

Hilfe durch aufrechte Haltung

Rückenschmerzen durch andauernde Fehlbeanspruchungen — Teil II der Serie

Von Hildegard Alterdinger

Rückenschmerzen sind in unserer Gesellschaft außerordentlich weit verbreitet. Ihnen liegen zumeist Fehlbeanspruchungen der Körperstrukturen zugrunde. Infolgedessen ist das allgemeine Wohlbefinden beeinträchtigt — die Bewegung eingeschränkt und/oder schmerzhaft.

Diese Fehlbeanspruchungen stehen im Zusammenhang mit einseitiger körperlicher Belastung im Beruf — ständiges Stehen oder Sitzen über längere Zeit hinweg — oder bei verschiedenen Freizeitaktivitäten. Verharrt der Mensch in einer krummen Körperhaltung, also in Belastungshaltung, so bedeutet dies für den Körper ein Mehrfaches an Arbeit. Demzufolge kommt es zu strukturellen Veränderungen im Gewebe, wie z. B. in Muskeln, Sehnen und Gelenken. Fallweise können auch Begleiterscheinungen wie Nackenbeschwerden, Kopfschmerzen, Einschlafen der Hände in der Nacht, Knieschmerzen oder Atemnot auftreten.

Unökonomische Belastungen dieser Art können durch die richtige, aufrechte Haltung vermieden werden. Anhand der Skizze wird klar ersichtlich, worauf es bei der aufrechten Haltung ankommt: Das Becken ausreichend nach vorne kippen, den Brustkorb nach vorne schieben und das Brustbein anheben, und die Hals-

wirbelsäule dabei strecken. Die entsprechenden Körperteile sind funktionell wie Zahnräder miteinander gekoppelt und bestimmen den Zug in die aufrechte Körperhaltung oder verursachen das Zurücksinken in die krumme Haltung.



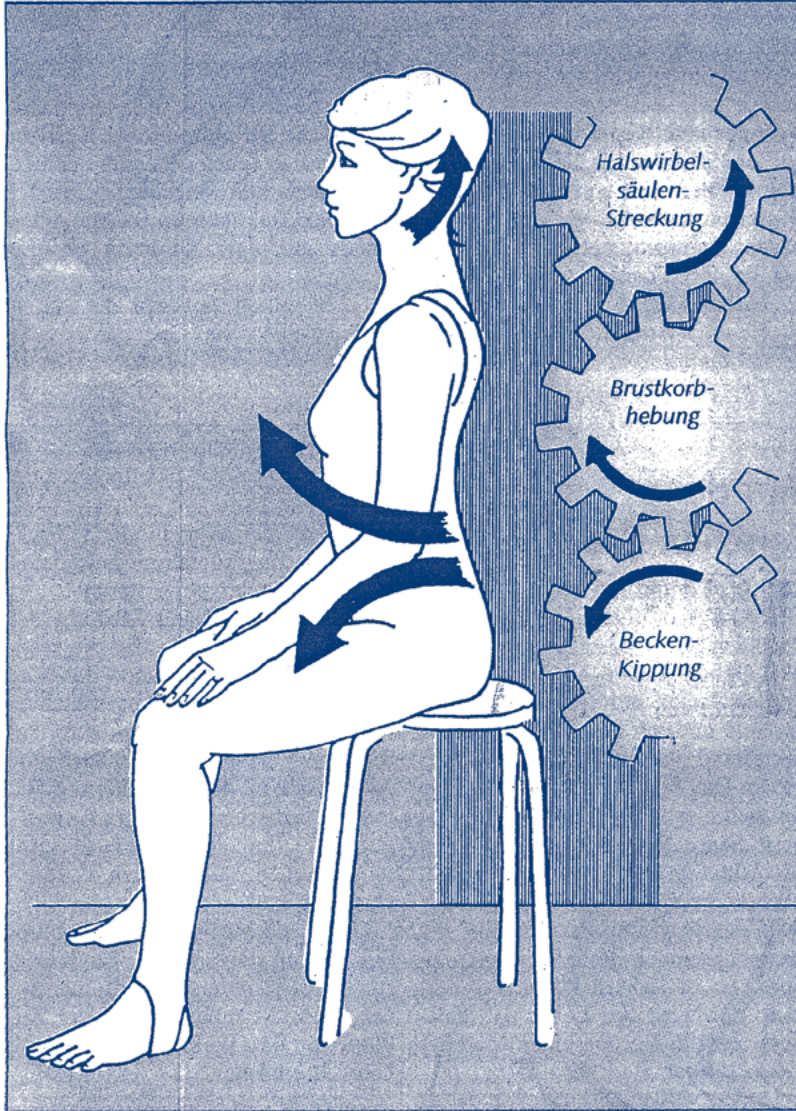
Dieses Zahnradmodell verdeutlicht außerdem, daß der Rücken nicht isoliert betrachtet werden kann — vielmehr bedarf es einer ganzheitlichen Sichtweise aller Körperteile und deren funktioneller Beziehungen zueinander. Ein Beispiel: Die Füße sind tragendes Fundament unseres Körpers; werden sie falsch belastet, wirkt sich das in der Folge auf die gesamte Körperstatik aus. Die Therapieansätze orientieren sich nicht am Schmerz, sie müssen vielmehr ursächlich ganzheitlich gesehen werden.

Es erfordert viel Zeit und insbesondere die *aktive* Mitarbeit des Betroffenen, die festgefahrenen Bewegungsmuster zu durchbrechen und sie in Orientierung an der aufrechten Haltung durch neue zu ersetzen. Die Integration der aufrechten Haltung in den Alltag schließlich als ultimatives Ziel der Therapie stellt den wichtigsten und schwierigsten Teil der Behandlung dar.

Die Brügger-Therapie, ein wichtiges Konzept in der Physiotherapie, zielt im wesentlichen darauf ab, das für eine aufrechte Haltung erforderliche Muskelgleichgewicht wiederherzustellen. Grundlegende Maßnahmen hierfür sind die spezifische Funktionsschulung der Muskulatur und die Förderung der Koordination. Wichtigstes Übungsgerät im Rahmen dieser Therapie ist das Thera-Band, ein elastisches Band, dessen Vorteil unter anderem darin besteht, daß es im Sinne einer Selbstbehandlung des Patienten nach exakter Anleitung des Therapeuten auch zu Hause verwendet werden kann.

Buchtips: „Gesunde Körperhaltung im Alltag nach Dr. med. Alois Brügger“, Herausgeber und Verlag Dr. Alois Brügger, 1987.

„Thera-Band Grundübungsbuch“ von Carmen M. Rock (unter Mitarbeit von Sibylle Petak-Krüger), Hg. und Verlag Dr. Alois Brügger, 1993.



Das Zahnradmodell verdeutlicht, daß der Rücken nicht allein, sondern alle Körperteile in ihren Funktionen zueinander zu sehen sind.