

Hilfe zur Selbsthilfe: **Schmerzf**rei durch den ganzen Tag

Power für einen gesunden Rücken

Mit sieben Übungen können Sie täglich Bewegungsmotivation, Elastizität und Kraft nachhaltig trainieren



Rücken-Report

AZ-SERIE (8)

Darin sind sich eigentlich alle Experten einig: So schwierig es oft ist, die Ursachen für akute oder chronische Rückenschmerzen genau feststellen zu können, desto eindeutiger ist die schützende Wirkung eines starken und beweglichen Rückgrats. „Dabei kommt es immer auf den harmonischen Dreiklang von Bewegungsmotivation, Elastizität und Kraft an“, sagt Thomas Rogall.

Der Münchner Physiotherapeut empfiehlt deshalb als Trainingsprogramm für einen gesunden Rücken täglich Übungen Zuhause und am Arbeitsplatz zu machen: Morgens rund zehn Minuten die ersten drei „Guten-Morgen-Übungen“ von der „Beckenschaukel im Liegen“ über die „Rollübungen für einen beweglichen Rücken“ bis zur „Öffnung der Leisten“.

Über den Tag verteilt, immer, wenn Müdigkeit, Schmerzen oder Unwohlsein auftreten, helfen dann die beiden Übungen für ein „Gutes Sitzfleisch“ und die zwei „Muntermacher fürs Büro“.

„Am Abend sollte man sich wieder zur Entspannung rund

20 Minuten die ersten drei Übungen im Liegen gönnen“, rät Rogall.

Aber Vorsicht! „Bei allen Übungen dürfen keine Schmerzen entstehen“, stellt Rogall klar: „Ein angenehmes Zuggefühl ist in Ordnung.“

Und nicht vergessen: Nur bei Ausdauer und Regelmäßigkeit stellen sich die erwünschten Erfolge ein. Betroffene mit Dauerproblemen im Rücken sollten sich darüber hinaus eine regelmäßige „Rückenschule“ gönnen: Spezielle Programme für die Stärkung und Beweglichkeit der Wirbelsäule bieten die Münchner Volkshochschule in ihren Gesundheitskursen, viele Krankenkassen und Physiotherapeuten an (siehe bitte auch Kasten). **Michael Backmund**

Morgen lesen Sie:

Das Protokoll einer langen Leidensgeschichte

SERVICE

Tageskurse und Einzeltherapie

Der Münchner Physiotherapeut Thomas Rogall bietet neben Einzeltherapiestunden auch zahlreiche Tageskurse und Trainingsgruppen an: 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. Weitere Informationen und Anmeldung gibt es unter ☎ 089/62 06 09 06 und unter www.fuss-schule.com im Internet.

Auch das Gesundheitsprogramm der Münchner Volkshochschule hat spezielle Rückenkurse im Programm: Auswahl unter www.mvhs.de im Netz.

Gutes Sitzfleisch



Die Beckenschaukel im Sitzen

Setzen Sie sich auf einen Stuhl. Rollen Sie Ihr Becken nach hinten, bis Ihre Lendenwirbelsäule ganz gerade und gestreckt ist! Rollen Sie wieder zurück, bis Sie wieder einen hohlen Bogen spüren. Versuchen Sie dabei, Ihre obere Wirbelsäule mit dem Kopf aufrecht zu halten und nicht mit dem Brustkorb und Kopf nach vorn und hinten zu kippen.



Die Entspannung der Halswirbelsäule

Entspannen Sie Ihre Zunge. Sie fällt zum Mundboden. Lassen Sie Ihren Unterkiefer ein bisschen hängen. Ihre Mimik entspannt sich. Ihr Nacken verlängert sich ohne Druck und Anstrengung durch das Sinken der Schultern. Stellen Sie sich Ihren Kopf als einen auf einer Fontäne mit Leichtigkeit balancierenden Ball vor.

Die beiden Physiotherapeuten Dana Hermer und Thomas Rogall. Fotos: P. Schramek

Die drei Guten-Morgen-Übungen

Die Rollübungen für einen beweglichen Rücken



Heben Sie durch eine fortlaufende Einrollbewegung des Beckens jeden einzelnen Wirbel vom Boden ab. Legen Sie anschließend – von oben beginnend – wieder langsam jeden Wirbel auf dem Boden ab und versuchen Sie, Ihr Becken zuletzt abzulegen. Nehmen Sie wahr, welche Wirbel sich nicht isoliert bewegen lassen.

Die Beckenschaukel im Liegen



Rollen Sie mit Hilfe Ihrer Füße Ihr Becken wie eine Kugel ein bisschen nach oben. Ihr unterer Rücken mit den im besten Falle gut beweglichen Wirbeln berührt dadurch sanft den Boden. Rollen Sie wieder zurück. Heben Sie Ihr Becken bitte nicht als Ganzes nach oben, sondern rollen Sie hin und her. Kombinieren Sie die Bewegung mit Ihrem Atem. Beobachten Sie den Bewegungsimpuls ausgehend von Ihren Fußsohlen über Ihre rollende Beckenkugel, die Wirbelsäule hinauf bis zu Ihrem Hinterkopf.

Die Öffnung der Leisten



Ziehen Sie beide Beine mit den Knien zum Bauch. Lassen Sie jetzt den Fuß eines Beines langsam über den Boden nach unten gleiten bis ein Zuggefühl entsteht. Der untere Rücken sollte während der gesamten Übung guten Bodenkontakt halten. Schieben Sie jetzt Ihr ausgestrecktes Bein mit der Ferse noch ein klein wenig mehr nach unten und versuchen Sie, die Kniekehle noch ein bisschen weiter zur Unterlage zu bringen. Ziehen Sie Ihre Ferse unter stetigem Bodenkontakt wieder zehn Zentimeter zurück und wiederholen Sie die Übung mit beiden Beinen.

Der Muntermacher fürs Büro

Die Verdrehung der Brustwirbelsäule

Ihre Wirbelsäule ist gestreckt. Legen Sie die Hände auf Ihr Brustbein und verdrehen Sie langsam im Rhythmus ihrer Atmung Ihre Brustwirbelsäule und vorsichtig Ihre Halswirbelsäule und den Kopf zur einen und zur anderen Seite. Becken und Lendenwirbelsäule bleiben ruhig und stabil.



Aufstehen und Stehen nach längerem Sitzen

Denken Sie beim Aufstehen an die Öffnung der Leisten von heute Morgen. Rollen Sie dann im Stehen Ihr Becken in der Art, wie Sie es im Liegen und Sitzen praktiziert haben, ein ganz kleines bisschen hin und her und nehmen Sie die Öffnung der Leisten und Ihren langen, entspannten unteren Rücken wahr. Versuchen Sie wieder, Ihren Brustkorb und den Kopf ruhig zu halten.