

PILATES

Das Magazin

Deutschland € 6,50 / Österreich € 7,20 / Schweiz sfr 10,50
No 1 Februar/Mai 2010

www.pilatesmagazin.de



Denken macht schön.

Thema: Wahrnehmung und Kopfarbeit



Die Gefahr im Rücken: Das Phänomen Rundrücken und seine Ursachen

von Dirk Beckmann



Das weltweit wohl bekannteste Synonym für schlechte Körperhaltung ist der Rundrücken. Seit jeher gilt er als Zeichen des Alters und als Zeichen gesundheitlicher Schwäche. Obwohl er ausschließlich mit negativen Attributen besetzt ist, begegnet er uns immer häufiger, zudem bei immer jüngeren Menschen. Mehr und mehr Menschen konsultieren einen Spezialisten, um dieses Problem zu beheben – meist ohne wirklichen Erfolg. Wo liegen die Ursachen für das Phänomen Rundrücken? Wie wird man ihn los und wie mit Sicherheit nicht?

Der Rundrücken ist für uns ein eindeutiges Zeichen: entweder für eine schwache Gesundheit und/oder für hohes Alter. Dies scheint uns so bezeichnend, dass wir einen alten Menschen sogar aus großer Entfernung an seinem Rundrücken erkennen können. Zahlreiche Autoren der Weltliteratur nutzen die Attribute des Rundrückens, um bei uns ein ganz spezielles Bild zu erzeugen. Der Greis und das alte Mütterchen sind in unserem Kopf mit einem ausgeprägten Rundrücken „gesegnet“. Auch bei jungen Menschen steht er für gesundheitliche Schwäche und – wie Samy Molcho, der bekannte Experte für Körpersprache es deutet – als Zeichen für Inaktivität. Also für exakt das Gegenteil dessen, was einen jungen, aktiven und lebendigen Menschen ausmacht.

Auswirkungen des Rundrückens

Der Rundrücken ist weit mehr als ein rein optischer Makel. Auch die körperlichen Auswirkungen haben es in sich. Rücken- und Nackenschmerzen sind wohl die häufigsten Symptome. Die Hals- und Brustwirbelsäule passt sich der Körperform an und wird in Mitleidenschaft gezogen. Bandscheibenvorfälle sind die Folgen dieser Fehlentwicklung. Ein Rundrücken macht sich jedoch noch tiefer im Körper bemerkbar. Durch die Veränderung der äußeren Körperhülle verschiebt sich das im Inneren befestigte Zwerchfell – der Motor für unsere Atmung. Dieser große, kräftige Atemmuskel funktioniert dann nur noch eingeschränkt. Im Zuge dessen ringt der Rundrückenträger nach Sauerstoff, anstatt die Luft frei einströmen zu lassen. Der Sauerstoffhaushalt des Blutes verringert sich und alle Muskeln, Organe und selbst das Gehirn werden nur noch mangelhaft versorgt. Schon bei einfachen Anforderungen an das Muskel-Skelett-System oder den Denkapparat sinkt die Leistungsfähigkeit. Die flache Atmung des Rundrückenträgers bewirkt zusätzlich, dass die vom Zwerchfell eingeleitete Bewegung der Bauchorgane nach unten bei der Atmung ausbleibt. Das Ausbleiben dieser lebensnotwendigen „Massage“ der Organe führt zu vielfältigen Organerkrankungen im Bauchraum. Ein Rundrücken hat also wesentlich umfangreichere

Auswirkungen auf die Leistungsfähigkeit und Gesundheit des Menschen als man allgemein annimmt.

Der vererbte Rundrücken?

Seit Gottvater Zeus den Olymp verlassen hat und Nietzsches Ausruf „Gott ist tot“ gibt es in der heutigen Zeit gemeinhin einen Hauptschuldigen für das Übel der Welt: die Gene. Viele Menschen sind der Überzeugung, ihr Rundrücken sei vererbt, weil Vater oder Mutter ebenfalls einen Rundrücken haben. Der eine erbt eben ein Haus, der andere einen Rundrücken. Da kann man wohl nichts machen, oder? Nun, wäre der Rundrücken, dem wir so häufig begegnen, vererbbar, dann würden wir damit zur Welt kommen. Tatsächlich aber haben wir alle unsere ersten Schritte noch mit einer tadellos aufrechten Haltung gemacht. Der Rundrücken ist auch keine heimtückische Krankheit, die in uns lauert und irgendwann hervorbricht. Doch wie kann es dann sein, dass wir trotzdem die Körperform unserer Eltern annehmen? Als Kinder lernen wir hauptsächlich durch Nachahmen und Übernehmen. Mimik, Gestik und Körperhaltung schauen wir uns von unseren engsten Bezugspersonen ab. Kinder übernehmen unbewusst selbst verletzungsbedingte Bewegungseinschränkungen, wie etwa ein leichtes Humpeln, von ihren Eltern. Ohne dass sie selbst

auf irgendeine Weise körperlich beeinträchtigt wären. Ihr Vater hat Ihnen Ihren Rundrücken also nicht vererbt. Sie haben ihn sich abgeschaut. Die ebenfalls häufige Vorstellung, die Knochen seien eben so gewachsen wie bei den Eltern – und damit vererbt –, können Sie ebenso getrost zu den Akten legen. Sie ist längst überholt. Knochenstrukturen passen sich ständig unterschiedlichsten Belastungen an und werden permanent um-, an- und abgebaut. Bei sportlichen Aktivitäten und Belastungen verstärken sich Knochenstrukturen. Eine mehrwöchige Bettlägerigkeit vermindert dagegen den Knochenumfang. Allgemein bekannt sind ja auch die Auswirkungen mangelnder Belastung der Knochenstrukturen durch die fehlende Schwerkraft bei Astronauten. Dennoch lassen sich diese Strukturen auf der Erde mühelos wieder aufbauen, um beim nächsten orbitalen Aufenthalt wieder abgebaut zu werden. Wenn der Rundrücken nicht vererbt ist, was ist also dann die Ursache für dieses Übel?

Starke Muskeln – schwache Muskeln?

„Die Muskeln!“ höre ich die versammelte Fitness- und Wellness-Branche rufen. „Zu schwache Muskeln!“ Durch mangelnde Bewegung und schlechte Haltung am Arbeitsplatz ist die Muskulatur zu schwach und genau das verursacht einen Rundrücken und Rückenschmerzen. Sport

PILATES *Bodymotion*

Das Ausbildungskonzept

„Wir begleiten Sie auf Ihrem Weg zum *Pilates-Trainer* von morgen!“

Ein starkes Team begleitet Sie mit Coaching, Motivation und Betreuung auf Ihrem Ausbildungsweg

NEU: „Two in One“

- Der Kompaktkurs nur für Physiotherapeuten!
- Matwork Basic 01 und Bodymotion Anatomy 18 an einem Wochenende
- Termine 2010 nur in Freiburg!
13. und 14. Februar
10. und 11. April
27. und 28. November



Michele Larsson is coming!

07. bis 09. Mai 2010

Mit den Themen:

- Eve-Gentry Technique
- Spinal Conditions
- Active Aging



Nähere Infos unter:
www.pilates-bodymotion.de

**PILATES**
Bodymotion Ausbildung

Britta Brechtefeld
und Ute Weiler

Fon: (02202) 86 22 28

Fax: (02202) 86 24 14

www.pilates-bodymotion.de
info@pilates-bodymotion.de

PILATES

und Training müssen her, um die Notlage zu beheben. Nun, wenn dem so wäre, hätten Profisportler niemals Rücken- und Knieprobleme und sie bewegten sich immer optimal aufgerichtet. Doch wie sie selbst wissen, ist dem nicht so. Die Aufzählung der Athleten, die ihre Karriere wegen Rücken- und Knieproblemen beenden mussten, würde den Rahmen dieses Magazins bei Weitem sprengen. Mit missionarischem Eifer wird trotzdem immer wieder das angebliche Patentrezept verkündet: Training der Bauchmuskulatur, um den Körper von vorn mehr aufzurichten und zu stützen. Doch diese Denkweise ist schlicht falsch und schafft erst die Probleme, die sie eigentlich lösen soll. Trainiert jemand mit Rundrücken seine Bauchmuskulatur, dann tut sie das, was sie bereits hervorragend kann, eben noch ein wenig besser: Sie beugt und zieht den Körper nach vorne unten. Die gerade Bauchmuskulatur, der als „Six-Pack“ verehrte *Musculus rectus abdominis*, ist ein Beugemuskel und kann nicht zu einem Streck- oder Stützmuskel umfunktioniert werden! Ein paar Hundert Millionen Jahre Evolution lassen sich nicht durch ein paar Trainingseinheiten wegwischen oder umkehren. Ist die Muskulatur der Körpervorderseite durch Überbeanspruchung oder durch zu wenig Nutzung (Atrophie) verkürzt, verschärfen Übungen, die die Beuger trainieren, dieses Problem dramatisch. Eine zusätzliche Kräftigung der Bauchmuskulatur ist also unsinnig. Auch die Überlegung, von der Rückenseite her „gegen zu ziehen“, ist falsch und führt zu fatalen Ergebnissen. Denn auch wenn man durch intensives Training die Rückenmuskulatur sehr kräftigt, bleibt die Muskulatur der Körpervorderseite verkürzt und hält gegen. Als Resultat erhöht sich die Druck- und Zugbelastung auf die Wirbelsäule. Die Folgen, die häufig mit einiger Verzögerung auftreten, sind seitliche Verbiegungen der Wirbelsäule, die gefürchteten Skoliosen. Daraus entstehen schließlich zahlreiche chronische Rückenbeschwerden bis hin zu Bandscheibenvorfällen.

Faszien und das Nervensystem

Der richtige Weg ist, dafür zu sorgen, dass die vordere Rumpfmuskulatur wieder ihre Ursprungslänge erreicht. Die Lösung liegt im Loslassen der dauerhaft verkürzten und verspannten Muskulatur auf der Körpervorderseite. Dann richtet sich der Körper wie von allein auf. Simple Dehnübungen und Stretching sind allerdings nutzlos. Wie wissenschaftliche Untersuchungen bestätigen, treten Verkürzungen und Verspannungen nicht im Muskel selbst auf, sondern im ihn umhüllenden myofaszialen Bindegewebe, den sogenannten Faszien, die bereits in der Ausgabe Nr. 3 Juli/Okttober 2009 ausführlich vorgestellt wurden. Zu Ihrer Erinnerung: Faszien sind dünne und gleichzeitig sehr stabile Häute, die alle Muskeln, Knochen, Organe und sogar die Nerven umhüllen. Es sind diese faszialen Bindegewebe, die den

Menschen aufrecht halten und seine Körperform vorgeben. Daher kann man den eigentlichen Muskel auf herkömmliche Weise auch nicht dauerhaft dehnen oder verlängern. Sicher hat jeder schon folgende Erfahrung gemacht: Wenn man nur wenige Wochen nicht stretcht, wird man sofort unbeweglicher. Verständlich, denn man muss die Faszien „stretchen“, um langfristig beweglich zu sein. Leider lassen sich die zähen Faszien aber nicht dehnen. Man kann sie nur manipulieren, worauf ihre Spannung sinkt und sie sogar ihre Lage im Körper deutlich sichtbar verändern. Mit Hilfe bestimmter Techniken, die immer ein auf Faszienbehandlung spezialisierter Therapeut anwenden sollte, kann man Faszien sehr gut verändern. Durch Druck und Zug auf bestimmte neurologische Nahtstellen in den Faszien verändern sie sich schon während der Behandlung. Die Körperform verändert sich und man fühlt sich beweglicher. Der Körper richtet sich wieder auf und die Möglichkeiten, seinen Körper zu gebrauchen, werden wieder vielfältiger. Mit einem aufrechten und von überschüssigen Spannungen befreiten Körper steigert sich die Leistungsfähigkeit deutlich, langfristig und vor allem sofort. Im Hinblick auf körperliche oder sportliche Aktivitäten verbessern sich Koordination und die Effizienz der Bewegungen. Auch die Ästhetik kommt nicht zu kurz. Ohne Rundrücken und einem weit vor dem Körper getragenen Kopf sieht man einfach besser aus und fühlt sich dementsprechend besser und attraktiver.

Fazit

Um einen Rundrücken erfolgreich zu bekämpfen, muss man zuallererst seine Ursachen kennen. Dabei sollten Menschen, die einen Rundrücken haben, den alten, dogmatischen Ansätzen und Ratschlägen einer Vielzahl von Ärzten, Physiotherapeuten und Trainern mit Vorsicht begegnen. Vor allem, wenn diese vermeintlichen Problemlösungen von Menschen kommen, die selbst einen Rundrücken „ihr Eigen nennen“. Denn seien wir mal ehrlich: Wer lässt sich schon von einem Nichtschwimmer das Schwimmen beibringen? Auch dem einen oder anderen Trainer täte der Blick in den Spiegel gut, um zu überprüfen, ob sein Lösungsansatz einen Rundrücken verschwinden lässt. Ganzheitliche Bewegungsschulen wie Pilates können einen wertvollen Beitrag leisten. Vor allem, wenn es darum geht, Menschen dabei zu helfen, einen muskulär ausbalancierten Körper und ein Gefühl für Bewegung zu entwickeln. Geht es um Probleme wie den Rundrücken, sollte man sich allerdings nicht scheuen, Experten für Faszienmanipulation mit ins Boot zu holen. Denn ohne entsprechende Vorarbeit auf dieser Ebene, ist der Weg auch mit der besten Bewegungsschule und Trainingsmethode lang und beschwerlich. Und leider oft eben auch fruchtlos.