

**Pilates ist nicht nur ein Lifestyle-Training und formt den Körper bzw. bildet ein Six-Pack – nein, auch die Therapie hat die Pilates Methode entdeckt.**

Pilates hat heutzutage einen hohen qualitativen Standard erreicht und wird auch in den therapeutischen Behandlungen angewendet. Der Bedarf ist da: 80 Prozent der Bevölkerung leidet an Rückenbeschwerden und an körperlichen Dysbalancen. Grund: die Stabilisationsmuskeln sind zu schwach. Die empfindliche Wirbelsäule muss sozusagen die Belastung des Körpers auf sich tragen.

Eine zunehmende Erkrankung unserer Wirbelsäule ist der so genannte *Morbus Scheuermann*. Er wird ausgelöst durch vermehrte Biegebelastung (langes gebeugtes Sitzen) bei gleichzeitig schwacher Rückenmuskulatur. Die Wirbelkörper werden an den Vorderkanten unverhältnismäßig stark belastet; es kommt zu Schäden an den Knorpel-Knochenverbindungen der Wirbelkörper-Deckplatten und Wirbelkörper-Kanten. Hierbei wird die Wachstumszone an den Wirbelkörper-Kanten geschädigt. Die Wirbelkörper verformen sich keilförmig und es entstehen zerfurchte wie auch zerklüftete Deckplatten. Häufig ist die Distanz der Wirbelkörper im Verhältnis zur normalen Wirbelsäule stark verringert. Dadurch gerät die Wirbelsäule in eine Fehlstellung. Durch die Keilform mehrerer Wirbelkörper kommt es zu einer *Hyperkyphose* (Rundrücken) der Wirbelsäule.

Danny Birchler, Pilates-Trainer und Ausbilder sowie Reha-Trainer, aus der Schweiz konzipierte die „Pilates in der Therapie“-

# Pilates als Therapie

Der SAFS-Trainer Danny Birchler hat traditionelle Übungen für den Einsatz

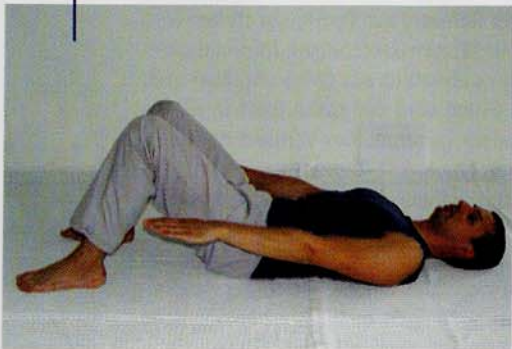


Fotos: Peter Hofsteiter

- „Pilates für die Therapie“ kann:**
- ▶ in der Rehabilitations-Behandlung angewendet werden
  - ▶ schonend die Rumpfmuskulatur bei massiven Rückenleiden stärken
    - ▶ Blockaden im Beckenbereich und in der Wirbelsäule lösen
  - ▶ körperliche Dysbalancen ausgleichen
    - ▶ unterstützend bei einer Blasenschwäche wirken
    - ▶ die Beweglichkeit trotz mühsamen Umständen fördern

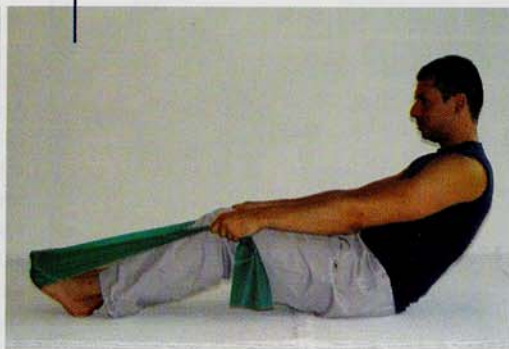
## 1 Ab prep-Übung

- ▶ Es werden nur die Arme und der Kopf gehoben,
- ▶ für eine rüchenschonende und stabilisierende Übungsausführung, geeignet z. B. bei einem Bandscheibenvorfall



## 2 Half roll back mit Theraband

- ▶ damit die Lendenwirbelsäule entlastet und der Fokus auf das zentrieren des Körpers gelenkt werden kann
- ▶ geeignet z. B. bei Rückenbeschwerden im LWS-Bereich



## 3 Spine twist auf dem Stuhl

- ▶ die Übung kann mit Stuhl präziser ausgeführt werden
- ▶ geeignet bei einem Morbus Scheuermann



# e-Technik

gegen Wirbelsäulen-Leiden modifiziert

Technik. Er hat vor zwei Jahren die Methode in der Therapie mit Erfolg gestartet. Kunden und Patienten hatten nach einigen Wochen eine ersichtliche Verbesserung in ihrer Rumpfstabilität und Beweglichkeit erlangt. Die Methode ist heute in der Therapie kaum mehr wegzudenken und wurde als vorbeugende Methode in der Praxis integriert. Neu hat Danny Birchler mit den grössten schweizerischen Therapie- und Massage-Schulen CELLSAN und BODYFEET einzigartig die Pilates Methode für die Therapie in den Ausbildungen eingeführt.

Die Pilates-Übungen wurden so angepasst, dass die Patienten ohne grosse Bedenken ihre körperlichen Schwächen stärken können. Die Übungen werden langsamer, präziser, kontrollierter und mit gelenkschonenden Bewegungen durchgeführt.

Vor allem das Pilates Care ist eine ideale Unterstützung in der Therapie. Die Behandlungen können auf dem Stuhl oder auf der Behandlungsliege abgehalten werden. Diese sind vor allem für Patienten mit schwerwiegenden Krankheiten wie Bandscheibenvorfällen, Morbus Bechterew oder Arthrose sehr geeignet. Zudem spielt das Theraband im Pilates

*Pilates ohne Geräte: Die Bewegungen werden fließend ausgeführt, sind daher besonders gelenkschonend.*

auch eine wesentliche Rolle. Einerseits fördert es die Übungen kontrollierter auszuführen (Stützfunktion) und andererseits kräftigt es die tiefliegenden Rumpfmuskeln effizienter (Aufbaufunktion). Für die Therapeuten und für die medizinischen Masseurinnen eröffnet sich somit eine neue Art von Therapie!

Der Therapeut kann für jeden Patienten eine individuelle Behandlung zusammenstellen und diese schonend und kontrolliert durchführen. Er begleitet und betreut den Patienten persönlich bei der Kräftigung und Stärkung der Bauch- und Rückenmuskulatur und erstellt eine entsprechende Behandlung auf die Bedürfnisse hin.

Ursprünglich war die Pilates Methode für das Eins-zu-Eins Training gedacht, wurde dann in den 80er Jahren zum Lifestyle Boom und entwickelte sich heute zu einem schonenden und rehabilitativen Training für die Therapie.

Die Pilates Methode wird immer noch als unterschätzte Methode angesehen. Einerseits kann sie vielen Krankheiten vorbeugen und zur Rehabilitation dienen, andererseits – meist durch falsche Handhabung – sehr gefährlich sein. Das wiederum bewirkt das Gegenteil eines Aufbaus der Stabilisation des Rumpfes.

In Zukunft wird die Bevölkerung mehr auf die Erfolge, die Qualität und die Arbeitsweise eines Trainings oder einer Behandlung achten. ♦ Danny Birchler

## Danny Birchler



- Pilates Trainer / Ausbilder S.A.F.S AG
- LivingUp Coach & Pioneer (Anti-Stress Methode)
- LivingUp Center-Inhaber, Zürich

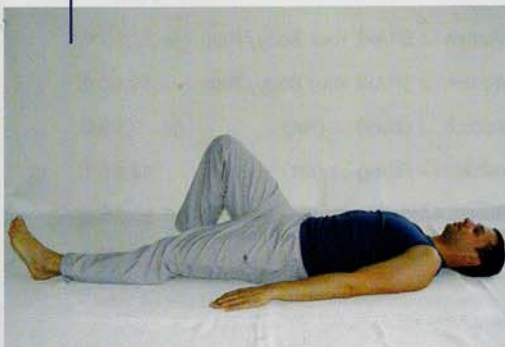
Danny Birchler ist Elite Fitness Instructor Personaltrainer und entwickelte die LivingUp-Anti-Stress Methode. In verschiedenen renommierten Zeitschriften wie in der „Vogue“, „Bolero“ oder „Annabelle“ wurde er schon als Beauty & Health-Experte befragt und veröffentlichte verschiedene Berichte.

Er arbeitet bei der S.A.F.S AG (Swiss Academy of Fitness & Sports) und leitet verschiedene Kurse auf internationalen Fitness-Kongressen. Bei Unternehmen hält er Anti-Stress Seminare, zeigt die Folgen von Stress auf und geht aktiv mit verschiedenen LivingUp-Methoden vor. Im Januar 2007 hat er das LivingUp-Center (Pilates & Yoga-Center) in Zürich eröffnet.

Mehr Infos: [www.dannybirchler.ch](http://www.dannybirchler.ch)

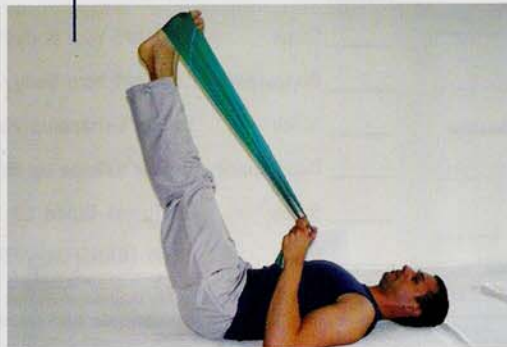
### 4 Leg slide

- ▶ lernen das Becken zu stabilisieren,
- ▶ vor allem für Patienten mit Rückenbeschwerden geeignet



### 5 single straight leg stretch mit Theraband

- ▶ die Beine werden vom Theraband gehalten, um die Übung gelenkschonend ausgeübt werden kann,
- ▶ Wirbelsäule kann besser stabilisiert werden,
- ▶ Fokus Powerhouse
- ▶ geeignet bei Rückenbeschwerden



### 6 leg pull front prep

- ▶ die Knie werden nur leicht angehoben
- ▶ ganze Rückenmuskulatur-Stärkung
- ▶ sehr effiziente Übungen um die Bauch- und Rückenmuskulatur zu kräftigen
- ▶ geeignet bei Rückenbeschwerden, da die Wirbelsäule stabilisiert werden kann.

