

Balsam für den Rücken

Therapie von Rückenschmerzen durch Pilates

Mit Pilates können Rückenschmerzen gelindert und der Entstehung von Wirbelsäulenbeschwerden kann vorbeugt werden. Bereits seit 23 Jahren wird Pilates auch von Physiotherapeuten in der Rehabilitation und zur Prophylaxe von Rückenbeschwerden eingesetzt.

Joseph Hubertus Pilates (1880–1967) entwickelte sein effizientes Ganzkörpertraining zunächst mit dem Ziel, seinen eigenen Körper zu stärken, um nicht immer unterlegen zu sein. Die positiven Wirkungen auf die gezielte Kräftigung und effektive Schulung der Beweglichkeit der Wirbelsäule sowie die sichtbare positive Veränderung der Körperhaltung wurden anfangs vor allem von prominenten Tänzern, Sportlern und Künstlern genutzt.

Pilates in der Therapie

1985 regte der engagierte Orthopäde und Chirurg Dr. James Garrick an, die Pilatesmethode in der Physiotherapie gezielt zur Prävention und Rehabilitation einzusetzen. Zunächst wurden im Center of Sports Medicine am St. Francis Memorial Hospital in San Francisco verletzte Tänzerinnen und Tänzer gezielt therapiert.

Die beachtlichen Erfolge motivierten das engagierte Ärzte- und Therapeutenteam, auch mit Turnern, Skiläufern und anderen Athleten zu arbeiten. Schließlich wurde das Übungsprogramm modifiziert und allen Patienten zugänglich gemacht. Die Therapeutinnen und Therapeuten waren mehr und mehr von der Wirkung des Ganzkörpertrainings überzeugt.

Therapieansatz

Die grundlegende Herangehensweise, den Körper als ein geschlossenes System zu betrachten und eine Harmonie aller



Christiane Wolff | ist staatlich geprüfte Sport- und Gymnastiklehrerin, lizenzierte Pilates-Instructorin für Matwork und Allegro, Yogalehrerin und mehrfache Buchautorin. Zusätzliche Weiterbildungen in imaginativer Bewegungspädagogik nach Eric Franklin und spiraldynamischer® Körperarbeit nach Dr. med. Christian Larsen bereichern ihre fachlichen Grundlagen. Sie ist als Referentin für mehrere Institutionen und als Ausbildungsleiterin für Pilates-Bodymotion tätig.

Teile dieses Systems anzustreben, veränderte den Therapieansatz. Jegliche Verschiebungen innerhalb dieses Systems provozieren Dysbalancen, das heißt unverhältnismäßige Belastungen einzelner Strukturen. Diese Über- oder Unterbelastungen sind die Ursache von Krankheiten, Schmerzen oder Verspannungen. Verschieben sich Gelenke, kippen oder rotieren sie, werden Bänder, Sehnen, Gelenkkapseln oder Knorpel einseitig belastet. Auf Dauer führt das zu Verschleiß- und Abnutzungserscheinungen.

Gleichzeitig resultiert aus der unphysiologischen Belastung der Gelenke eine veränderte Ansteuerung der Muskulatur. Zur Kompensation der Verschiebungen übernehmen Muskeln Halte- und Stützaufgaben, für die sie eigentlich nicht bestimmt sind. Diese Über- und Fehlbelastungen verändern den Muskeltonus und

die Bewegungsmuster. Die Tendenz, die kräftigen Muskeln in Bewegungsmustern zu bevorzugen und damit unbewusst schwächere Muskeln zu vernachlässigen, bewirkt eine kontinuierliche Verstärkung der physiologischen Unausgeglichenheit.

Schwachstelle LWS

Hier liegt der Ansatzpunkt für die therapeutische Bedeutung von Pilates. Nach der Optimierung der Körperausrichtung werden Bewegungsmuster neu konditioniert. Im Fokus steht nicht ausschließlich das verletzte, operierte oder schmerzende Körperteil, sondern die Ausrichtung, die Bewegungsführung und die Bewegungsqualität des gesamten Körpers.

Die größte Schwachstelle des Körpers ist nach Ansicht von Pilates der untere Rücken; dagegen setzte er den „girdle of strength“, das Band der Stärke. Durch die

gezielte Lenkung von Aufmerksamkeit, Atemmuster und Bewegungsanweisungen wird eine Kokontraktion, ein synergisches Arbeiten von Bauch-, Rücken- und Beckenbodenmuskulatur angestrebt. Belastende Bewegungsmuster werden aufgespürt, um sie durch neue und effizientere zu ersetzen. Damit wirkt die Therapie gleichzeitig als Prophylaxe vor Rezidiven; vor allem aber schafft sie eine anhaltende Linderung des Schmerzzustandes.

Die Wirbelsäule wird stabilisiert: Wichtige Muskelgruppen des Körperzentrums werden gekräftigt, Gelenkstabilisatoren reaktiviert, Bewegungseinschränkungen gelöst und die Koordination wird geschult. Zudem wird die Körperwahrnehmung gefördert und Fehlhaltungen werden korrigiert.

Christiane Wolff

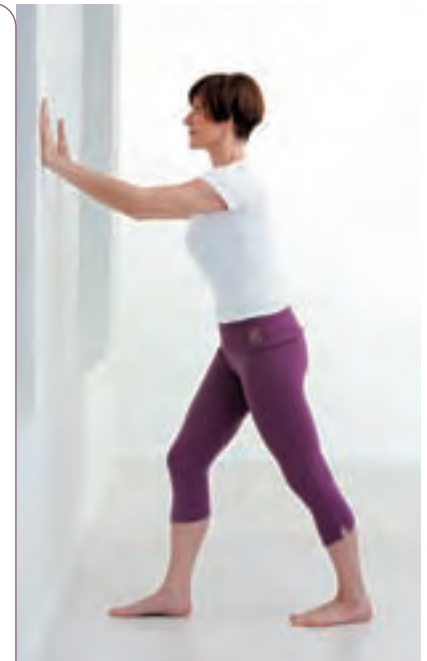
STABILISATION DURCH OPTIMALE AUSRICHTUNG

Mit dem Blick zur Wand, beide Arme horizontal nach vorn ausstrecken, so dass die Fingerspitze des Mittelfingers gerade noch die Wand berührt. Dann beide Hände an die Wand legen. Beide Schulterblätter nach hinten und unten senken, behutsam den Nacken verlängern, beide Sitzbeinknochen in Richtung Fersen lenken. Das Gewicht auf den linken Fuß verlagern und den rechten Fuß ohne Belastung in einer Schrittlänge nach vorn stellen. Die diagonale Kraftlinie von der linken Ferse über das Becken bis zur Brustwirbelsäule und den Hinterkopf überprüfen. Die Lendenwirbelsäule ist lang, das Becken in neutraler Haltung und horizontal ausbalanciert. Vorbereitend einatmen, ausatmend

die Bauchdecke nach innen und oben lenken. Kraftvoll beide Hände gegen die Wand drücken und die rechte Ferse zum Boden schieben. Die stabile Aufrichtung, die Zugspannung und die Zentrierung für drei bis fünf Atemzüge halten. Den rechten Fuß wieder zurückstellen und die Beinposition wechseln.

Fokus: Die axiale Ausrichtung des gesamten Körpers im Zusammenspiel mit der Kraft des Körperzentrums verbessert die Stabilität, Aufrichtung und Kraft der Wirbelsäule.

Visualisierung: Die Kraftlinie des Körpers ist ein diagonaler Lichtstrahl. Jede Ausweichbewegung würde das Licht unterbrechen.



DEUTSCHER PILATES- VERBAND

Verband Deutscher Pilates-
Ausbildungsinstitute e.V.

- KOMPETENTE AUSBILDUNG
- QUALIFIZIERTE FORTBILDUNG
- ZERTIFIZIERTE TRAINER

unter www.pilatesverband.de

DIE KRAFT DER MITTE



In neutraler Rückenlage beide Beine rechtwinklig über dem Becken ausrichten. Beide Oberschenkel ragen wie Tischbeine gerade nach oben. Ausatmend den Beckenboden aktivieren, die Bauchdecke zur Wirbelsäule senken und beide Knie zur Decke schieben. Einatmend wieder senken. Die Bewegung des Beckens nach oben ist sehr klein, die Herausforderung für das Körperzentrum dagegen sehr groß. Bei jeder Wiederholung auf die exakte Beinposition achten, die Bewegung aus dem Zentrum führen und Hals, Gesicht und Schultern entspannen.

Fokus: Den unteren Rücken bewusst entspannen, damit die Bauchmuskeln keinen unnötigen Widerstand erfahren.

Visualisierung: Die gebeugten Beine fahren Aufzug nach oben und unten, der Bauch wird flach und stark.

HARMONISIERENDE WIRBELSÄULENDREHUNG

Eine der fundamentalsten Bewegungen des Menschen ist die Drehung um die eigene Achse. Eine Vielzahl von diagonal verlaufenden Muskeln arbeitet synergetisch miteinander und ermöglicht eine Rotation. Hals- und Brustwirbelsäule verfügen über ein großes Rotationsvermögen, die

Lendenwirbelsäule dagegen über ein sehr geringes, nämlich nur etwa zehn Grad. Um Über- und Fehlbelastungen präventiv entgegenzuwirken, müssen Drehungen genau wie Beugungen und Streckungen der Wirbelsäule gleichmäßig auf möglichst viele Segmente verteilt werden.

SINGLE LEG TWIST – EINBEINIGE DREHUNG

Im aufrechten Stand das Becken nach hinten unten sinken lassen und den Scheitel nach oben zur Decke schieben. Einatmend die dreidimensionale Dehnung des Brustkorbs wahrnehmen. Ausatmend das Körperzentrum aktivieren und das Gewicht auf den rechten Fuß verlagern. Die linke Ferse, den Fußballen und dann die Fußspitze lösen und vor dem Körper mit beiden Händen das linke Knie umfassen. Einatmend sanft das linke Knie in die Hände schieben, um die Aufrichtung zu unterstützen. Ausatmend das linke Schulterblatt nach hinten unten sinken lassen, den linken Arm im großen Halbkreis nach hinten führen und dem Arm nachschauen. Einatmend das Knie wieder umgreifen und die Übung drei Mal wiederholen.

Fokus: Die Bewegung aus der Flexibilität des Brustkorbs führen, die Wirbelsäule bleibt aufrecht, die tiefe Rückenmuskulatur stabilisiert und dreht gleichmäßig verteilt über die gesamte Wirbelsäule.

Visualisierung: Mit dem Arm einen Regenbogen in die Luft zeichnen.



SIDE REACHES – SEITLICHES STRECKEN

Die Beweglichkeit der Wirbelsäule in allen Ebenen und die regelmäßige Ausschöpfung des Bewegungsradius sind essentiell für die Nährstoffversorgung der Bandscheiben, die keine Blutgefäße besitzen und mittels Druck und Entlastung durch Diffusion ernährt werden. Umgekehrt auf einem Stuhl sitzend, die Rückenlehne ist vor dem Bauch positioniert, den Scheitel nach oben schieben. Die dreidimensionale Dehnung des Brustkorbs bei der Einatmung in alle Richtungen wahrnehmen, ausatmend gleitet das linke Schulterblatt nach unten, den linken Arm über die Seite anheben und im großen Bogen zur rechten Seite dehnen. Dabei bleibt der linke Sitzbeinknochen im festen Kontakt zur Sitzfläche. Einatmend aufrichten, den linken Arm seitlich sinken lassen. Das Neigen gleichmäßig zu beiden Seiten wiederholen.

Fokus: Das Becken bleibt aufgerichtet und horizontal ausbalanciert. Neben der Schulung der Beweglichkeit der Wirbelsäule wird in dieser Übung der M. quadratus lumborum, ein rechteckiger Muskel, der Lendenwirbelsäule, Becken und untere Rippen verbindet, gedehnt. Seine Spannung bestimmt unter anderem die Symmetrie der Beckenhaltung.

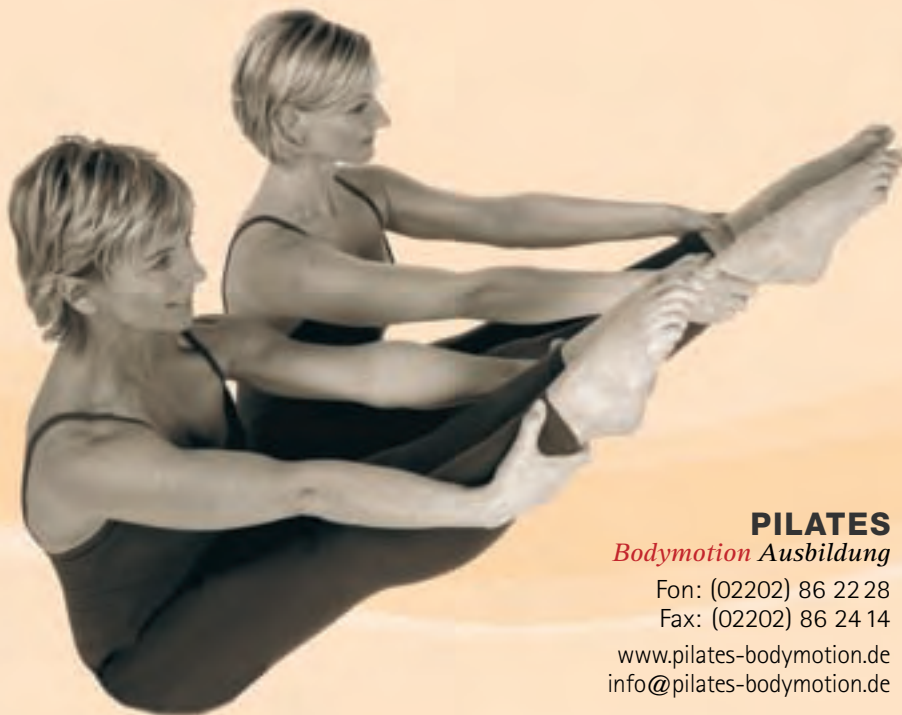
Visualisierung: Den Körper seitlich über einen großen Ball neigen. □



PILATES *Bodymotion*

Das Ausbildungskonzept

“Wir bilden die *Trainer*
von morgen aus...”



PILATES
Bodymotion Ausbildung

Fon: (02202) 86 22 28
Fax: (02202) 86 24 14

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

*Ausbildungsinhalte
auf Top Niveau*

Kursreihen: PILATES Bodymotion
Trainer für Matwork, für Allegro
und für Studio. Neue Termine für
2009 jetzt im Internet unter:
www.pilates-bodymotion.de

Ein starkes Team

begleitet Sie mit
Coaching, Motivation
und Betreuung auf
Ihrem Ausbildungsweg



*Neu – die DVD von
PILATES *Bodymotion**

Die erste **DVD** mit Variationen
für Matwork und Allegro von
PILATES Bodymotion.

**Premiere und Verkauf auf der
DPV Convention am 20./21.
Sept. 2008 bei Sissel Novacare.**

*Wir unterrichten
bundesweit und in
der Schweiz*



PILATES®
Bodymotion