

Wirbelsäulentyp beachten

Mit Gymnastik bleibt der Rücken schmerzfrei

Sebastian Wurster, Physiotherapeut

Viel bewegen und Rückengymnastik – so lautet meist die Parole der Orthopäden, wenn jemand mit Rückenschmerzen zu ihnen kommt und weder Bandscheibenvorfall noch eine Nerveneinklemmung gefunden wurde. Allerdings ist nicht jede Übung für jeden geeignet, sondern man sollte das Trainingsprogramm dem jeweiligen Wirbelsäulentyp anpassen.

Beim Arbeiten im Sitzen oder Stehen kommt es zu einseitigen Belastungen. Die Wirbelsäule, die eigentlich für Bewegungen aller Art und in alle Richtungen ausgelegt ist, wird deutlich unterfordert. Unser Körper reagiert darauf mit Verspannungen der Muskulatur und somit Bewegungseinschränkungen. Verspannungen können den gesamten Muskel betreffen und/oder nur einzelne Triggerpunkte, die teilweise sehr schmerzhaft werden und sogar in wirbelsäulenferne Bereiche ausstrahlen. Hinzu kommt noch der Rückgang der Muskelmasse, wodurch es immer schwieriger wird, eine gerade Haltung einzunehmen. Beim Sitzen verkürzen sich die Muskeln von Brust und Bauch, wohingegen die hinteren Muskeln in Rücken und Gesäß aufgrund der Minderbeanspruchung immer schwächer werden. Verfestigt sich nun eine solche Fehlfunktion, entstehen mechanische Schäden, die zwangsläufig zu Abnutzungen und somit arthrotischen Zuständen an der Wirbelsäule und den naheliegenden Gelenken führen.

Hinzu kommt noch die psychische bzw. psychosoziale Komponente am Arbeitsplatz, die vor allem in den letzten Jahren immer mehr in den Vordergrund gerückt ist. Termindruck, Stress, Mobbing und ansteigendes Arbeitspensum lassen die Muskelspannung ansteigen und verschlechtern merklich die Körperhaltung. Hier sollte man auch auf Entspannungstechniken wie z. B. Yoga, autogenes Training, Progressive Muskelentspannung oder das Trophotrainning nach Dr. Derbolowsky zurückgreifen.

Die Prävention bzw. das aktive Vorgehen gegen Schmerzen muss individuell be-



trachtet werden. Sie haben vielleicht schon selbst versucht, durch Muskelaufbau etwas für sich zu tun, aber nach einiger Zeit festgestellt, dass die Schmerzen eher zu- als abnehmen? Vielleicht trainieren Sie nicht gemäß Ihrem Wirbelsäulentyp, denn nicht alle Übungen sind für jeden geeignet.

Um festzustellen, zu welchem Wirbelsäulentyp Sie gehören, stellen Sie sich in Ihrer natürlichen Haltung nur mit Unterwäsche bekleidet mit nackten Füßen seitlich vor einen Spiegel. Die Arme hängen entspannt herunter.

Versuchen Sie allein oder zusammen mit einem Therapeuten (Arzt, Physiotherapeut oder Osteopath) Ihren Rücken einem der fünf Typen zuzuordnen und dann die entsprechenden Übungen auszuwählen. Diese führen Sie täglich durch. Geben Sie Ihrem Körper vier Wochen Zeit und Sie werden sehen, was in ihm steckt!

Welchem Wirbelsäulentyp kann ich mich zuordnen?

Normaltyp (1): normal geformte Doppel-S-förmige Wirbelsäule, gerade Körperhaltung, Hände liegen seitlich in der Mitte der Oberschenkel, Körpergewicht belastet die Mitte der Füße. Sie haben selten Schmerzen und sind gut beweglich.

► Empfohlene Übungen: Drehdehnlage, Bauch- und Rückenkräftigung.

Ventraltyp (2): steilgestellte Wirbelsäule, Kinn leicht angehoben, Schultern stehen leicht nach hinten, Hände liegen seitlich eher vor den Oberschenkeln, die Brust ist herausgestreckt,



Knie sind gestreckt, Beine stehen etwas breiter, Gewicht eher auf dem hinteren Fuß, kommt mit den Händen schwer zum Boden, eher steif, meist sportlich-athletischer Körperbau; Schmerzen vor allem im unteren Rücken und an den unteren Extremitäten.

► Empfohlene Übungen: Drehdehnlage, Bauchkräftigung.

Trägertyp (3): scheint eine Last zu tragen, hat eine eher steilgestellte Wirbelsäule mit einer mehr oder weniger vorstehenden Brustwirbelsäule, leicht gebeugte Körperhaltung, Kinn verdeckt etwas den Hals, Schultern stehen leicht nach vorne, Hände liegen seitlich eher in der hinteren Hälfte der Oberschenkel, leichter Rundrücken, leichter Bauchansatz, leicht gebeugte Beine, Gewicht eher auf dem Vorderfuß, Kopfdrehung schwierig, Drehungen allgemein leicht eingeschränkt; Schmerzen an Hals und Nacken, Nackenverspannungen, hat das Gefühl, nicht ganz durchatmen zu können, Magendruck/-schmerzen, Rückenschmerzen.

► Empfohlene Übungen: Drehdehnlage, Brust- und Nackendehnung, Rücken- und Pokräftigung.

Dorsaltyp (4): stark gekrümmte Wirbelsäule in Doppel-S-Form, Kinn leicht angehoben, Brustwirbelsäule hervorgehoben, vorstehende Schultern, Hände liegen seitlich an der Mitte der Oberschenkel, eher Hohlkreuz, Bauchansatz, gebeugte Beine, Gewicht mittig auf den Füßen, Kopfdrehungen schwierig, kann alle Bewegungen gut ausführen, aber nicht lange; Hals-/Nackenprobleme, Nackenverspannungen, hat das Gefühl, nicht ganz durchatmen zu können, Magendruck/-schmerzen, Rückenschmerzen.

► Empfohlene Übungen: Drehdehnlage, Brust- und Nackendehnung, Bauch-, Rücken- und Pokräftigung.

Skoliosetyp (5): seitlich verkrümmte Wirbelsäule, Schultern stehen unterschiedlich hoch, eine Hand liegt näher am Körper als die andere, Becken steht schief, ein Fuß wird mehr belastet als der andere, einseitige Bewegungseinschränkungen; Hals-/Nackenprobleme, Nackenverspannungen, hat das Gefühl nicht ganz durchatmen zu können, Magendruck/-schmerzen, Rückenschmerzen, Schiefzehen (Hallux valgus) oder steife Großzehen (Hal-

lux rigidus) einseitig, Schmerzen meist einseitig.

► **Empfohlene Übungen:** Drehdehnung, Nacken- und Brustdehnung, Kräftigungsübungen nur unter Anleitung.

Kräftigung oder Dehnung – was ist gefragt?

Allgemein wird viel darüber diskutiert, ob Dehnen Sinn macht oder nicht. Nach meiner langjährigen Erfahrung in der Behandlung von Schmerzen und Fehlhaltungen ist die verkürzte Muskulatur immer ein wesentlicher Bestandteil der Schmerzproblematik, und wie schon anfangs berichtet, verkürzen wir durch unsere sitzende Tätigkeit unsere Muskulatur immer mehr. Denken Sie nur einmal daran, was Sie machen, wenn Sie morgens aufstehen. Man räkelnd und streckt sich erstmal und hat danach ein deutlich besseres Gefühl. Entscheiden Sie selbst und geben Sie folgenden Übungen Ihrem Wirbelsäulentyp gemäß eine Chance.

Dehnungen sollten täglich mindestens einmal durchgeführt werden, können aber auch mehrfach wiederholt werden. Halten Sie diese immer so lange, bis der entstandene Zug deutlich nachlässt! Beschränken Sie sich nicht auf die üblicherweise empfohlenen 15–30 Sekunden. Kräftigungsübungen sollten täglich durchgeführt werden.

Drehdehnung: Legen Sie sich in Rückenlage auf den Boden, das rechte Bein ist gestreckt, das linke Bein angewinkelt, den linken Arm legen Sie seitlich gestreckt neben den Körper mit der Handfläche nach oben. Heben Sie diesen Arm nun soweit an, bis Sie einen Zug im Schultergelenk spüren. Mit der rechten Hand greifen Sie nun das angewinkelte linke Knie und ziehen es auf die rechte Seite. Drehen Sie den Unterkörper mit, der Oberkörper bleibt liegen. Den Kopf drehen Sie nach links. Falls benötigt, können Sie noch ein Kissen unter den Kopf legen. Drehen Sie den Unterkörper nur soweit, wie es schmerzfrei geht. Während der Ausatmung können Sie den Unterkörper noch ein wenig weiter drehen.



Verharren Sie so lange in dieser Position, bis der Dehnungsreiz deutlich nachlässt (dies kann anfangs länger dauern, wird dann aber von Mal zu Mal kürzer). Sollte der Schmerz grösser werden, halten Sie so lange durch, bis Sie ihn nicht mehr tolerieren können, dann drehen Sie sich langsam wieder zurück. Wiederholen Sie diese Übung ebenso zur anderen Seite. Diese Übung können Sie über den Tag verteilt so oft wiederholen wie Sie möchten.

Bauchkräftigung: Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie beide Beine an und legen Sie beide Arme neben den Körper. Nun atmen Sie mit fast geschlossenen Lippen auf den Buchstaben F aus, kippen gleichzeitig das Becken nach hinten (Rundrücken) und ziehen den Bauch ein. Dabei drücken Sie Arme und Schultern in den Boden. Beim Einatmen gehen Sie wieder in die Ausgangsstellung. Wiederholen Sie diese Übung 20-mal und nach einer kurzen Pause noch 2-mal je 20-mal.

Rückenkräftigung: Legen Sie sich auf den Bauch mit der Stirn auf dem Boden, stellen Sie beide Füße auf Ihre Zehen, legen Sie Ihre Arme in einer U-Form neben Ihren Kopf. Heben Sie nun Ellbogen und Hände leicht an, ziehen Sie beide Schultern zusammen, spannen Sie den Po an und strecken Sie beide Knie durch. Den Kopf lassen Sie leicht über dem Boden schweben. Halten Sie diese Position vier Sekunden, dann legen Sie die Arme wieder ab und entspannen vier Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung insgesamt 20-mal. Dann machen Sie eine Minute Pause und wiederholen Sie noch 2-mal 20. Variante: federn Sie mit den Armen leicht nach oben.

Nackendehnung: Setzen Sie sich aufrecht auf einen Stuhl oder stellen Sie sich mit Ihren Füßen schulterbreit in einer möglichst aufrechten Position hin. Schauen Sie in Ihre rechte Achsel und neigen Sie Ihren Kopf leicht in Richtung rechte Schulter. Nun schieben Sie Ihre linke Schulter

bewusst in Richtung Boden, bis Sie einen deutlichen Zug spüren. Halten Sie diesen, bis er deutlich nachlässt und wechseln Sie die Seiten.

Brustdehnung: Stellen Sie sich in eine Zimmerecke mit dem Gesicht zur Ecke. Legen Sie beide Arme in U-Haltung mit Ellbogen, Unterarmen und flachen Händen auf die jeweiligen Wände auf, achten Sie darauf, dass sich die Ellbogen auf Schulterhöhe befinden. Schieben Sie nun Ihre Brust in Richtung Ecke, der Kopf sollte in der Ausgangsstellung verbleiben. Halten Sie so lange, bis der Zug nachlässt.

Pokräftigung: Legen Sie sich auf den Rücken, stellen Sie beide Beine an und legen Sie die Arme neben den Körper. Nun heben Sie das Gesäß an, spannen beide Gesäßhälften an und stützen sich mit den Armen auf dem Boden ab. Halten Sie die Position für vier Sekunden, dann gehen Sie bis kurz vor dem Boden zurück in die Ausgangsstellung, halten aber die Körperspannung aufrecht und halten ebenfalls vier Sekunden. Wiederholen Sie diese Übung 20-mal und machen Sie insgesamt drei Sätze à 20 mit jeweils einer Minute Pause dazwischen.

Die Wirbelsäule muss die meisten Belastungen des Alltags abfangen und kompensieren. Somit bedarf sie einer besonderen Pflege und Zuwendung. Da auf jeden Rücken unterschiedliche Belastungen einwirken, sollte diese Zuwendung für jeden einzelnen von uns etwas anders aussehen. ■

Autor

Sebastian Wurster, Jahrgang 1981, ist Physiotherapeut und osteopathischer Therapeut. Er leitet das Zentrum für osteopathische Schmerztherapie sowie stellvertretend die Therapie- und Badeabteilung der Fachklinik für Naturheilverfahren von Weckbecker. Er ist Inhaber eines EMS-Studios (Verbindung von Fitnessübungen mit Elektrostimulation der Muskulatur).

