



Teilnehmerunterlagen Kurseinheit 3

Thema: Unsere Wirbelsäule

Wenn wir an wichtige Körperteile denken, um gesund zu bleiben, denken wir an unser Herz, unsere Lunge, unsere Nieren, unsere Leber oder unser Gehirn. Woran wir jedoch selten denken, außer wenn wir akute Beschwerden haben, ist unsere **Wirbelsäule**. Deshalb sind die wenigsten Menschen bereit, präventiv etwas speziell für die Gesundheit der Wirbelsäule zu tun. Außerdem ist dies auch einfach nicht so "sexy" wie das Training für eine schlankere Figur oder einen muskulösen Körper.



Doch viele berühmte Persönlichkeiten haben in der Vergangenheit die große Bedeutung der Wirbelsäule für unsere Gesundheit und unser Wohlbefinden verkündet. Der griechische Philosoph Sokrates sagte schon vor Tausenden von Jahren:



"Wenn du Gesundheit suchst, schaue zuerst auf die Wirbelsäule",

und Joseph Pilates, der Begründer von Pilates, sagte:

"Du bist nur so jung, wie deine Wirbelsäule beweglich ist"

und die Erfinderin des modernen Tanzes Martha Graham sagte:

"Deine Wirbelsäule ist der Baum des Lebens, respektiere sie."

Ohne einen gesunden, belastbaren Rücken scheint unser Körper nicht mehr dieses großartige "Werkzeug" zu sein, das uns Freude an der Bewegung und Stabilität gibt, sondern eher eine Last, mit der wir irgendwie umgehen müssen. Dieses unglaublich ausgeklügelte Wirbelsäulensystem ist ein riesiges Geschenk, das trotz modernster Technik wohl kein Ingenieur der Welt mit solcher Präzision nachbauen könnte.

- ➔ Ihre 24 freien Wirbel bilden zusammen mit den 8-10 verschmolzenen Wirbeln des Beckens das Fundament und zugleich den Rahmen unseres Körpers.



Die Wirbelsäule sorgt dafür, dass wir aufrecht stehen, uns aber auch gleichzeitig in alle Richtungen bewegen können. Außerdem liegen um sie herum alle unsere wichtigsten Organe wie **Herz, Leber, Nieren und Lunge**. Sie wird von unserem Brustkorb gestützt, was ihr hilft, die Organe zu schützen und die Statik zu verbessern. Alle Nervenbahnen unseres zentralen Nervensystems verlaufen durch den Wirbelkanal und versorgen von dort aus den gesamten Körper. Die stabile Lendenwirbelsäule bildet das Fundament, so dass nach oben, in Richtung Kopf, ihre Beweglichkeit immer mehr zunehmen kann.

Doch die Wirbelsäule bildet unseren Rücken nicht allein. Sie steht in ständiger Wechselwirkung mit anderen Systemen unseres Körpers, wie dem Muskelsystem, dem **Fasziensystem** (Bindegewebe) oder dem Nervensystem. Unsere Rückengesundheit hängt also nicht nur davon ab, dass wir keine Schäden an der Wirbelsäule haben, sondern nur dann, wenn sie in Harmonie mit den anderen Systemen funktioniert, können wir von einem gesunden Rücken sprechen.



- In vielen Fällen hat der Patient nämlich starke Schmerzen, obwohl beim Röntgen oder MRT keine Anomalien an der Wirbelsäule festgestellt werden.

Allzu oft wird das **Fasziensystem** vernachlässigt, das aber viel mehr Schmerzrezeptoren besitzt als die Muskulatur oder die Wirbelsäule selbst. Deshalb sind sich immer mehr Ärzte einig, dass in den meisten Fällen anstelle einer Operation zunächst mehr Bewegung und Übungen zur Verbesserung der Rückengesundheit durchgeführt werden sollten.

Selbst wenn eine Schädigung festgestellt werden kann, muss nach den meisten klinischen Praxisleitlinien zunächst eindeutig sichergestellt werden, dass es eine spezifische Ursache für die Rückenschmerzen gibt, bevor eine Operation durchgeführt wird. Auch bei degenerativen Abnutzungserscheinungen muss vor

einer Operation zunächst der Zusammenhang mit den Schmerzen geklärt sein, damit eine Zufallsdiagnose ausgeschlossen werden kann.

Schließlich spielt auch unsere psychische Verfassung eine wichtige Rolle bei der Frage, wie gesund unser Rücken ist. Neuere Studien bestätigen beispielsweise, dass Depressionen mit Rückenproblemen in Verbindung stehen. Wer schon einmal über einen längeren Zeitraum immer wiederkehrende Rückenschmerzen hatte, weiß nur zu gut, dass in Zeiten großer Belastung die Rückenschmerzen leicht wieder aufflammen können.

Seelische und körperliche Verfassung hängen also zusammen, so dass auf der anderen Seite z.B. langes Verharren in einer unökonomischen Haltung unsere Atmung beeinträchtigen kann, was sich wiederum auf die Sauerstoffversorgung und den Stoffwechsel und letztlich auch auf unsere Stimmung auswirkt. Bei chronischen Schmerzen können wir schnell in einen Teufelskreis geraten, da die Schmerzen noch mehr zu einer depressiven Stimmung beitragen können.

Um dieser Negativspirale zu entkommen, ist es deshalb wichtig zu verstehen, dass wir bei einem gesunden Rücken nicht nur die Wirbelsäule mit den einzelnen Bandscheiben im Blick haben, sondern dass Rückengesundheit immer bedeutet, dass die verschiedenen Körpersysteme im Gleichgewicht sind und uns deshalb Aktivitäten auf verschiedenen Ebenen helfen können.

Gelenk für Gelenk Theorie

Die beiden amerikanischen Bewegungsexperten Gray Cook und Michael Boyle haben gemeinsam einen Ansatz entwickelt, um die Funktion der Gelenke unseres Körpers zu erklären. Der **Joint-by-Joint (Gelenk für Gelenk)** Ansatz besagt, dass jedes Gelenk bzw. jede Gelenkgruppe in unserem Körper eine konkrete Hauptfunktion erfüllt.

- ➔ So gibt es Gelenke, die eher für Mobilität (Beweglichkeit) gemacht sind,
- ➔ und solche, die eher für Stabilität gemacht sind (siehe Abb. rechts).
- ➔ Die oberen Sprunggelenke sollten z.B. mobil sein, die Kniegelenke stabil, die Hüften mobil usw.

Wenn jemand Schmerzen in einem Gelenk besitzt, liegt die Ursache oftmals nicht im schmerzenden Gelenk selbst, sondern im Gelenk darüber oder darunter.

Ist beispielsweise die Hüfte in ihrer Beweglichkeit eingeschränkt, müssen der untere Rücken und die Knie vermehrt Aufgaben der Mobilität mit übernehmen.

Der untere Rücken ist jedoch eher für Stabilität gemacht und so können diese Kompensationsbewegungen auf Dauer zu Überlastungserscheinungen und letztendlich zu Schmerzen oder sogar Verletzungen führen.

- ➔ Für einen gesunden unteren Rücken gilt es also nicht nur, sich den Rücken selbst anzuschauen und dort nach einer Lösung zu suchen. Sondern nach diesem Modell ist es wichtig, auch ausreichend Mobilität in der Hüfte und in der Brustwirbelsäule zu besitzen, um dadurch Kompensationen zu verringern.
- ➔ Dies wird mit den Übungen des Beweglichkeits-Parts in diesem Kurs sichergestellt.

