

Die Rolle des **Bindegewebes** wird unterschätzt:

Intelligent bewegen - das hilft gegen Rückenschmerzen

Der Münchner Physiotherapeut Thomas Rogall setzt bei Rückenschmerzen auf eine ganzheitliche Therapie: Nur so lassen sich die Probleme mit dem Kreuz auf Dauer wirklich in den Griff bekommen

Bis heute ist nicht genau geklärt, wodurch Bandscheibenvorfälle letztlich ausgelöst werden und vor allem, wann sie wem Probleme machen. Tatsache ist: Bei den einen haben sie überhaupt keine spürbaren und nachhaltigen Folgen, bei den anderen resultiert daraus ein Teufelskreis von chronischen Beschwerden, Schmerzen und Unbeweglichkeit. Dabei kommt offensichtlich den so genannten „Faszien“ eine entscheidende Rolle zu: „Diese elastischen Bindegewebsfasern sind Strukturen, die Muskeln, Knochen und Organe verbinden und umhüllen“, sagt der Münchner Physiotherapeut Thomas Rogall.



Bewegungen auch die Kraft der Muskeln ein wichtiger Faktor. Die hängt aber von der Elastizität und Beweglichkeit der sie umhüllenden Faszien ab.

„Probleme tauchen immer dann auf, wenn Bereiche der Wirbelsäule unbeweglich geworden sind, andere zu beweglich und es somit kein harmonisches Zusammenspiel mehr gibt“, sagt Rogall. „Meistens nimmt zunächst die Beweglichkeit der Brustwirbelsäule ab, also im längsten Abschnitt der Wirbelsäule.“

Der Dreiklang von Bewegungsintelligenz, Elastizität und Kraft

„Die größten Kräfte wirken auf die Wirbelsäule beim Gehen“, erklärt Rogall. Einmal abgesehen vom Heben und Tragen schwerer Lasten. Durch das ständige Abbremsen des einen oder anderen Fußes auf 0 Stundenkilometer, rast immer von Neuem eine Stoßwelle von 100 bis 120 Km/h durch den ganzen Körper. „Jede Fehlhaltung hat da auf Dauer fatale Folgen“, so der Gründer der Fuß-Schule München.

Am Rücken hat der Mensch besonders viele solcher Faszien, oder ihnen zuzuordnende Sehnen und Bänder. Zum Beispiel die Ligamenti Flavi: Diese elastischen „gelben Bänder“ sind wie ein extrem strapazierbarer Gummi entlang der Wirbelsäule vom Hinterhaupt hinunter bis zum Kreuzbein gespannt. Ob beim Beugen, Bücken oder Strecken sorgt dieser „Gummi“ für eine harmonische und schonende Beweglichkeit der Wirbelsäule. Natürlich ist bei allen



Der Münchner Physiotherapeut und AZ-Experte Thomas Rogall.

viel Kraft, aber wenig Elastizität und Beweglichkeit. Andere haben davon zwar viel, aber zu wenig Kraft. „Beide Gruppen bekommen sehr oft Probleme mit ihrem Rücken“, weiß Rogall aus der täglichen Praxis. „Kraft ist wichtig, aber alleiniges Krafttraining an Maschinen ist keine ausreichende Therapie für einen gesunden Rücken. Dafür braucht es eben auch die Bewegungsintelligenz“, sagt Rogall: „Das bedeutet nichts anderes, als ein Gefühl dafür zu besitzen, wie sich der Rücken harmonisch bewegt.“

Langes, unbewegliches Sitzen in ein und derselben Stellung und Haltung führt zu einem fortschreitenden Verlust von Elastizität und Kraft, zum Beispiel durch eine ständige Überdehnung des Rückens.

„Denn Bindegewebe ist wie eine lebendiges, dreidimensionales Netz, das sich durch regelmäßige Bewegung (Druck und Zug) optimal aufbaut“, so Rogall. „Bei Stillstand oder einseitiger Belastung nimmt dagegen die Elastizität ab.“ Das Netzwerk verliert seine Funktion als Feder, die je nach Bewegung für Spannung oder

Die „Ligamenti Flavi“ (weiß) gehören zum Bindegewebe und verlaufen vom Hinterkopf zum Kreuzbein. Auch die Muskeln (rot) sind von Faszien (Bindegewebe) umhüllt. Foto: Martha Schlüter

Entspannung sorgt. Ohne Bewegung verliert der Körper seine Schwingung. „Intelligente Bewegung fördert deshalb gezielt die Elastizität der Bindegewebsfasern im Rücken“, so Rogall. „Auch in der Architektur weiß man heute, dass effektive und nachhaltige Stabilität – zum Beispiel im Fall eines Erdbebens



Eine falsche Bewegung und der Schmerz ist da: Fehlhaltungen sind oft Ursache für die Probleme. Fotos: dpa/Fuß-Schule

SERVICE

Von der Kunst des Gehens zum starken Rücken

Der Münchner Physiotherapeut Thomas Rogall bietet neben Einzeltherapiestunden auch zahlreiche Tageskurse und Trainingsgruppen an – auch bei der Münchner Volkshochschule: Die Schwerpunkte reichen „Von der Kunst des Gehens“ bis zum Kurs „Ein gesunder Rücken“. Die nächsten Rücken-Seminare finden am Sonntag, 24. Juni, und am 28. Oktober, von 10 bis 18 Uhr statt. Informationen und Anmeldung unter: 089/62 06 09 06 oder www.fussschule.com im Internet.

Auch das Gesundheitsprogramm der Münchner Volkshochschule hat spezielle Rückenkurse im Programm: Auswahl unter www.mvhs.de im Netz. Ebenso bieten die großen Krankenkassen eine große Auswahl an speziellen Trainings- und Entspannungskursen an: Infos unter www.tk.de/gesundheitskurse, www.aok.de und www.barmer.de mb

Am Montag lesen Sie:

Power für einen gesunden Rücken mit sieben Übungen

Auf die richtige Haltung kommt es an

Durch Achtsamkeit im Alltag lässt sich die Belastung der Wirbelsäule deutlich reduzieren.

Fehlhaltungen und falsche Bewegungen belasten den Rücken besonders stark und nachhaltig. Grafik: www.tk.de

DER RATGEBER

Die häufigsten Probleme durch Fehlhaltungen

1. Wir sitzen viel zu viel: Dabei sind in der Regel die Hüftgelenke in der Beugung, was auf Dauer die so genannten Hüftbeuger verkürzt. „Gerade die Schmerzen im unteren Rückenbereich beginnen häufig durch eine Anspannung oder Verkürzung der Hüftbeugemuskulatur. Das Becken muss als Basis der Wirbelsäule aufgerichtet sein – dafür braucht es die volle Beweglichkeit des Hüftgelenks“, sagt Thomas Rogall.

2. Wirbelsäulenprobleme im Nackenbereich sind meist Folge einer falschen Kopfhaltung vor dem Bildschirm: Wer mit einem Rundrücken stundenlang sitzt, dem

rutscht der Kopf automatisch nach vorne. Achtung: Ein Kopf wiegt etwa 3,5 bis 4 Kilogramm und verhält sich wie eine Kugel: „Wenn ich nur meinen Kopf drehe, sobald ich etwas sehe oder höre, wirken hohe Beschleunigungs- und Abbremskräfte direkt auf die Halswirbelsäule“, warnt Rogall: „Intelligente Bewegung bedeutet dagegen, den Kopf, Hals und die Brustwirbelsäule sukzessive gemeinsam zu bewegen – so wird die Belastung auf möglichst viele Wirbelkörper verteilt.“ Sonst wird die Brustwirbelsäule starr und steif – mit fatalen Folgen: „Bei



Das aktuelle Buch von Thomas Rogall.

Halswirbelbeschwerden liegt in der Regel eine verminderte Beweglichkeit der Brustwirbelsäule vor“, warnt Rogall: „Bei den Betroffenen ist der ganze Brustkorb fest und angespannt.“

3. Auch die Augenhaltung und die Kiefermuskulatur kann zu einem angespannten Hals und Nacken führen. Beobachten Sie sich einmal bewusst bei der Arbeit: Ist ihr Kiefergelenk beim Sitzen und Arbeiten entspannt – der Unterkiefer sollte locker sein und nach „unten fallen“. Starker Stress („Zähne aufeinander beißen“) oder der Zwang zur beruflich bedingten Dauerfreundlichkeit („Immer lächeln“) führen zu einem Druck mit Daueranspannung im Unterkiefer.

Am Montag zeigt Physiotherapeut Thomas Rogall in der AZ Übungen für einen gesunden Rücken. mb