



Tipps für einen gesunden Rücken

Bewegung und bewusstes Sitzen stärken Ihr Rückgrat

„Gift für jede Wirbelsäule ist die Kombination aus Bewegungsmangel, lang dauernder sitzender Tätigkeit am Schreibtisch oder Computer und falsches Sitzen“, sagt Schmerztherapeut Dr. Gerhard Müller-Schwefe. Auch psychische Anspannung kann dazu führen, dass mancher „schwer an seinem Kreuz zu tragen“ hat. Hier ein paar Tipps für einen gesunden Rücken.

- Bewegen Sie sich oft und vielfältig. Legen Sie regelmäßig und bewusst Pausen für Bewegungsübungen ein.
- Hohes Eigengewicht setzt die Wirbelsäule stark unter Druck. Übergewicht gilt als Risikofaktor für Rückenprobleme und Bandscheiben-Schädigungen.
- Sitzen Sie so wenig wie möglich. Halten Sie Ihren Rücken gerade, stützen Sie den Oberkörper ab und wechseln Sie häufig die Haltung. Längere Telefonate lassen sich auch im Stehen gut führen. Benutzen Sie Armlehnen, Nackenrolle und Kissen im Kreuz. Auch ein Sitzball kann gute Dienste leisten.
- Prüfen Sie immer wieder, ob Sie gerade aufrecht stehen oder sitzen. Wenn nicht, richten Sie sich ganz bewusst auf.
- Heben Sie mit Bedacht und heben Sie schwere Gegenstände nur, wenn Ihr Rücken für diese Belastung trainiert ist. Gehen Sie beim Bücken in die Hocke.

Heben und tragen Sie Gegenstände möglichst dicht am Körper. Das Gewicht der Einkaufstaschen auf beide Schultern verteilen.

- Trainieren Sie täglich Ihre Muskeln. Betreiben Sie rückenfreundliche Sportarten, etwa Rückenschwimmen, Wandern, Laufen, Radfahren oder Walking. Laufen Sie mit geeigneter Lauftechnik und gut gepolsterten Schuhen auf weichem Boden. Das Fahrrad sollte auf Ihre Körpergröße abgestimmt, mit Gesundheitslenker und gut gefedertem Sattel ausgestattet sein.
- Gestalten Sie Haushalt und Arbeitsplatz rückenfreundlich (richtige Arbeitshöhe, ergonomisch geformte Sitzmöbel, wenig Bücken). Im Interesse Ihres Rückens sollten Sie auch Wert auf ein Bettsystem legen, das Körper und Wirbelsäule in jeder Liegehaltung trägt und stützt (siehe Abbildung oben).
- Stress, Angst und Zeitdruck verschärfen den ungesunden Kraftakt für Ihren Rücken, denn psychische Anspannung verkürzt die Muskeln zusätzlich. Viele bildhafte Ausdrücke („das sitzt mir im Nacken“, „den Kopf einziehen“, „er hat eine schwere Last auf seinen Schultern zu tragen“, „halsstarrig sein“) dokumentieren, dass wir in der Muskulatur abspeichern, was wir erleben. „Sie ist eine Art Gedächtnis für die Seele“, so der Schmerztherapeut Dr. Müller-Schwefe.

中藥按摩

Rheumastübe, „Ameisenkribbeln“ Sanfte Rollbänke blockierte Ki

Ihr APM-Therapeut sieht dabei die Wirbelsäule nicht nur als einen "Gelenkstab", der aus Wirbelkörpern (Knochen), Bandscheiben und einem Band- und Muskelapparat besteht, sondern er beachtet auch die energetische Versorgung dieser Region und den gesamten Energiekreislauf. So wird eine Behandlungsserie aufgebaut, die beides berücksichtigt: die anatomische Struktur und die energetische Situation.

Das interessiert den Therapeuten:

- Haben Sie Beschwerden, die an der Wirbelsäule selbst auftreten?
- Haben Sie Beschwerden an anderen Stellen des Körpers beobachtet, die immer nur einseitig auftreten (also stets auf der rechten oder der linken Körperseite)?
- Könnten Sie über "1 000 verschiedene Krankheiten" klagen?
- Leiden Sie ab und zu unter "Hexenschuss" und dann wieder an einem steifen Hals, also "Genickstarre"?
- Verspüren Sie wechselnde Beschwerden an den Gelenken (Rheumaschübe)?
- Haben Sie manchmal das Gefühl, als ob an einem Bein die Sehnen in der Kniekehle zu kurz sind und an diesem Bein auch Hautirritationen am Oberschenkel (in Höhe der Hosentasche) zu verzeichnen sind?
- Verspüren Sie manchmal ein Jucken oberhalb des äußeren Knöchels?
- Treten Ihre Beschwerden an der Wirbelsäule dann verstärkt auf, wenn Sie längere Zeit geruht (gelegen oder gesessen) haben und diese Beschwerden nach einiger Zeit der Bewegung wieder verschwinden?
- Verspüren Sie Schmerzen oder Beschwerden an der Wirbelsäule erst dann, wenn Sie sich längere Zeit bewegt oder gearbeitet haben und diese Schmerzen dann nach einer Ruhephase (Schlafen, Liegen, Sitzen) wieder vergehen?

Hinrich Jürs: "Beobachten Sie sich bitte und teilen Sie das Ergebnis Ihrem Therapeuten mit, wenn mindestens einer der vorstehenden Punkte zutrifft."

oder steifer Hals?

Bewegungen lösen das Kreuz-Darmbein-Gelenk



Schmerzfreiheit ist oberstes Ziel. Nachdem der Therapeut den Fülle-/Leere-Zustand des Körpers ermittelt hat, setzt er das Massagestäbchen an. "Die Beschwerdefreiheit des Patienten ist oberste Zielsetzung", erklärt Jürs. Mit der Behandlung nimmt er die energetische Versorgung der Gelenke vor und versetzt unter anderem die Muskelphysiologie in ihren Soll-Zustand. Zudem wird das blockierte Kreuz-Darmbein-Gelenk durch sanfte Rollbewegungen gelöst. "Zur Unterstützung der Behandlung erhält der Patient eine sogenannte Hausaufgabe: eine leichte Übung, damit das Kreuz-Darmbein-Gelenk frei bleibt."



Hinrich Jürs
Heilpraktiker, APM-Therapeut und Dozent am APM-Lehrinstitut

Eine gründliche Wirbelsäulenbehandlung erfordert verständlicherweise Zeit. Deshalb müssen Sie sich darauf einrichten, dass unter Umständen mehrere Behandlungen erforderlich sind. In diesen Sitzungen nimmt sich der Therapeut gegebenenfalls weitere Wirbelsäulenabschnitte vor und behandelt auch die Hüft-, Knie- und Fußgelenke, die mit für eine gerade Basis der Wirbelsäule verantwortlich sind. Dabei werden die ersten Termine kurz hintereinander folgen (oft zwei- bis dreimal wöchentlich), dann werden jedoch die Behandlungsabstände immer größer. Üblicherweise brauchen Sie dann nur noch wöchentlich einmal oder gar alle 14 Tage zu

kommen, später einmal im Monat und ganz zuletzt vielleicht einmal im Vierteljahr. "Das ist deswegen so, weil man der Wirbelsäule, der sie umgebenden Muskulatur und dem Bandapparat Gelegenheit geben muss, sich auf die neue Situation einzustellen, zu regenerieren", erklärt Hinrich Jürs.

Beschwerden und Schmerzen werden im Normalfall schnell beseitigt sein. Aber: Schmerzfreiheit bedeutet noch nicht Gesundheit. Deshalb wird oft auch dann noch behandelt, wenn keine akuten Schmerzen mehr bestehen.

Das Erreichte soll so gefestigt werden. **Wenn ein Hosenbein kürzer als das andere erscheint.** "Wer sich aufmerksam betrachtet, kann eine Blockade im Kreuz-Darmbein-Gelenk selbst bemerken, meistens an der Kleidung", so Hinrich Jürs. Der Rock, der auf einmal schief auf der Hüfte sitzt oder die ungleich erscheinenden Hosenbeine können erste Anzeichen einer KDG-Blockade sein.

Österreichische Sportlehrer haben ein Auge auf die Statik ihrer Schüler

In einigen Schulen Österreichs haben die Sportlehrer auf Initiative des APM-Therapeutenverbandes ein Auge auf die Statik ihrer Schülerinnen und Schüler. Sie schauen beispielsweise, ob die Kniekehlen auf einer Höhe liegen, ob Taillendreiecke gleich groß sind, der Kopf gerade steht. Therapeut Jürs empfiehlt: "Eltern sollten sich von Zeit zu Zeit vergewissern, ob bei ihren Kindern die Schulterkämme auf einer Höhe liegen,



Mit unterschiedlichen Mobilitätstests kann man einer Blockade des Kreuz-Darmbeingelenks auf die Spur kommen. Hier ertastet der APM-Therapeut die Bewegung der Darmbeinstachel (sogenannter Test nach Piedallu).

ob der Analspalt senkrecht verläuft und die Pofalten auf gleicher Höhe liegen." Wenn das nicht der Fall ist, könnte eine KDG-Blockade vorliegen - "die der APM-Therapeut beheben kann, bevor es zu Schmerzen, Fehlbildungen und Krankheiten kommt. Problematisch seien Training im Fitness-Studio oder gar Leistungssport, wenn die Statik des Körpers ein Ungleichgewicht aufweise. Unter Umständen würden Fehlstellungen manifestiert, der Verschleiß - etwa der Bandscheiben - erhöht, Muskeln und Bänder weiter überdehnt.

Grundsätzlich gilt: Bei Rückenbeschwerden jeglicher Art müssen Sie zunächst einen Heilpraktiker oder Arzt aufsuchen, der das Krankheitsbild diagnostiziert und weitere Behandlungsmöglichkeiten aufzeigt. Das muss bei schwerer Erkrankung manchmal eine Operation sein. Aber die AKUPUNKT-MASSAGE nach Penzel kann als Schmerz- und Regulationstherapie in vielen Fällen sanft und ganzheitlich heilen oder die Genesung positiv beeinflussen.