

Theoriestunde 9

Körperhaltung

Als Körperhaltung bezeichnet man die Stellung des Körpers im Raum, die sich durch das Zusammenwirken von Muskeln, Bändern, Sehnen und Knochen ergibt. Im Idealfall erkennt man von der Seite betrachtet die lotgerechte Haltung im aufrechten Stand. Sie ist dadurch gekennzeichnet, dass das Ohr, die Schulter, die Hüfte, das Knie und das Fußgelenk senkrecht übereinander positioniert sind.

Um zu spüren, wie sich die aufrechte Körperhaltung „anfühlt“, kann man die folgende Wahrnehmungsübung durchführen: Man stellt sich mit dem Rücken zur Wand. Bei einer guten, aufrechten Körperhaltung haben der Hinterkopf, die Schulterblätter und das Gesäß Kontakt zur Wand.

Eine „falsche“ Körperhaltung führt langfristig zu faszialen Verspannungen und vorzeitigem Verschleiß der Wirbelsäule und der übrigen Gelenke. Damit einhergehend ist in der Regel ein Kraftverlust und Leistungsabfall zu erkennen.

Um eine Körperhaltung als „falsch“ oder „richtig“ einordnen zu können, muss man zwei entscheidende Faktoren betrachten:

Dauer der Belastung - je länger der Mensch eine einseitige Körperhaltung einnimmt, desto höher ist das Gesundheitsrisiko. Säße man z.B. wenige Minuten in vorgebeugter, krummer Körperhaltung vor dem PC, wäre das aller Voraussicht nach weder ungesund, noch hätte es langfristig negative Auswirkungen. Würde man jedoch jeden Tag viele Stunden so sitzen, würde diese Körperhaltung bei vielen Menschen langfristig Gesundheitsprobleme verursachen.

Intensität der Belastung - je höher die Intensität der einzelnen falschen Bewegung, desto größer das Gesundheitsrisiko. Hebt man z.B. einen Stift in krummer Körperhaltung vom Boden auf, hat das vermutlich keinen negativen Effekt für unseren Rücken. Wenn aus dem Stift aber eine 100 kg schwere Kiste wird, steigt das Risiko allerdings deutlich an.

Einseitige Haltungsmuster, überlastende oder sich permanent wiederholende Bewegungen, sowie allgemein fehlende Bewegung können die Faszien versteifen, verkleben und an Elastizität verlieren lassen und damit die Körperhaltung negativ beeinflussen.

Das Beispiel für eine typische Fehlhaltung ist ein Geierhals

Ein Geierhals braucht keiner, es ist schon schlimm genug, dass so ein Begriff bereits überhaupt entstanden ist. Besser gesagt, wir - die Menschen der sogenannten „modernen Gesellschaft“ - haben es so weit kommen lassen. Warum? Wir stürzen uns in die Arbeit, sitzen stundenlang am PC, starren stundenlang auf das Smartphone oder fahren zu viel Auto.

Dabei neigt sich der Kopf, zusammen mit der Brustwirbelsäule stark nach vorne (Kyphose), der Nacken wird dabei gestreckt oder leicht gekrümmt.



Ein Geierhals verursacht eine enorme Fehlbelastung des Nackens. Kurzfristig führt es zum Verkrampfen der Muskeln im Nacken- und Halsbereich, bzw. im gesamten Schultergürtel. Durch die verkrampften und/oder zusammengezogenen Muskeln bilden sich lokal knotenartige

Verhärtungen (Myogelosen oder wie wir wissen es bereits: die Trigger Points). Diese Erfahrung ist nicht nur unangenehm schmerzhaft, sondern sie verursacht Verschiebungen im muskulären System, die langfristig zu degenerativen Veränderungen im Bereich der Halswirbel führen können. Diese sind irreversibel. Eine ganze Reihe an Krankheiten, Syndromen und negativen Erscheinungen sind das Endergebnis.

Das wollen wir alle nicht. Unsere Gesundheitstipps diesbezüglich sind:

- perfekte Ergonomie des Arbeitsplatzes
- verkürzte Arbeitszeit am PC, häufigere Bewegungspausen
- starke Reduzierung der Smartphone Nutzung
- wenn Smartphone, dann auf Augenhöhe halten
- beim Auto-, Metro- oder Busfahren „die Doppelkinn Übung“ nutzen

Die Doppelkinn Übung

Strecke Deinen Kopf, so als ob jemand Dich an der Krone nach oben ziehen würde. Ziehe Dein Kinn in Richtung Brustbein und übe einen leichten Druck mit dem Hinterkopf nach hinten gegen die Kopfstütze, Rückenlehne oder Wand. Dein Kopf wird dabei nicht nach hinten geneigt, nur leicht verschoben. Die vertikale Achse bleibt aufrecht. Du drückst 5 Sekunden lang und entspannst. Das kannst Du 20 bis 30 Mal wiederholen. Probiere es direkt mal aus.

Weitere interessante und vertiefende Informationen findest Du optional u.a. hier:

1. „Körperhaltung korrigieren: Über 50 Übungen und Trainingspläne für ein schmerzfreies und aktives Leben“, Hrsg. Steven Loe und Jarlo Ilano, 1. Auflage Riva Verlag 2018 ISBN 978-3742306517

2. „Muskelfunktion Prüfung und klinisch Bedeutung“, Hrsg. Karen Wieben und Bernd Falkenberg, 6. Auflage 2012 Thieme Verlag ISBN 978-3137427063

3. „Sportanatomie“, Hrsg. Dr. med. Dr. phil. habil. Jürgen Weineck, Spitta Verlag 1996 ISBN: [978-3929587777](https://www.isbn-international.org/view/title/978-3929587777)



Hausaufgabe Die Schulterbrücke



- Füße und Knie hüftbreit, geradeaus gerichtet
- Gesicht nach oben, Hinterkopf fest am Boden
- Die Arme liegen entspannt neben dem Körper
- Gesäß und Rücken so hoch es geht anheben
- Steißbeinspitze Richtung Knie ziehen

