

RÜCKEN AKTIVPROGRAMM

you can
do
it

Müller/Schwesig/Kreutzfeldt

MEYER
& MEYER
VERLAG

Geleitwort	6
Vorwort	8
1 Allgemeines zum Rückenschmerz	11
1.1 Was sind Rückenschmerzen?	12
1.2 Ursachen chronischer Rückenschmerzen	16
2 Übungsteil	18
2.1 Die aufrechte Körperhaltung – Ausgangsstellung für alle Übungen aus dem Stand und im Sitzen	19
2.2 Die tägliche Gymnastik	22
2.3 Grundübungen für das tiefe Stabilisierungssystem und zur allgemeinen Entspannung	24
2.4 Übungen zur Entspannung der Muskulatur	33
2.5 Übungen zur Kräftigung der Muskulatur	52
2.6 Sensomotorisches Training auf dem Trampolin, aerostep® und Gymnastikball	74
3 Ausdauertraining	143
3.1 Trainingsdosierung und -gestaltung	144
3.2 Ausgewählte Trainingsformen	153
4 Muskulatur und Koordination	169
4.1 Haltung und Bewegung	170
4.2 Dysbalancen der Muskulatur	174
4.3 Sensomotorisches System – „Hard- und Software“ des Bewegungssystems	176
4.4 Sensomotorisches Training	179
5 Tipps und Empfehlungen rund um Ihre Wirbelsäule	182
Anhang	193
Informationen & Kontakte	193
Literatur	196
Bildnachweis	199
Über die Autoren	200



VORWORT

„Die Bewegung als solche kann in ihrer Wirkung noch jedes beliebige Mittel ersetzen, aber alle therapeutischen Mittel der Welt können nicht die Wirkung der Bewegung ersetzen.“

(Clemens Josef Tissot,
1750-1826)



Dieser Satz besitzt auch heute noch (mehr denn je) seine uneingeschränkte Gültigkeit. Die Bewegung bzw. das körperliche Training bildet eines der einfachsten, billigsten und zugleich wirkungsvollsten „Medikamente“ und lässt sich durch nichts adäquat ersetzen.

In der modernen Welt wird der Mensch körperlich immer weniger oder sehr einseitig gefordert. Der technische Fortschritt in allen Bereichen des täglichen Lebens, sei es bei der Erwerbsarbeit (computergesteuerte Systeme), der Hausarbeit (Waschmaschine, Staubsauger) oder der Fortbewegung (Auto) reduziert körperlich anstrengende Tätigkeiten, ohne dass an deren Stelle ein adäquater Ersatz treten würde.

Im gleichen Maße, wie im täglichen Leben die körperliche Belastung abnimmt, ist jedoch ein geradezu dramatischer Anstieg an Schmerzen des Bewegungssystems, vornehmlich des Rückens, zu beobachten. Man spricht auch von einer Epidemie der Neuzeit. Der Ausgleich der körperlichen Unterforderung durch ein gezieltes Übungsprogramm zur Haltungs- und Bewegungsschulung steht in diesem Ratgeber im Mittelpunkt.

Aus unserer täglichen Praxis wissen wir, dass viele Patienten Probleme mit dem regelmäßigen „Bewegen“ (Üben) zu Hause

haben. Sie hätten gern ein kleines Nachschlagewerk, das ihnen nach erfolgter Rehabilitation oder einigen Einheiten Krankengymnastik hilft, sich zu erinnern oder neu zu erlernen, welche Übungen sie zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur und zum Ausgleich muskulärer Dysbalancen zu Hause selbstständig durchführen können.

Häufig benötigen sie zu erlernten Übungen auch Alternativübungen, weil sie die erlernten Übungen wegen spezieller Probleme nicht ausführen können oder wollen. Auch berichten Patienten immer wieder: „Wenn ich nur einen Zettel mit fünf Übungen in die Hand bekomme, sind mir diese nach fünf Tagen langweilig und ich werfe den Zettel in die Ecke.“

Darüber hinaus sind sie natürlich daran interessiert zu erfahren, was sie zusätzlich machen können, um ihre körperliche Leistungsfähigkeit zu stabilisieren oder gar zu erhöhen. Der einfache Hinweis auf Rad fahren, Joggen oder Rückenschwimmen motiviert nicht und muss individualisiert betrachtet werden. Dies beinhaltet neben dem richtigen „Was“ und „Wann“ auch die entsprechende Dosierung mit Intensität (wie lange) und Häufigkeit (wie oft).

Diese Übungsanleitung soll als Trainingshilfe für zu Hause dienen. Gleichzeitig bietet es die Möglichkeit, Informationen rund um die Themen *Bewegung*, *Rückenschmerz* und *Training* zu erhalten.

Das Buch richtet sich auch an Menschen ohne Rückenschmerzen. Sie sollten die Übungen unter dem Aspekt der Vorbeugung von Rückenschmerzen durchführen.

Unsere Erfahrungen haben gezeigt, dass Rückenschmerzen häufig eine Folge über Jahre ausgebildeter muskulärer Ungleichgewichte (Dysbalancen) sind.

Alle Übungen wenden wir an Rückenschmerzpatienten seit vielen Jahren an. Sollte Ihnen dennoch eine Übung Probleme bereiten, teilen Sie uns dies mit. Auch sonst sind wir für jede Anregung und Kritik dankbar.



Merke: Jeder Ratgeber und jedes Übungsprogramm kann natürlich nur erfolgreich sein bei regelmäßigem Üben. Lesen allein hilft dem Rücken nicht.

Der altbekannte Slogan: *Nur, wer nichts macht, macht keine Fehler!* ist der erste große Fehler, den Sie als rückenschmerzgeplagter Mensch machen können.

Wir danken allen, die uns unterstützt haben, insbesondere den Kollegen Jan Paul Granert und Jeannette Müller-Pfeil, den Sportstudenten Susanne Rossmann und Andreas Wölfel, die bei den Illustrationen mitgewirkt haben sowie der Fotografin Frau Wiebke Fisser und wünschen Ihnen, liebe Leser, viel Spaß beim Ausprobieren und Nachmachen.

*Klaus Müller
Annette Kreuzfeldt
René Schwesig
Silke Becker
Kuno Hottenrott*

1. KAPITEL

Allgemeines zum Rückenschmerz



1.1 Was sind Rückenschmerzen?



Im Gegensatz zu anderen Erkrankungen, die eher rückläufig sind, zeigen Rückenschmerzen in den Industrienationen einen seit Jahren unvermindert aufwärts gerichteten Trend bezüglich Behandlungszahlen, Kosten und Invaliditätsraten, wie in Abb. 1a anhand der rüchenschmerzbedingten Zunahme der Krankheits- und Invaliditätsfälle in Großbritannien deutlich zu erkennen ist. Für Deutschland (Abb. 1b) liegt nur eine Statistik bezüglich der Entwicklung der stationären Krankenhausaufenthalts-tage vor, die aber einen vergleichbaren Trend zeigt.

Abb. 1a: Rückenschmerzbedingte Arbeitsausfälle [Tage pro Jahr] in Großbritannien (nach: Waddell, 1998)

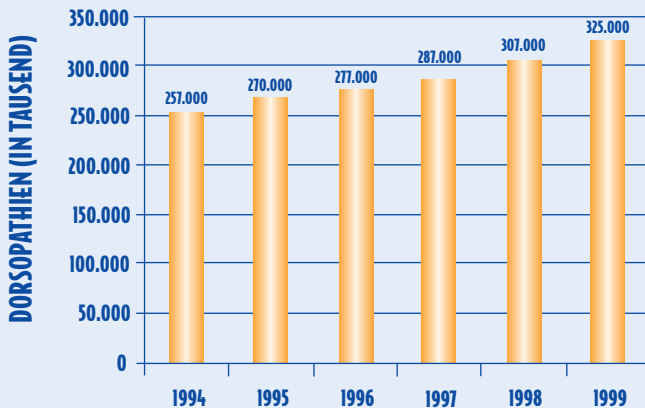
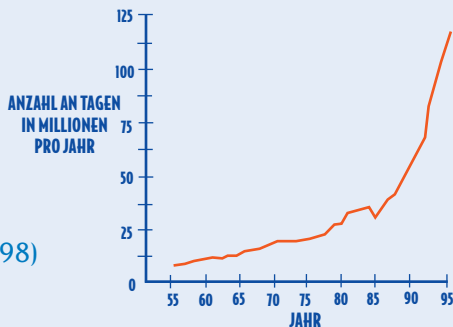


Abb. 1b: Stationäre Krankenhausaufenthalts-tage wegen Rückenerkrankungen (Dorsopathien) in Deutschland von 1994-99 (nach: Statistisches Bundesamt, 2001)