnungen** lösen verkürzte Muskeln und ihre umgebenden Faszien und bringen die Strukturen wieder auf ihre Solllänge.*



***Myofasziale Kräftigung** ist nötig, um abgeschwächte Muskeln wieder in Form zu bringen.*



***Medizinische Trainingstherapie** und Koordination erhält die muskuläre Balance und trainiert koordinativ.*

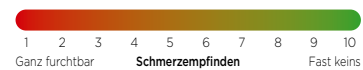
WOCHE 1: DIE VORSICHTWOCHE

Ein guter Start ist wesentlich und gar nicht hoch genug zu bewerten. Hören Sie gut in sich hinein, denn es geht um Sie. Was »Frau Müller« im akuten Zustand vor 25 Jahren geholfen hatte, kann für Sie völlig falsch sein. Beginnen Sie mit Ihren Übungen an einem sicheren Ort: in Ihrem Bett.

TAG 1

Tagesthema: Weniger ist erst einmal mehr!

Sie »haben Rücken«, und wie? Dann ist zunächst einmal große Vorsicht und Schonung das Gebot des ersten Tages und der kommenden Woche. Heute zeige ich Ihnen Maßnahmen für die notwendige Schmerzvermeidung und Schmerzverbesserung. Gönnen Sie sich im Laufe des Tages immer wieder einmal eine Schmerzpressur und reiben Sie Ihren schmerzgeplagten Rücken mit Arnikasalbe ein.



Tagesprogramm			
	Übung	Wiederholung/Dauer	Seite
1	Richtig ins Bett gehen	2-mal	131
2	Umdrehen im Bett	2-5-mal	132
3	Entlastungslagerung mit Keilkissen	2-mal für 15 Minuten	140
4	Hochatmung	5-8-mal	153
5	Halswirbelsäule strecken	3-mal	154
6	Im Bett aufrichten	2-mal	135
7	Aufstützen auf der Bettkante	2-mal	136
8	In Schrittstellung aufstehen	2-mal	137
9	Schmerzpressur	3-mal/über den Tag verteilt	124
10	Frontale Entlastungshaltung	5 Minuten	143

LIEGEN HILFT HEILEN

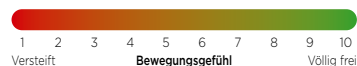
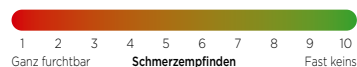
Legen Sie sich heute sooft Sie es können in Ihr Bett oder auf ein gerades Sofa. Ein kurzes Langliegen von etwa 15 Minuten entlastet und erfrischt den Rücken optimal durch die Gewichtsabnahme auf der Wirbelsäule, aber auch im myofaszialen Gewebe (siehe die Abbildung zu den Körperhaltungen auf Seite 17).



TAG 2

Tagesthema: Nur Mut!

Das Bett ist kein Hindernis mehr beim Rein- und Rauskommen? Wunderbar, üben Sie es täglich ein, um es zu Ihrer rückschonenden Gewohnheit zu machen. Haben Sie eher ein Wärmebedürfnis für Ihren Rücken, dann nehmen Sie die Wärmflasche. Nicht zu unterschätzen ist auch die heilsame Wirkung eines Coolpacks. Kälte ist angezeigt, wenn starke Reizungen mit Tendenz zur Entzündung vorhanden sind. Folgen Sie Ihrem Empfinden und schauen Sie morgen im Erfolgsdiagramm nach positiven Veränderungen.



Tagesprogramm			
	Übung	Wiederholung/Dauer	Seite
1	Richtig ins Bett gehen	3-mal	131
2	Umdrehen im Bett	5-mal hin und zurück	132
3	Wärmflasche/Coolpack	15 Minuten	129
4	Hochatmung	10-mal	153
5	Kopf abheben	5-mal	155
6	Im Bett aufrichten	5-mal	135
7	In Schrittstellung aufstehen	2-mal	137
8	Schmerzpressur	2-mal	124
9	Einreibung mit Arnikasalbe	3-mal	127
10	Rückseitige Entlastungshaltung	3-mal/über den Tag verteilt	143

DAS BETT ALS ÜBUNGSPLATZ

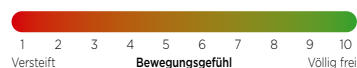
Der richtige Weg ins Bett und wieder heraus schützt Sie vor plötzlichen Schmerzattacken. Üben Sie es immer wieder ein, um Ihre herkömmliche Technik zu verbessern. Das Bett ist vor allem in der ersten Woche der ideale Rückzugsort. Hier beginnen Sie langsam und auf gesichertem Weg mit Ihren Übungen und Ihrem Maßnahmenprogramm.



TAG 3

Tagesthema: Drücken hilft!

Die Akupressur ist eine Selbstbehandlungsmöglichkeit aus der Traditionellen Chinesischen Medizin (TCM). Durch gezielten, stumpfen Druck auf genau definierte Punkte können Sie Ihre eigenen Hände wirksam gegen Ihre Rückenschmerzen einsetzen.



Tagesprogramm			
	Übung	Wiederholung/Dauer	Seite
1	Schmerzpressur	5-mal	124
2	Muskelpressur	5-mal	125
3	Sehnen- und Bänderpressur	5-mal	126
4	Entlastungslagerung mit Keilkissen	2-mal für 15 Minuten	140
5	Becken mobilisieren	10-mal	156
6	Anhocken	2-mal	158
7	Luftboxen	10-mal	164
8	Im Bett aufrichten	2-mal	135
9	Hip-drop	5-mal	173
10	Schuhe binden	2-mal	114

NICHT NUR FÜR IHREN RÜCKEN

Zwölf Hauptmeridiane, die nach Organen benannt und mit ihnen in Verbindung stehen, durchlaufen parallel den Körper. Wichtig ist, die richtigen Zustimmungspunkte zu kennen (siehe Abbildung auf Seite 125). Der Schmerzpressurpunkt Dickdarm 4 steht im Zusammenhang mit vielen Beschwerden wie Rücken-, aber auch Kopfschmerzen, Verkrampfungen, Verstopfungen oder Nasennebenhöhlenaffektionen. Mit der Muskelpressur des Magen 36 regen Sie die Energie im Faszien- und Muskelsystem an. Der Punkt Gallenblase 34 aktiviert Sehnen und Bänder und wirkt auch gegen Muskelatrophie.



KRAFTVOLLER ARMZUG ABWÄRTS

Sie brauchen: Bett, Keilkissen, Kissen

1 Legen Sie sich in die Entlastungslagerung mit dem Keilkissen (siehe Seite 140). Nehmen Sie beide Arme hinter den Kopf.



2 Ziehen Sie die Arme kraftvoll über Kreuz nach vorn und in Richtung der Hüften. Ebenso kraftvoll bewegen Sie die Arme zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diesen Zyklus sechs- bis zehnmal.



Aufgepasst

Halten Sie die Spannung in den Armen. Der Rücken ruht auf der Unterlage. Machen Sie kein Hohlkreuz.

Warum

Sie kräftigen mit dieser Übung spiraldiagonal Ihre vordere Rumpfmuskulatur.

KRAFTVOLLER ARMZUG AUFWÄRTS

Sie brauchen: Bett, Keilkissen, Kissen



1 Legen Sie sich in die Entlastungslagerung mit dem Keilkissen (siehe Seite 140). Heben Sie beide Arme über Kreuz über den Kopf, die Unterarme sind vor Ihrem Gesicht.



2 Ziehen Sie die Arme kraftvoll nach vorn unten neben Ihren Körper. Ebenso kraftvoll bewegen Sie die Arme zurück in die Ausgangsposition. Wiederholen Sie diesen Zyklus sechs- bis zehnmal.

Aufgepasst

Halten Sie die Spannung in den Armen. Der Rücken ruht auf der Unterlage; machen Sie kein Hohlkreuz.

Warum

Sie kräftigen mit dieser Übung spiraldiagonal Ihre vordere Rumpfmuskulatur.

KRAFTVOLLER BEINSTOSS AUFWÄRTS

Sie brauchen: Bett, Keilkissen, Kissen

1 Legen Sie sich in die Entlastungslagerung mit dem Keilkissen (siehe Seite 140). Ziehen Sie Ihr rechtes Bein aus einer leichten Abspreizhaltung spiraldiagonal nach links oben. Ihr rechtes Knie zeigt zu Ihrer linken Schulter.



2 Strecken Sie das Bein kraftvoll wieder aus und kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung sechs- bis zehnmal.



Aufgepasst

Ihr Rücken ruht auf dem Keilkissen.

Warum

Diese Übung trainiert dreidimensional Ihre Hüft-, Becken und Lendenwirbelsäulenposition und die umgebende Muskulatur.

KRAFTVOLLER BEINZUG ABWÄRTS

Sie brauchen: Bett, Keilkissen, Kissen



1 Legen Sie sich in die Entlastungslagerung mit dem Keilkissen (siehe Seite 140). Ziehen Sie Ihr rechtes Knie zu Ihrer rechten Schulter.



2 Stecken Sie das Bein kraftvoll wieder aus und kommen Sie in die Ausgangsstellung zurück. Wiederholen Sie diese Übung sechs- bis zehnmal.

Aufgepasst

Halten Sie die Spannung vom Fuß bis zur Hüfte.

Warum

Diese Übung trainiert dreidimensional Ihre Hüft-, Becken- und Lendenwirbelsäulenposition und die umgebende Muskulatur.