

So löst Pilates körperliche Blockaden durch gezielte Bewegungen

Ausgewählte Übungen gegen häufige Krankheitsbilder und Beschwerden – Von Arthrose und Skoliose bis Kopfschmerzen



Wer Rückenschmerzen, Schäden an der Wirbelsäule oder andere Probleme mit dem Bewegungsapparat hat, tut sich oft schwer mit sportlicher Betätigung. Dabei ist Bewegung gerade in diesen Fällen wichtig. Die langsamen, fließenden Pilates-Übungen sind hier ideal und können therapeutische Wirkung haben.

Häufigstes Krankheitsbild und an erster Stelle der Ursachen für Krankschreibungen sind Rückenbeschwerden. Dabei sollte man jedoch nicht gleich an die Wirbelsäule denken. Denn nicht die Wirbelsäule selbst hält den Körper aufrecht, sondern die um die Wirbelsäule liegende Muskulatur. Ohne Muskeln würden wir trotz Wirbelsäule zusammensinken. Bei einem Ungleichgewicht der muskulären Kräfte sind Fehlhaltungen und Schädigungen der

Wirbelsäule programmiert. Als Ursachen von Rückenbeschwerden gelten meistens eine mangelnde Körperbewegung, einseitige Körperbelastungen, Überbelastungen des Körpers oder eine unzureichende Regeneration. Der Rundrücken und der Hohlrücken sind typische Ungleichgewichts-Merkmale. Beim Rundrücken besteht ein Ungleichgewicht zwischen der Brust- und der oberen Rückenmuskulatur. Beim bekannten Hohlrücken liegt ein Ungleichgewicht zwischen der Iliopsoasgruppe, der Rückenstreckmuskulatur und der Bauch- wie Gesäßmuskulatur vor. Die Folgen: Schmerzen im unteren Rücken, eine reduzierte Belastbarkeit, verspannter Nacken und Rücken.

Nicht das Kreuz, sondern der Nacken ist das größte Problem unseres Körpers. Eine falsche Körperhaltung führt zu einer muskulären Dysbalance des Nackens und der Halswirbelsäule. Ein sitzender Lebensstil, Haltungsschwäche, monotone Dauerbelastungen, falsche Bewegungs- und Haltungsmuster führen auf Dauer zu Nackenproblemen, verhärteten und schmerzen-

den Muskeln, Kopfschmerzen, ja sogar zu Migräne. Im Mittelpunkt stehen zwei kleine, schwache Halsmuskeln – die vor der Halswirbelsäule gelegenen prävertebralen Halsmuskeln – und fünf große, stark ausgeprägte Muskeln (Trapezius, Schulterblattheber, Nackenmuskulatur, Kopfwendemuskel und Treppenmuskel), die ihnen gegenüber stehen.

Bei einer Fehlstellung wird der Kopf nach hinten gezogen, die Nackenmuskulatur verspannt sich, die Durchblutung ist vermindert, die Halsmuskeln sind ständig in einer Dehnposition und werden zunehmend schwächer. Eine grosse Zug- und Druckbelastung wird auf die Halswirbelsäule ausgeübt. Das kann sich nach längerer Zeit degenerativ auswirken.

Es ist wichtig, dass die prävertebralen Muskeln vermehrt gestärkt werden, um einem Ungleichgewicht entgegenzuwirken. Sie bewirken eine Beugung der Halswirbelsäule und des Kopfes nach vorne. Der Nacken kann sich wieder entspannen, und eine optimale Durchblutung wird geför-

dert, was auch wichtig für das Gehirn ist. Die Schultern können wieder entspannt aufliegen. Eine lockere und aufrechte Haltung ist das Ergebnis.

Im Pilates sind die in den ersten zehn Minuten ausgeführten Vorbereitungsübungen besonders wichtig: Die Wirbelsäule in neutraler Stellung aufrichten oder eine Imprint-Stellung einnehmen, wenn die neutrale Wirbelsäulenhaltung während den Übungen nicht gehalten werden kann. Die Schulter-, Nacken-, Beckenposition und das Powerhouse aufbauen. Die Schultern sollten locker und entspannt aufliegen, der Nacken resp. die Halswirbelsäule in die Länge ziehen (Vorstellung: eine kleine Orange zwischen Kinn und Brustkorb einklemmen), das Becken während den Übungen stabilisieren lernen.

Bei einer starken Rücken- und Bauchmuskulatur sowie der richtigen Anwendung des Powerhouses können Übungen wie Leg pull front oder der Teaser ohne große Bedenken ausgeübt werden.

Pilates-Übungen bei einigen bekannten Krankheitsbildern:

► Hohlrücken/Hohlkreuz

Ursachen:

Dysbalance zwischen der Becken kippenden Muskulatur (Iliopsoasgruppe, Rückenstreckmuskulatur) und der Becken aufrichtenden Muskulatur (Bauch- und Gesäßmuskeln). Auch Bewegungsmangel, falsche Bewegungs- und Haltungsmuster und eine schwache Bauchmuskulatur können zu dieser Haltung führen.

Gefahr:

Die große Druckbelastung der Wirbelkörper im Kreuz kann die Bandscheibe schädigen.

Übungen:

Vermehrt Flexions-Übungen ausführen. Roll-Bewegungen verhelfen der Wirbelsäule, eine Flexibilität aufzubauen und die versteiften Wirbel zu lockern. Zu Beginn in der Rückenlage die Imprinting-Stellung einnehmen, damit keine Überbelastung im Lendenwirbelbereich entsteht.

Übungsbeispiel:

Half roll back mit Rotation

► Rundrücken

Ursachen:

Dysbalance zwischen der Brust- und oberen Rückenmuskulatur. Für diese Haltung sind auch falsche Bewegungs- und Haltungsmuster

(lange gebeugte Haltung), Bewegungsmangel und eine schwache Rückenmuskulatur verantwortlich.

Gefahr:

Durch eine Überbelastung der Wirbelkörper im Brustwirbelbereich kann die Bandscheibe Schaden nehmen. Außerdem kann es zu Verspannungen der Brustmuskulatur, Atembeschwerden und Gleichgewichtsstörungen kommen.

Übungen:

Alle Übungen sind positiv, die die obere Rückenmuskulatur stärken, insbesondere Extensions-Übungen (Oberkörper aufrichten lernen). Rundhalte-Übungen besser meiden. Achten Sie darauf, dass die Halswirbelsäule in der Rückenlage nicht überstreckt wird. Von Vorteil ist ein Kissen unter dem Kopf.

Übungsbeispiel:

Leg pull front

► Nackenbeschwerden

Ursachen:

Haltungsschwäche, falsche Bewegungs- und Haltungsmuster, schwache prävertebrale Muskeln, sitzender Lebensstil und psychischer Stress.

Gefahr:

Dauerhafte Beschwerden wie Kopfschmerzen und Migräne, degenerative Veränderungen an der Halswirbelsäule und verhärtete, schmerzende Muskeln.

Übungen:

In der Rückenlage den Kopf auf dem Boden lassen, den Nacken in die Länge ziehen und die Schultern entspannt auflegen. Den Kopf anheben, die präverte-

Half roll back mit Rotation



Ausgangslage: Aufrecht sitzend, Beine gebeugt, Arme nach vorne gestreckt, bei der Ausatmung Oberkörper zurückrollen. Einatmen und Position beibehalten. Bei der nächsten Ausatmung den ganzen Oberkörper zur Seite drehen, Becken stabilisieren, Einatmen, zurückdrehen und bei der Ausatmung wieder zur Ausgangslage aufrollen. Übung 2-3x je Seite ausführen.

Side bend



Ausgangslage: Seitlich liegend, Ellbogen gebeugt am Boden, Knie gebeugt, Wirbelsäule angehoben in die Länge gezogen, Kopf und Halswirbelsäule in der Verlängerung der Wirbelsäule. Bei der Ausatmung Becken an-

heben und stabilisieren, Schultern sind stabilisiert, bei der Einatmung wieder zur Ausgangslage zurück.

Übung 6-8x wiederholen.

Side bend fortgeschritten



Ausgangslage: Seitlich sitzend, Arm am Boden abgestützt, der andere Arm ausgestreckt, beide Beine am Boden gestreckt, bei der Ausatmung das Becken anheben und den Körper in die Länge ziehen. Darauf achten, dass das Becken stabilisiert wird, den ausgestreckten Arm über den Kopf führen, bei der Einatmung wieder zur Ausgangslage zurückkommen. Übung 4-5x je Seite ausführen.



Spine stretch forward

Ausgangslage: Aufrecht sitzend, Beine gestreckt (können auch leicht gebeugt sein), Hände hinter den Kopf, Ellbogen nach außen haltend (Oberkörper öffnen). Einatmen zur Vorbereitung, bei der Ausatmung langsam den Oberkörper nach vorne beugen. Versuchen, eine C-Kurve zu bilden, Becken stabilisieren, Nacken und Kopf in Länge ziehen, Hände sind nur hinter dem Kopf aufgelegt, keine Druckbelastung ausüben, einatmen, wieder zur Ausgangslage zurück. Übung 6-8x ausführen.



Leg pull front



Fotos: Peter Hofstätter

Ausgangslage: Vierfüßler Position, Hände unter die Schulter, Knie unter das Becken positioniert, Wirbelsäule neutral beibehalten, Kopf und Halswirbelsäule in die Verlängerung der Wirbelsäule ziehen, Powerhouse aufbauen. Bei der nächsten Ausatmung ein Bein am Boden zurückschieben, Einatmen, halten und bei der nächsten Ausatmung das andere Bein zurück. Den ganzen Körper in die Länge ziehen. Drei Atemzüge Position halten, danach wieder zurück zur Ausgangslage. Übung 2-3x wiederholen.

bralen Halsmuskeln Schritt für Schritt stärken. Vorteilhaft ist eine Beginn in Rückenlage und in sitzender Position. Zum Beispiel ist der Spine stretch forward geeignet, den Nacken und den Rücken in die Länge zu ziehen und gleichzeitig das Becken zu stabilisieren.

Übungsbeispiel:

Spine stretch forward

► **Arthrose**

Ursache:

Knorpelschaden (Vorstufe), Unterentwicklung eines Gelenkes, Fehlstellung eines Gelenkes (aus einer Verletzung), genetisch oder hormonelle Beeinträchtigungen.

Gefahr:

Bewegungseinschränkungen treten meistens im Hüftgelenk auf. Weitere Symptome sind Entzündungen und Schmerzen.

Übungen:

Die meisten Pilates Übungen sind möglich. Sie dürfen aber keine Schmerzen verursachen. Bei gewissen Übungen sollten Hilfsmittel wie das Theraband genutzt werden – je nachdem, wie weit die Krankheit schon vorgeschritten ist.

Übungsbeispiel:

Side bend

► **Skoliose**

Ursachen:

Entsteht meistens während des Wachstumsalters und verschlechtert sich mit den Jahren. Die Ursachen von 80 Prozent aller Fälle sind unbekannt. In 20 Prozent der Fälle ist Skoliose eine von Wirbelfehlbildungen, Nerven- und Muskelerkrankungen, Knochenstoffwechsel durch Gewaltwirkung (z.B. Unfall) oder Beinlänge-Differenzen.

Gefahr:

Eine Verkleinerung des Brust- und Bauchraumes, Funktionseinschränkungen der inneren Organe, Deformation und Verkürzung des Rumpfes und Muskelverspannungen können die Folgen sein.

Übungen:

Alle Pilates-Übungen sind möglich. Hierbei ist es wichtig, die Wirbelsäule zu mobilisieren und zu stabilisieren. Auch fortgeschrittene Übungen können miteinbezogen werden. Da die Wirbelsäule eine seitliche Krümmung aufweist, sollte die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur um so mehr gestärkt werden. Somit wird einem Ungleichgewicht entgegengesteuert.

Übungsbeispiel:

Side bend fortgeschritten

♦ Danny Birchler

Weitere Informationen:

www.dannybirchler.ch