

Übungen zur Stärkung des Körperzentrums

«Pilates ist gut für Rücken und Psyche»

Rückenschmerzen haben das Zeug zur Volkskrankheit Nummer eins: Jede Schweizerin und jeder Schweizer leiden mindestens einmal im Leben an Kreuzschmerzen oder einem Hexenschuss. Bei rund 42 Prozent (!) der Bevölkerung sind die Schmerzen chronisch. Die gute Nachricht: Meist stecken hinter den Beschwerden keine schweren Krankheiten. Darum gibt es gute Möglichkeiten, dem Leiden erfolgreich beizukommen. Eine davon ist die Pilates-Methode.

Die Ursachen für Kreuzschmerzen sind vielseitig. Sie reichen von unfallbedingten Schäden über angeborene Fehlstellungen der Wirbelsäule bis hin zu psychosomatischen Beschwerden ohne körperliche Ursache. In den allermeisten Fällen ist jedoch kein Unfall und keine Krankheit schuld, sondern ein falscher Lifestyle – sprich:

Bewegungsmangel: Das lange Sitzen im Büro und zu wenig körperliche Aktivität in der Freizeit lassen die Muskulatur und Wirbelsäule verkümmern und belasten



Anita Elsenhans,
Pilates-Trainerin
aus Zürich

die Wirbelgelenke zusätzlich. Die Rückenmuskeln werden mit der Zeit durch Fett ersetzt. Das wirkt sich auch auf die Wirbel und Bandscheiben aus und führt zu Schmerzen. Wen wundert es da, dass gemäss Bundesamt für Gesundheit (BAG) ganze 42 Prozent der Schweizer Bevölkerung unter ständigen Rückenbeschwerden leiden.

Doch was kann man tun, wenn einen der Rücken mal wieder quält? Als kurzfristige Lösung können heisse Wickel helfen. Eine gute Möglichkeit sind auch capsaicinhaltige Pflaster. Der Wirkstoff Capsaicin hat schmerzstillende Eigenschaften. Er regt ausserdem die Durchblutung im Anwendungsgebiet an, wodurch eine angenehme Wärmewirkung entsteht. Auf längere Frist, oder bei hartnäckigen Schmerzen, sollte jedoch immer ein Arzt konsultiert werden, damit er der Ursache auf den Grund gehen kann.

Erste Hilfe für den Rücken

Im Allgemeinen gilt bei Rückenschmerzen jedoch klar: Bewegung ist die beste Medizin. Dieses Rezept funktioniert aber nur, wenn die körperliche Aktivität regelmässig ist, idealerweise eingebaut in den Tagesablauf. Zum Beispiel geziel-



Foto: thinkstock

tes Treppensteigen, Nordic Walking, Schwimmen oder Übungen zur Stärkung der Rumpfmuskulatur im Fitness-Center.

Die Pilates-Methode

Eine sehr gute Methode zur gezielten Linderung – oder gar Beseitigung – von Rückenschmerzen ist die Körpertraining-Methode Pilates. «Das Wichtigste beim Pilates ist, dass ein starkes Körperzentrum aufgebaut wird, das so genannte Powerhouse», erklärt Anita Elsenhans, erfahrene Pilates-Trainerin aus Zürich. Das wird durch gezielte Übungen erreicht, die Bauch-, Rücken- und Beckenboden-Muskulatur stärken. Denn eine starke Rumpfmuskulatur hilft und stützt bei allen Bewegungen im Alltag. Natürlich wird beim Pilates-Training auch der restliche Körper nicht ausser Acht gelassen. Elsenhans: «Die bewusste Arbeit an der Aufrichtung des Körpers, der Ausrichtung einzelner Körperteile wie Schulter, Hals- und Kopfposition, aber auch die Beckenstellung sind sehr wichtig. Denn diese haben einen grossen Einfluss auf unsere gesamte Haltung. Lebt ein Mensch mit Fehlhaltungen oder

zu wenig Bewegung, kann das zu Verspannungen und Schmerzen führen.»

Für jedes Alter

Pilates ist auch gut für die Psyche. Denn es beugt Verkrampfungen vor und fördert den Stoffwechsel. «Durch die Konzentration während den Übungen ist der Geist auf den Körper fokussiert. Am Ende einer Trainingsstunde fühlt man sich geistig erfrischt und innerlich entspannt», sagt Trainerin Anita Elsenhans. Tatsache ist: Pilates kann jedem gut tun, unabhängig von Geschlecht, Alter oder Trainingszustand. Wichtig ist einzig die korrekte Ausführung der Übungen. Diese kann gemäss Elsenhans am besten durch eine professionelle Betreuung bewährleistet werden. Durch individuell zugeschnittene Trainingsprogramme, auch unter Einbezug eines Arztes oder Therapeuten, geht der Pilates-Trainer exakt auf spezifische Aspekte und Trainingsniveaus ein. Ein Ersatz für Physiotherapie ist Pilates allerdings nicht. Und wer eine vorbelastete Wirbelsäule hat, beispielsweise aufgrund eines Bandscheibenvorfalles oder einer Operation, sollte sich vor Trainingsbeginn mit seinem Arzt absprechen. Wichtig: Pilates-Training darf keine Schmerzen verursachen. Wer jedoch die Übungen richtig und regelmässig anwendet, wird sich mit grosser Wahrscheinlichkeit schon nach absehbarer Zeit über einen Rück-

3 Pilates-Übungen für Ihren Rücken

■ **Rückendehnung:** Beugen Sie sich auf einem Stuhl vorüber. Die Halswirbelsäule und die Schultern lassen Sie lang in Richtung Boden fallen. Atmen Sie in den Rücken beziehungsweise zwischen die Wirbelkörper ein.

■ **Aufrollen in der Rückenlage zur Wirbelsäulenartikulation/-mobilisation:** Legen Sie sich auf den Boden und stellen Sie Ihre Beine/Füsse hüftbreit auf. Die Füsse sollten nah am Gesäss platziert werden und die Knie parallel zueinander. Atmen Sie tief ein. Beim Ausatmen heben Sie nacheinander Wirbel für Wirbel mit dem Steissbein beginnend vom Boden ab. Stellen Sie sich vor, Ihre Wirbelsäule ist wie eine Perlenkette und rollen Sie nur bis zu den Schulterblättern hoch. Während Sie wieder einatmen, bleiben Sie in dieser hochgerollten Position. Beim Ausatmen le-

gen Sie Wirbel für Wirbel langsam wieder auf den Boden ab. Wiederholen Sie diese Übung 3 bis 5 mal.

■ **Übung in der Seitenlage zur Stabilisation:** Legen Sie sich seitlich auf den Boden und strecken Sie beide Beine aus. Ihr Kopf liegt auf dem Arm. Die Beckenknochen stehen übereinander und unter der Taille ist ein kleines Luftpolster. Falls Sie sich in dieser Lage noch nicht ganz sicher sein sollten, können Sie Ihren oberen Arm zum Abstützen nehmen. Korrigieren Sie nochmals Ihre Haltung, schauen Sie, dass Ihre Schultern weg von den Ohren sind und atmen Sie ein. Beim Ausatmen ziehen Sie Ihr oberes Bein langsam nach oben. Achten Sie darauf, dass Ihre Zehen zum Boden schauen. Als weitere Option können Sie auch beide Beine gleichzeitig anheben.



Fotos: fotolia/Forigiss (3);
Illustrationen: thinkstock (2)

gang der Rückenschmerzen freuen und zudem über eine bessere Haltung und eine höhere Flexibilität der Wirbelsäule verfügen. Denn wie sagte bereits der Er-

finder der Methode, Joseph H. Pilates: «Du bist so alt wie die Beweglichkeit deiner Wirbelsäule.»

■ Elke Koch ■

«Das Wichtigste beim Pilates ist, dass ein starkes Körperzentrum aufgebaut wird, das sogenannte Powerhouse»

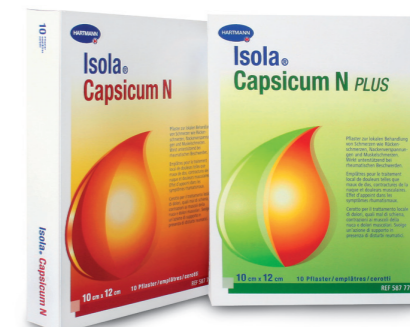
Kraftvolle Wärme –
natürlich Isola®



Isola® Capsicum N und Isola® Capsicum N PLUS:

Die wärmenden Schmerzpflaster aus pflanzlichen Wirkstoffen

Helfen bei Verspannungen sowie Rücken- und Muskelschmerzen und wirken unterstützend bei rheumatischen Beschwerden.



Dies sind Arzneimittel. Bitte lesen Sie die Packungsbeilage und lassen Sie sich von Ihrem Apotheker oder Drogerien beraten. hilft heilen.