



---

# RÜCKEN UND BECKENBODEN IN DYSBALANCE – URSACHEN

---

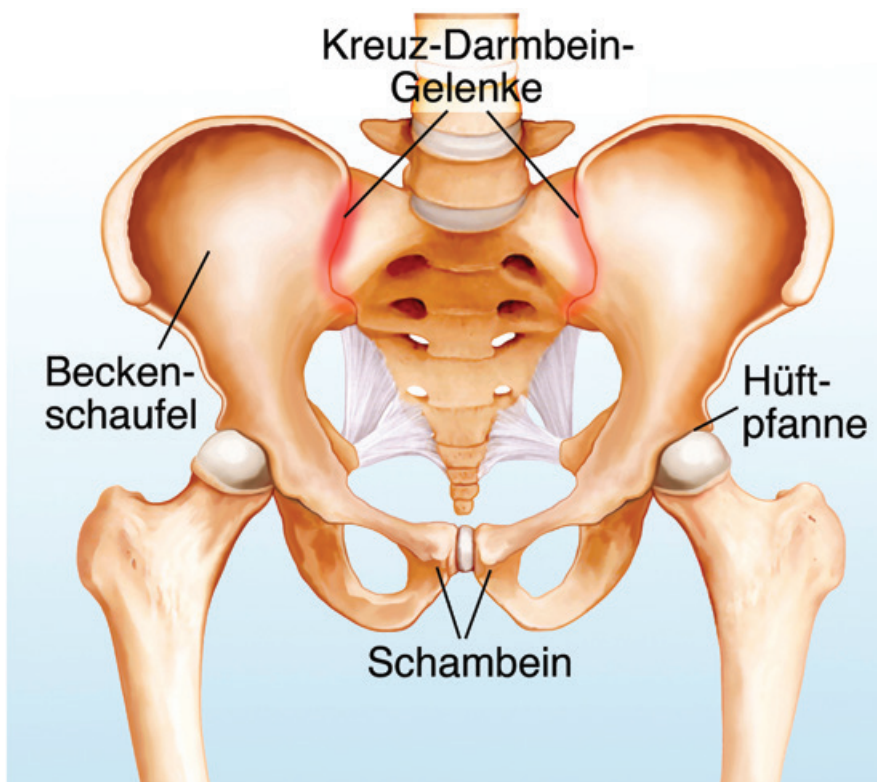
Balance und Dysbalance – in diesem Buch spreche ich regelmäßig von diesen beiden Begriffen. Wenn wir den menschlichen Körper genauer betrachten, so ist dieser meistens nicht in (optischer) Balance.

Man könnte eigentlich meinen, alles an uns ist symmetrisch und ausbalanciert, aber viele Faktoren bringen uns im Laufe des Lebens in eine Asymmetrie und dadurch in eine Dysbalance.

Betrachten wir uns anatomisch:

Unser passiver Bewegungsapparat, also das knöcherne Skelett, besteht aus oberen und unteren Extremitäten (Arme und Beine), Schädel, Brustkorb, Wirbelsäule und Becken.

Das knöcherne Becken hat hinten knorpelartige Verbindungen zu Wirbelsäule, Kreuz- und Darmbein, dem Kreuz-Darmbein-Gelenk (Iliosakralgelenk).



*Abb. 1: Das knöcherne Becken mit seinen Verbindungen zur Wirbelsäule und zum Hüftgelenk*

Das knöcherne Becken, die Lendenwirbelsäule und die Iliosakralgelenke können unter bestimmten Umständen in Dysbalance geraten – sie kommen aus dem Gleichgewicht.

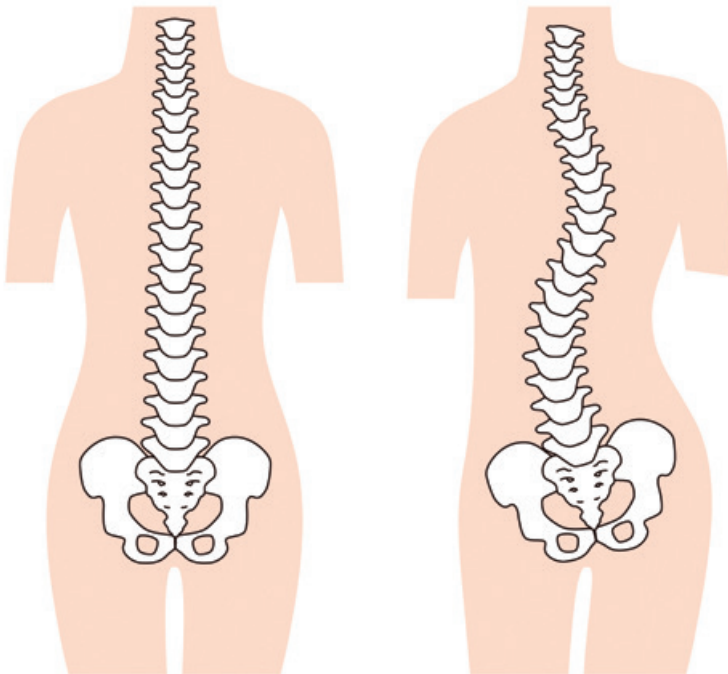
Außerdem ist die Beweglichkeit häufig eingeschränkt und diese Einschränkung wird leider auch zu selten bewusst wahrgenommen. Dementsprechend leiden muskuläre Strukturen und die gesamte Becken- und Hüftstatik darunter, da ein schiefer passiver Bewegungsapparat (Skelett) den aktiven Bewegungsapparat (muskulär) und umgekehrt in Dysbalance bringen kann. Dies bedeutet, dass Sie Schmerzen, Auswirkungen oder Verspannungen – die Symptome – an einer anderen Stelle spüren, der Ursprung des Problems allerdings ganz woanders liegt.

Aus diesem Grund lohnt es sich, genau hinzuschauen!

## 1.1 URSACHEN UND AUSWIRKUNGEN

Die Dysbalance kann vielerlei Ursachen und Auswirkungen haben; oft bedingen sie sich auch gegenseitig, zum einen aus dem oberen und unteren Rücken, zum anderen aus dem Hüftbereich:

- eine angeborene Schiefstellung der Wirbelsäule (Skoliose);
- eine über Jahre angeeignete Fehl- oder Schonhaltung, zum Beispiel durch Hüft- oder Knieprobleme;
- eine einseitig ausgeführte Tätigkeit, Haltung oder Bewegung, z. B. wenn Mamis ihre Kleinkinder überwiegend nur auf einer Seite der Hüfte absetzen oder im Arm halten, einseitige Tätigkeit im Berufsalltag, z. B. immer die gleiche Bewegungsrichtung oder in gebeugter Haltung über Stunden arbeiten usw.;
- Schmerzen durch Bandscheibenvorfall oder Ischiasschmerzen;
- Nacken-/Kiefernervenspannungen, Zähneknirschen;
- Überlastung durch körperliche Arbeit oder Sport und
- Übergewicht.



*Abb. 2: Links: Die Wirbelsäule (Draufsicht von hinten) ist gerade. Rechts: Die Wirbelsäule bildet deutlich eine S-Kurve (Skoliose).*

Aber auch aus der Basis des Beckens, des Beckenbodens und des Urogenitaltrakts kann die Dysbalance ihren Ursprung haben, z. B. durch:

- Inkontinenz;
- Gebärmutterschwäche, -senkung;
- Schwangerschaft/Geburten;
- keine ausreichende Rückbildung nach der Geburt;
- Dammriss/-schnitt;
- sexueller Missbrauch;
- unbefriedigende Sexualität;
- Sport ohne Beckenbodenschutz;
- Operationen im Urogenitaltrakt, zum Beispiel Gebärmutterentfernung, Blasen-OP usw.;
- Geschlechtskrankheiten (häufig und wiederkehrend);
- Erkrankungen im Urogenitaltrakt, zum Beispiel Blasen-/Gebärmutter-/Prostatakrebs, Darmerkrankungen und vieles mehr.

### 1.2 WIRKUNG DER DYSBALANCE IN RÜCKEN UND BECKENBODEN

Idealerweise ist der Mensch vollkommen gerade. Von vorne und von hinten betrachtet, sind alle Körperteile rechts wie links auf einer Höhe, gleich lang und gleich beweglich, also eine absolute Symmetrie.

Wenn wir aber mal genauer hinschauen, ist kaum etwas von uns symmetrisch. Es gibt Menschen mit unterschiedlich langen Beinen, einer höherstehenden Schulter oder tieferliegenden Beckenschaufel, da sitzt ein Ohr tiefer, ein Auge steht schräger als das andere, der eine Mundwinkel zieht höher oder tiefer. Kein Gesicht ist symmetrisch.

Wenn Ihnen optisch nicht sofort etwas auffällt, bemerken Sie vielleicht eine Asymmetrie in Ihren Verhaltensmustern. Sie tragen die Tasche immer in der gleichen Hand, den Rucksack immer über die gleiche Schulter, drehen sich immer über die gleiche Seite um, haben Seitenpräferenzen beim Schlafen, sind Links- oder Rechtshänder.

Schon als Baby entwickeln wir im Mutterleib eine Lieblingsposition. In meiner Schwangerschaft stand mein Bauch links vom Bauchnabel weiter vor als rechts vom Bauchnabel. Mein Baby hat es sich gerne immer auf dieser weiter vorgewölbten Seite gemütlich gemacht. Vielleicht weil meine Gebärmutter asymmetrisch im Bauchraum liegt? Auch das gibt es.

Diese Asymmetrie, die das Baby im Bauchraum erweitert, kann für die werdende Mama nach der Schwangerschaft, z. B. in der Rückbildungszeit, eine Herausforderung werden. Die Funktionen unseres Körpers greifen sehr komplex ineinander. Bis zu einem gewissen Punkt kompensiert unser Körper viele kleinere und größere Schwächen. Sie stapeln sich und plötzlich kann ein kleiner „Stein“ auf dem Stapel alles in Dysbalance bringen.

Wenn ein Baby geboren ist und sich selbst drehen kann, machen sich manche Mütter große Sorgen, wenn sich das Baby immer nur über eine Seite vom Rücken auf den Bauch dreht und wieder zurück. Hier kann ein Osteopath weiterhelfen und die andere Bewegungsrichtung fördern. Aber im Grunde hat das Baby die Seite gefunden, die ihm leichter fällt.

So sprechen wir häufig, was die Beweglichkeit oder Kraft im Körper anbelangt, von unserer *Schokoladenseite*. Diese Lieblingsseite setzt sich dann in unserem Leben immer weiter fort. Bei allen uns bekannten Tätigkeiten führen wir diese mit der stärkeren oder beweglicheren Seite durch. Dadurch wird eine vorhandene Asymmetrie unterstützt.

Noch ist daran nichts Verwerfliches. Unser Körper kann Asymmetrien sehr gut über lange Zeit kompensieren, ohne dass sich daraus Nachteile ergeben.

Nur irgendwann kann diese Situation aus den unterschiedlichsten Gründen kippen. Meistens kommen mehrere Faktoren zusammen oder Sie fühlen schon länger die Grenze Ihrer Belastbarkeit. Sei es durch eine Verletzung, Erkrankung, Überlastung, einen Unfall, fehlende Widerstandskraft (Resilienz) oder eine allgemeine körperliche, muskuläre oder psychische Schwäche.

An den drei folgenden Beispielen möchte ich verschiedene Zusammenhänge zwischen körperlicher und seelischer Belastung und den verschiedenen Ursachen aus Rücken und Becken-(Boden) erklären.