

HEYNE <

Alle Angaben in diesem Buch beruhen auf dem neuesten Stand von Wissenschaft und Forschung. Grundsätzlich sollten jedoch alle Befindlichkeitsstörungen mit einem Arzt besprochen werden, ehe eine Selbstbehandlung vorgenommen wird. Insbesondere muss geklärt werden, dass die Beschwerden nicht Symptome von Krankheiten sind, die dringender ärztlicher Behandlung bedürfen. Für den Erfolg bzw. die Richtigkeit der Anwendungen in jedem Einzelfall können Autor und Verlag keinerlei Gewähr übernehmen.

WOLFGANG MÖHRING

Der kleine Rückentrainer

**Schnelle Übungen
für zu Hause und unterwegs**

WILHELM HEYNE VERLAG
MÜNCHEN



Mix

**Produktgruppe aus vorbildlich
bewirtschafteten Wäldern und
anderen kontrollierten Herkünften**

Zert.-Nr. GFA-COC-001882

www.fsc.org

©1996 Forest Stewardship Council

Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC-zertifizierte
Papier EOS liefert Geese Papier.
hergestellt von Salzer.

14. Auflage

Originalausgabe 10/2002

Copyright © 2002 by Wilhelm Heyne Verlag, München,

in der Verlagsgruppe Random House GmbH

<http://www.heyne.de>

Printed in Germany 2010

Konzeption und Realisation: Medienagentur Gerald Drews, Augsburg

Innenillustrationen: Matthias Reinhard, Nürnberg

Umschlaggestaltung: Eisele Grafik-Design, München

Satz: Matthias Reinhard, Nürnberg

Druck und Bindung: RMO, München

ISBN: 978-3-453-21421-7

Inhalt

Vorwort	7
I. Im Einklang mit der Schwerkraft	9
1. Wie Rückenbeschwerden entstehen	10
2. Die beste Vorbeugung: eine gesunde Körperhaltung	15
II. Rückengerecht durch Tag und Nacht	21
1. Stehen und Gehen	21
2. Bücken und Heben	22
3. Liegen und Sitzen	24
4. Sich regen bringt Segen	28
5. Gesund essen, sich gesund bewegen	30
6. Die zehn Rückenprinzipien	32
III. Ein kräftiger Rücken hat weniger Schmerzen	33
1. Die Muskeln stärken	33
2. So trainieren Sie richtig	34
3. Fünf Minuten aufwärmen	35
4. Für den Anfang etwas leichter: Übungsprogramm I	36
5. Isometrische Spannungsübungen	43
6. Ergänzend und weiterführend: Übungsprogramm II	48
7. Anspruchsvollere Ergänzungen: Übungsprogramm III	54
IV. Das Meridiandehnungsprogramm	59

V. Im Büro dynamisch bleiben	67
1. Vitalisierung und Lockerung am Schreibtisch	68
2. Gezielte Entspannung	72
VI. Kleine Übungen für das Auto und für zwischendurch	75
1. Das Autoprogramm	75
2. Lockere Nacken- und Schultermuskulatur – unterwegs oder zu Hause	76
3. Praktische Beispiele für einen rückengerechten Tag	78
VII. Schnelle Hilfe bei leichten Rückenproblemen	79
1. Wärme oder Kälte?	79
2. Lokale schmerzlindernde und durchblutungsfördernde Hilfe	80
3. Wasseranwendungen	82
4. Akupressur	83
VIII. Schnelle Hilfe bei akuten Rückenbeschwerden	93
1. Entlastende Stufenlagerung	94
2. Lokale Maßnahmen	95

Vorwort

Rückenbeschwerden sind eine weit verbreitete Plage. Nicht weniger als vier von fünf Menschen leiden im Verlauf ihres Lebens irgendwann einmal darunter. Neben dem natürlichen altersbedingten Verschleiß liegt die Ursache vor allem in ungünstigen Körperhaltungen, die man sich im Lauf vieler Jahre angewöhnt hat und in rückenbelastenden Bewegungen. In vielen Fällen kommen noch ungeeignete Schuhe, Bewegungsmangel und Übergewicht als zusätzliche rückenbelastende Faktoren hinzu. Fehlhaltungen und falsche Belastungen führen zu einer Verkrampfung der Rückenmuskulatur, der Rücken tut weh, oft schon lange bevor es zu organischen Veränderungen an der Wirbelsäule kommt. Nehmen Sie Schmerzen daher immer als ein Warnsignal und werden Sie rechtzeitig aktiv, sodass es gar nicht erst zu ernsthaften Rückenbeschwerden wie etwa einem akuten Bandscheibenvorfall kommt. Beim Rückentraining ist Ihre aktive Mitarbeit gefragt. Wenn Sie auf Haltungen und Bewegungen auch im Alltag achten und täglich ein kleines Programm absolvieren, durch das die Muskulatur gestärkt und die Rückenbeweglichkeit gefördert wird, können Sie Rückenbeschwerden vorbeugen und auch ein erneutes Auftreten oft verhindern. Wie für alle Organe unseres Körpers ist für einen gesunden Rücken der Wechsel aus Anspannung und Entspannung, aus Bewegung und Ruhe, aus Aktivität und Passivität wichtig. Wenn Sie »in Bewegung bleiben«, werden die altersbedingten Abbauprozesse unseres Körpers wesentlich verlangsamt. Ein gesundes und trainiertes Bewegungssystem kann normale Beanspruchungen bis ins hohe Alter hinein aushalten.

Dieses Buch zeigt Ihnen, wie Sie sich rückengerecht bewegen und halten. Verschiedene Übungsprogramme dienen der Kräftigung der Rückenmuskulatur und der Förderung der Gelenkbeweglichkeit. Auf diese Weise kann der natürliche Alterungsprozess der Wirbelsäule verlangsamt werden. Ebenso werden aber auch geeignete Behandlungsmöglichkeiten zur Linderung leichter und schwererer Rückenbeschwerden angeführt.

Abb. 1

Doppel-S-Form der Wirbelsäule

Die natürlichen Krümmungen sind:

1 Halslordose

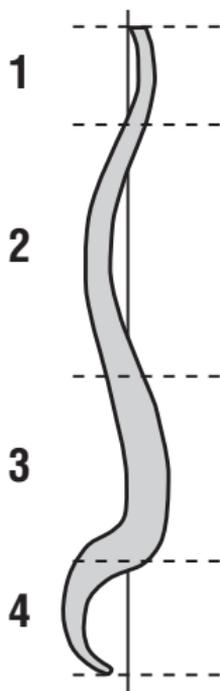
2 Brustkyphose

3 Lendenlordose

4 Kreuz- und Steißbein

Verstärkt sich die Lendenlordose,
spricht man von einem Hohlkreuz.

Verstärkt sich die Brustkyphose,
spricht man vom Buckel.



I.

Im Einklang mit der Schwerkraft

Die ideale Gleichgewichtssachse verbindet gedachte Punkte, die sich auf der Kopfmittle, dem Schulter-, Hüft- und Sprunggelenk befinden. Liegen diese Punkte senkrecht übereinander, stützt der jeweils untere Körperabschnitt den darüber liegenden. Wie bei einem aufrecht stehenden Ei hält die Schwerkraft unseren Körper dann im Gleichgewicht und nur ein Minimum an Energie ist nötig, diesen Zustand beizubehalten. Haben wir uns nun eine Haltung angewöhnt, die zu sehr nach vorn oder nach hinten geneigt ist, muss permanent vermehrt Energie aufgebracht werden. Eine solches instabiles Gleichgewicht beschränkt sich aber nicht nur auf einen einzigen Körperbereich. Denn unser gesamter Muskelapparat ist, wie zum Beispiel die Streckermuskulatur der Körperrückseite, über Sehnenplatten und derbe Muskelhüllen (Fascien) miteinander verbunden. Sie können dies selbst feststellen: Wenn Sie Ihr Gewicht stärker auf die Fersen verlagern, werden Sie die Knie stärker durchdrücken, was wiederum ein nach hinten geneigtes Becken und damit ein Hohlkreuz zur Folge hat. Ein leichter Stoß auf die Brustmitte würde zeigen, wie wenig »standfest« Sie sind. Da die ideale Gleichgewichtssachse verlassen wurde, treten vermehrte Muskelspannungen auf, die Gelenke werden stärker belastet und vorzeitige Verschleißerscheinungen gefördert.

Eine besondere Bedeutung für eine ausbalancierte Körperhaltung hat unsere Wirbelsäule. Ihre natürliche Form, ein Doppel-S (Abb.1) garantiert ein Maximum an Stabilität. Bei einer Abweichung von

dieser natürlichen Krümmung tritt ein Effekt auf, als ob man an einem gebogenen Draht ein Gewicht hängt: Die Biegung des Drahtes verstärkt sich. Genauso verhält sich unsere Wirbelsäule, wenn sie an einem überhängenden Punkt ständig vermehrt belastet wird – die anfangs schwache natürliche Krümmung wird größer, wodurch es im Lauf der Jahre zu Beschwerden kommt. Dieser Effekt ist natürlich abhängig vom Gesamtzustand unseres Knochen-Muskel-Sehnen-Apparates und unserer allgemeinen Körperhaltung, so dass nicht jeder Mensch auf die vermehrt auftretenden Kräfte durch die Zusatzbelastung gleich schnell mit Beschwerden reagiert.

1. Wie Rückenbeschwerden entstehen

Haltungs- und bewegungsbedingte Belastungen

Stellen Sie sich die Wirbelsäule als eine aus Schichten zusammengesetzte Säule vor. Diese Schichten bestehen aus den Wirbelknochen und den dazwischen liegenden Bandscheiben. Jeweils zwei Wirbelkörper sind gelenkig miteinander verbunden und von einer Gelenkkapsel umhüllt. An den Wirbelkörpern setzen Sehnen und Bänder an. Mit Hilfe der Rumpfmuskulatur wird die Wirbelsäule aufrecht gehalten und bewegt. Zusätzlich stabilisierend wirken Bänder und Gelenkkapsel. Die Elastizität und Plastizität der Bandscheiben ermöglicht es Ihnen, Druckkräfte aufzunehmen und sie gleichmäßig auf ihre Gesamtfläche und damit auch auf die des Wirbelkörpers zu verteilen, etwa nach dem Prinzip eines Stoßdämpfers. Der gallertartige Kern der Bandscheibe wird dabei zum Drehpunkt zwischen den Wirbelkörpern. Wenn Sie eine schwere

Last mit gebeugtem Rücken heben, wird in erster Linie das vordere Drittel der Bandscheiben belastet, das hintere Drittel steht unter Zugspannung. Bei geradem Rücken verteilt sich während des Hebevorgangs die Druckspannung auf die gesamte Oberfläche der Bandscheibe, Zugbeanspruchungen treten kaum auf. Da die Biege- und Zugfestigkeit des Bandscheibenknorpels wesentlich geringer ist als seine Druckfestigkeit, kommt es bei jahrelanger falscher Belastung leicht zu Verschleißerscheinungen. Richtig wäre es hier, zum Beispiel Lasten aus der Kniebeuge heraus, mit geradem Rücken zu heben. Ähnliche Zugbeanspruchungen, wenn auch in geringerem Ausmaß, treten bei schlechter Körperhaltung auf. Als Folge kommt es zu einer haltungsbedingten Verstärkung der natürlichen Wirbelsäulenkrümmungen bis hin zum Buckel oder Hohlkreuz. Aber auch durch stundenlanges Sitzen ohne entsprechenden Bewegungsausgleich und einseitiges Tragen kommt es auf Dauer zur übermäßigen Belastung der Wirbelsäule, ihrer Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder.

Faktoren, die Rückenbeschwerden begünstigen

Verschiedene Faktoren begünstigen das Auftreten von Rückenbeschwerden zusätzlich. Dazu gehören

Bewegungsmangel: Wird die Wirbelsäule durch die sie umgebende Muskelspannung nicht ausreichend gestützt, führt dies zu rascherem Verschleiß, zudem ist der Stoffwechsel mit seinen Aufbau- und Entschlackungsprozessen verlangsamt.

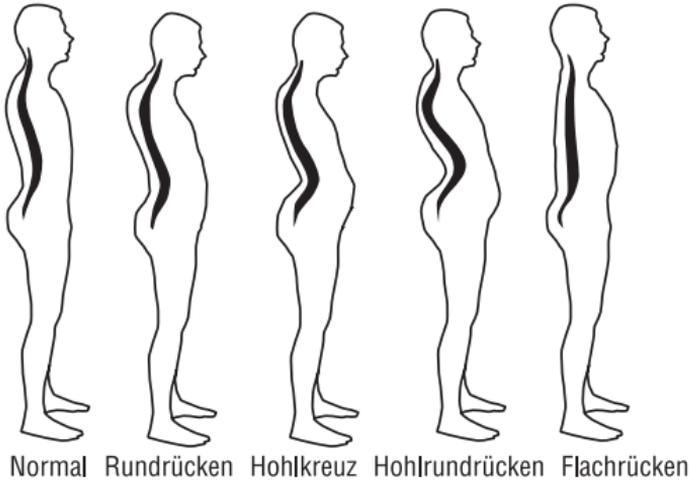
Übergewicht: Vermehrtes Gewicht führt zu einer verstärkten Zugspannung an der Wirbelsäule.

Kleidung und Schuhwerk: Zu enge Kleidung, wie zum Beispiel Jeans, schnürt die Muskulatur ein, die dadurch ihre Aufgaben nicht mehr so gut wahrnehmen kann; hochhackige Schuhe und Schuhe mit ungenügend stoßdämpfenden Sohlen belasten direkt die Bandscheiben.

Psychische Ursachen: Konflikte privater oder beruflicher Natur können zu Stressspannung der Rückenmuskulatur und dadurch zu Fehlhaltung führen. Speziell Nacken-, Schulter- und Kreuzschmerzen haben oft als Mitursache arbeitsmäßige oder psychische Überforderung, wodurch eine innerliche Verkrampfung entsteht, die auch zur äußeren Verkrampfung führt. Man kann sich schließlich nicht mehr entspannen. Zuweilen wird auch ein akuter Bandscheibenvorfall durch private familiäre und berufliche Belastungen oder Probleme ausgelöst. In der Umgangssprache finden wir einige Hinweise auf die psychischen Ursachen von Rückenschmerzen, wenn man zum Beispiel vor Kummer »den Kopf hängen lässt«, für andere »den Buckelinhält« oder einem »die Angst im Nacken sitzt«. So kann ein Bandscheibenvorfall zum »Spiegel der Seele« werden. Er zwingt den Betroffenen zur Ruhe und schafft die nötige Distanz. Besser ist natürlich schon im Vorfeld bewusst mit seinen Problemen umzugehen.

Folgen vermehrter Belastung

Die genannten Ursachen führen zu einer vermehrten Belastung und Zugbeanspruchung der Wirbelsäule. Die Gelenkkapseln und Bänder der Wirbelgelenke werden überdehnt und gelockert, die Krümmungen der Wirbelsäule verstärken sich, sodass Bandscheiben und Wirbelgelenke unter Druck geraten. Durch die Verkrampfung

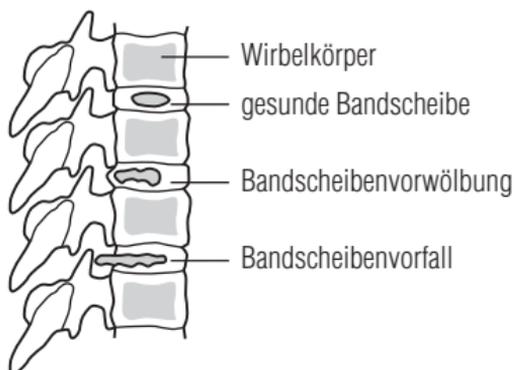


Normale Körperhaltung und Abweichungen

der Rückenmuskulatur entstehen als erste unmittelbare Folge Schmerzen, vor allem im Bereich des unteren Rückens und des Nackens. Diese Schmerzen aber führen wiederum zur Verkrampfung, was die Fehlhaltungen verstärkt – ein Teufelskreis. Besonders stark werden die Wirbelgelenke durch ein verstärktes Hohlkreuz (Abb.2) belastet, da sie verschoben und ihre Gelenkkapseln überdehnt werden, wodurch quälende Kreuzschmerzen ausgelöst werden können.

Dauert die vermehrte Beanspruchung unserer Wirbelsäule nun über Jahre hinweg an, nützen sich die Bandscheiben allmählich ab, bis hin zum Bandscheibenvorfall, dem Hervorquellen des gallertartigen Kerns der Bandscheibe (Abb.3). Der Druck des ausgelaufenen Kerns auf die zwischen den Wirbelknochen liegenden Spinalnerven führt dabei zu oft sehr heftigen Schmerzen.

Abb.3



Gesunde und degenerierte Bandscheibe (Seitenansicht)

Chronisch verspannte Rückenmuskeln führen aber nicht nur zu einer Einschränkung oder Veränderung der Beweglichkeit der Wirbelgelenke. Der Zustand der Muskeln und Nervenkanäle im Bereich der Wirbelsäule beeinflusst auch die Gesundheit und das Wohlbefinden aller Organe und Körperfunktionen. Können Nerven des Rückenmarks nicht mehr frei und ungehindert austreten, kann dadurch die Funktion innerer Organe beeinträchtigt werden.

Umgekehrt können Rückenschmerzen aber auch ein Signal für innere Krankheiten sein. Atemabhängige Rückenbeschwerden sind zum Beispiel nicht selten Begleiterscheinung von Lungenkrankheiten. In den linken Arm und den linken oberen Rücken ausstrahlende Schmerzen können durch Herzkrankheiten (Verengung der Herzkranzgefäße) ausgelöst werden. Aber auch Entzündungen der Bauchspeicheldrüse, der Gallenblase und der Nieren können zu Rückenschmerzen führen. Grundsätzlich sollten Sie sich daher bei Rückenschmerzen gründlich von einem erfahrenen Arzt oder Heilpraktiker untersuchen lassen, der dies abklären wird.

2. Die beste Vorbeugung: eine gesunde Körperhaltung

Die meisten Menschen haben sich jahrelang an ihre falschen Bewegungsmuster gewöhnt, sodass sie diese falschen Bewegungsabläufe nun völlig unbewusst abspulen. Wenn wir einer sitzenden Tätigkeit nachgehen, etwa einen Brief schreiben wollen, denken wir nur an das Endziel »schreiben«, ohne darauf zu achten, dass wir vielleicht krumm sitzen, den Kugelschreiber mit viel zu viel Kraft umklammern, und dann schreiben wir unter Mitwirkung von Stirnfalten, verspanntem Unterkiefer, Nacken und Schultern und verschlungenen Beinen und Füßen unter der Tischplatte. Um unsere Haltungsmuster zu ändern, müssen wir also lernen, genau auf unsere Körperhaltung zu achten.

Kleine Reise durch unseren Körper

Als ersten wichtigen Schritt sollten Sie sich klar machen, wie Ihre momentane Körperhaltung beschaffen ist. Dabei helfen Beobachtung, Experimente und ein bewusstes Erleben davon, wie Sie sich halten und bewegen. Stellen Sie fest, wie Sie gehen, stehen oder sitzen. Finden Sie Ihre schlechten Angewohnheiten heraus: Gesenkter Kopf, krummer Rücken, zurückgezogene Schultern, durchgedrückte Knie, flache Atmung, verspanntes Gesicht usw. Experimentieren Sie mit verschiedenen Körperhaltungen, drücken Sie die Knie extra durch, ziehen Sie den Kopf ein etc. Wenn Sie eine falsche Haltung bei sich entdeckt haben, verstärken Sie diese noch und horchen Sie in sich hinein, was dabei geschieht. Versuchen Sie sich zu verdeutlichen, wie Sie sich im Alltag bewegen und hal-

ten. Um Körpergefühl zu entwickeln und falsche Bewegungen zu entdecken, ist es sehr nützlich, unsere häufigsten Bewegungen – gehen, hinsetzen, aufstehen, sitzen, häufige Arbeitsabläufe – einmal im Zeitlupentempo auszuführen und dabei allem nachzuspüren, was sich in unserem Körper an Veränderungen ergibt. Versuchen Sie sich bei diesen Übungen neutral zu beobachten, werten Sie sich nicht und verändern Sie nichts.

Wie Sie Ihre Körperhaltung überprüfen können

Markieren Sie, etwa mit einer Schnur oder einem Klebestreifen, auf einem großen Spiegel eine senkrechte Mittellinie. Stellen Sie sich anschließend mit einer Körperseite zum Spiegel, drehen Sie den Kopf leicht in seine Richtung und kneifen Sie das vom Spiegel entfernte Auge zu. Füße und Knie sollten ein wenig auseinander stehen und parallel nach vorn zeigen. Sehen Sie sich nun Abweichungen von der idealen Linie an und versuchen Sie in sich hineinzuspüren, wo sich Verkrampfungen befinden. Dann richten Sie Ihren Körper so ein, dass die Markierung auf dem Spiegel in etwa durch den äußeren Fußknöchel, die Hüften, die Schultern und das Ohrfläppchen verläuft. Dies entspricht der idealen Körperachse, wobei jeder Körperteil im Gleichgewicht auf dem anderen ruht.

Übungsprogramm zur Entspannung

Als ersten Schritt sollten Sie den festen Entschluss fassen, falsche, zur Gewohnheit gewordene Haltungs- und Bewegungsmuster zu ändern. Anschließend ist disziplinierte kontinuierliche Arbeit notwendig. Die folgenden Übungen können Ihnen dabei helfen, Kör-

pergefühl zu entwickeln und sich zu entspannen, bevor Sie versuchen die richtige Körperhaltung einzunehmen:

Kopf und Nacken: Aufrecht stehen, die Füße sind parallel, die Knie nicht ganz durchgedrückt. Den Kopf weich nach vorne, dann zurückbeugen, je 3-mal, anschließend je 3-mal auf jede Seite drehen und 3-mal auf jede Seite neigen. Führen Sie die Bewegungen sanft aus, nicht mit Kraft. Abschließend mit dem Kopf langsam 5-mal erst in die eine, dann in die andere Richtung kreisen. Zur Vitalisierung hinterher mit den Handflächen über Gesichtsmuskulatur, Kopfhaut, Hals und Nacken reiben.

Schultern: Aufrecht stehen wie zuvor und die Schultern je 2-mal nach oben, vorne und nach hinten ziehen. Nach jeder Anspannung kurz entspannen. Anschließend die Arme hängen lassen und mit den Schultern 8-mal nach vorne, dann nach hinten kreisen. Nun die gestreckten Arme je 8-mal nach vorn und nach hinten kreisen lassen, zunächst kleine Kreise, allmählich größere. Zum Abschluss die Hände hinter dem Rücken verschränken und nach hinten und oben strecken, ohne den Körper zu beugen. Dann entspannen.

Rücken: Aufrecht stehen, die Füße sind parallel. Das Kinn so nahe als möglich an die Brust bringen und von oben nach unten Wirbel für Wirbel nach unten rollen. Kopf und ausgestreckte Hände ohne Anstrengung dabei so weit wie möglich Richtung Boden bringen. Unten angekommen einen Moment verharren, atmen und noch ein kleines Stück weiter nach unten dehnen. Dann in die Hocke gehen und sich aufrichten ohne den Rücken erneut zu beugen. Diese Übung stärkt den Rücken durch die Stimulierung des Hauptenergieversorgers, des Blasenmeridians.

Becken: Aufrecht stehen, Füße parallel schulterbreit auseinander.

Mit dem Becken 8-mal in die eine, dann in die andere Richtung kreisen. Anschließend sich auf den Rücken legen und die Beine ausstrecken. Die Arme neben den Körper legen. Jetzt das rechte Bein lang strecken, dann das linke Bein. Die Bewegung mit jedem Bein 15- bis 20-mal energisch, aber kontrolliert durchführen.

Füße: Heben Sie im Stehen das rechte Bein an, nun mit dem Fuß 8-mal nach rechts, dann nach links kreisen. Ebenso mit dem linken Fuß. Anschließend 20-mal vom Fußballen auf die Fersen und zurückwippen. Zum Abschluss mit den Daumenkuppen die Fußsohlen kräftig durchmassieren. Eine hervorragende Fußmassage ist auch das Barfußlaufen auf einer Wiese im Sommer. Tautreten und Wassertreten fördern als Reiztherapie zusätzlich die Durchblutung und regen den Kreislauf an.

Die »Bewusstseinsbefehle« nach Alexander

Frederick Mathias Alexander ist der Gründer einer eigenständigen Therapieform, bei der man in mehreren Sitzungen lernt, seinen Körper richtig zu gebrauchen. Er entdeckte einige einfache Regeln, mit deren Hilfe man sich seiner Haltung bewusst wird und Körpergefühl entwickeln kann. Durch ständiges Üben kann man eine richtige Körperhaltung erlernen. Wichtigstes Element seiner Therapie ist eine unverkrampfte und gelassene Beobachtung der Art und Weise, wie wir unseren Körper bei einfachen Tätigkeiten gebrauchen oder missbrauchen. Seine Bewusstseinsbefehle an den Körper sind:

Kopf waagrecht und geradeaus, Gesicht entspannt:

Von der Entspannung des Gesichts geht alle Entspannung aus (wie wäre es mit einem Lächeln?). Der Kopf sollte gerade auf dem ober-

sten Halswirbel sitzen und frei beweglich sein. Ziehen Sie in Ihrer Vorstellung den Hals lang. Dabei sollten Sie den Kopf nicht zurücklegen oder -beugen, den Nacken nicht anspannen, aber auch nicht den Kehlkopf einquetschen, indem Sie den Kopf nach unten senken oder strecken.

Schultern breit: Stellen Sie sich vor, wie Ihre Schultern sich verbreitern: Ziehen Sie sie weder nach vorne noch zurück und lassen Sie die Arme entspannt neben dem Körper hängen.

Rücken lang: Ziehen Sie in Ihrer Vorstellung den Rücken auseinander. Hilfreich ist es, wenn Sie sich vorstellen, dass jemand Ihre Wirbelsäule am obersten Halswirbel und am Steißbein kräftig auseinander zieht, sodass Ihr Rücken lang wird. Machen Sie dabei aber kein Hohlkreuz. Haben Sie das Gefühl, dass Sie wie von selbst schlanker und größer werden.

Becken ausmitteln: Ermitteln Sie im Zusammenspiel mit den Knien die mittlere Beckenstellung. Schieben Sie dazu das Becken einmal ganz nach vorne, dann ganz nach hinten. Kneifen Sie dabei die Gesäßbacken nicht zusammen. Ein wichtiger Bereich für Bewegung und Gleichgewicht liegt einige Zentimeter unterhalb des Nabels. Schüler der östlichen Kampfkünste, von Tai-Chi und Yoga werden angehalten, diesen Punkt als Fixpunkt für ihre Aufmerksamkeit anzusehen, von dem aus jede Bewegung ihren Anfang nehmen soll. Die Lage dieses Bezirkes entspricht etwa der Höhe der Hüftgelenke, die auch F.M. Alexander als Zentrum der Bewegungen unseres Körpers ansieht.

Knie leicht gebeugt, die Fußgelenke zentriert: Die Knie niemals ganz durchdrücken. Die Fußgelenke sollten sich seitlich in einer Linie mit den Hüften, Schultern und Ohrläppchen befinden.

Übungen zur Entwicklung von Standfestigkeit, Gleichgewicht und Körperempfinden

1. Stellen Sie Ihre Füße parallel und lassen Sie Ihren Körper von den Fußknöcheln aus leicht von Seite zu Seite schwanken, als ob Sie ein Baum wären, den der Wind bewegt. Nun mit kleinen ruhigen Bewegungen vor- und rückwärts schwanken. Bewegen Sie schließlich Ihren Körper im Kreis, 20-mal in die eine, dann in die andere Richtung. Beobachten Sie während dieser Übung, wo Sie Verspannung und Anstrengung spüren.

2. Einbeinstand: Stehen Sie aufrecht und strecken Sie die Arme waagrecht nach vorne, ohne die Schulter hochzuziehen. Führen Sie die linke Fußsohle zum rechten Knie, die gestreckten Arme zur Seite und bleiben Sie zehn Sekunden so stehen. Dann die Arme und das linke Bein senken und umgekehrt. 5- bis 10-mal wiederholen.

3. Versuchen Sie während der Fahrt in der Straßenbahn, im Bus oder der U-Bahn eine kurze Zeit zu stehen, ohne sich festzuhalten. Beugen Sie die Knie leicht und fangen Sie die Stöße wie ein Skifahrer auf. Begegnen Sie Beschleunigungen und Abbremsungen mit einer Verlagerung Ihres Schwerpunktes.

II. Rückengerecht durch Tag und Nacht

Die praktischen Ratschläge und Maßnahmen in diesem Kapitel sind sowohl vorbeugend für rückengesunde Menschen als auch für Menschen mit Beschwerden gedacht.

1. Stehen und Gehen

Gestreckte Knie sind schädlich für die Wirbelsäule, weil sie zu einer Hohlkreuzhaltung führen. Stehen Sie daher locker und drücken Sie die Knie nicht ganz durch. Durch leichtes Beugen der Knie wird ein verstärktes Hohlkreuz ausgeglichen und die Wirbelsäule entlastet. Wechseln Sie alle 15 Minuten das Standbein und halten Sie den Kopf so hoch, dass die Augen geradeaus blicken. Nutzen Sie Gelegenheiten, sich anzulehnen, da Sie dadurch Oberkörpergewicht wegnehmen. Stellen Sie zur Entlastung, zum Beispiel beim Bügeln, abwechselnd immer ein Bein auf einen kleinen Schemel oder Kasten, das andere Bein nicht ganz durchstrecken. Ein gutes Beispiel für entspanntes Stehen ist ein Stehpult, an dem der Oberkörper abgestützt wird, mit einem Schemel, auf dem Sie einen Fuß leicht erhöht abstellen.

Wichtig ist auch das Schuhwerk, das Sie benutzen. Hohe und zu harte Absätze belasten die Wirbelsäule und verstärken das Hohlkreuz. Achten Sie auf weiche Absätze und Sohlen zur Dämpfung harter Stöße, auf feste seitliche Fersenführung und ein gutes

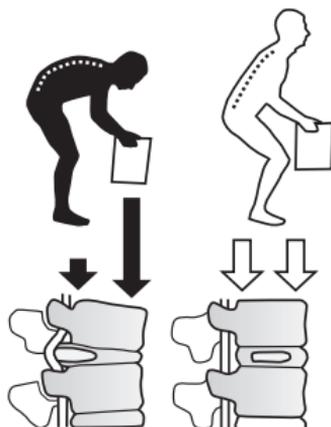
bequemes Fußbett oder Einlagen. Geeignet sind auch offene Sandalen mit Fußbett und Führung, da Sie durch festes Krallenständig Fußgymnastik durchführen. Überhaupt sollten Sie so oft wie möglich barfuß oder in Socken gehen, das massiert Ihre Füße und hält sie beweglich.

Wenn Sie gehen, achten Sie ebenfalls darauf, dass Sie die Knie nicht ganz durchstrecken und den Rücken gerade halten. Benutzen Sie auf Spaziergängen und Wanderungen einen Stock zur Entlastung der Wirbelsäule. Das hat nichts mit »alt sein« zu tun, sondern ist eine sinnvolle und natürliche Verhaltensweise, die man auch bei Kindern beobachten kann, die sich auf Wanderungen wie selbstverständlich einen Stock suchen.

2. Bücken und Heben

Bereits das Heben leichterer Gegenstände führt zu einer deutlichen Belastung der Bandscheiben im unteren Wirbelsäulenbereich. Schweres Heben und Tragen stellt die größte Belastung für die Wirbelsäule im Alltag dar. Wer einen Bandscheibenschaden hat oder unter chronischen Rückenbeschwerden leidet, sollte daher keine schweren Lasten tragen. Ist das Heben von Lasten unvermeidlich, muss das Gewicht möglichst körpernah, mit Körperkontakt getragen werden. Mit jedem Zentimeter Abstand eines Gegenstandes vom Körper vergrößert sich die Belastung der unteren Wirbelsäule. Spannen Sie beim Heben die Rumpfmuskulatur und die Bauchmuskeln etwas an, das entlastet und ist gleichzeitig Muskeltraining. Bücken mit gekrümmtem Rücken nimmt unsere Wir-

Abb.4



belsäule auf Dauer sehr übel. Beugen Sie sich daher niemals mit gestreckten Beinen nach vorne, sondern gehen Sie etwas in die Knie, wenn Sie sich tiefer bücken müssen, in die Hocke (Abb.4). Falls möglich, stützen Sie sich dabei mit einer Hand etwas ab. Auf diese Weise können Sie am besten eine gerade und daher schonende Rückenhaltung bewahren. Arbeitsgeräte wie Staubsauger, Besen oder Gartenrechen sollten lange Stiele haben, sodass Sie eine große Reichweite haben, ohne dass Sie sich bücken müssen. Führen Sie alle Arbeiten möglichst körpernah durch und achten Sie auf kleine Pausen zwischendurch.

Besonders kritisch für die Bandscheiben ist das Weiterreichen von Lasten und Gegenständen mit verdrehter Körperhaltung. Zum Beispiel kommt es nicht selten zur Schädigung von Bandscheiben oder auch einem Bandscheibenvorfall beim Be- und Entladen eines Autokofferraums. Vermeiden Sie daher Drehbewegungen des Oberkörpers, wenn Sie etwas tragen, und achten Sie auf einen