

PraxisImpulse

Für Übungsleiter*innen

Ganz schön schräg

Wirbelsäule auf Abwegen

Unsere Wirbelsäule ist ein faszinierendes System aus Wirbelkörpern, Bandscheiben, Muskeln, Sehnen und Bändern, deren raffiniertes Zusammenspiel Stabilität und Mobilität garantiert. Von der Rückseite betrachtet stehen die einzelnen Wirbel kerzengerade übereinander und bilden vom Steiß bis zum Kopf unsere Mittelachse. Ganz anders bei einer durch Skoliose verformten Wirbelsäule: Hier sind die

einzelnen Wirbelkörper seitlich versetzt und verdreht und sie weist einen mehr oder weniger großen Schwung nach rechts und nach links auf.

Welche Möglichkeiten es gibt, trotzdem einen gesunden Rücken zu entwickeln und im Alltag schmerzfrei zu sein, darum geht es in diesen PraxisImpulsen.

Was sind die Auswirkungen einer Skoliose?

Auch wenn die Skoliose bei den meisten Menschen kaum Schmerzen verursacht und von außen nur selten sichtbar ist, führt die knöcherne Abweichung einzelner Wirbelkörper von der Mittellinie und ihre keilförmige Gestalt zu einer asymmetrischen Belastung der Wirbelsäule. Dies wird im Laufe des Lebens Spuren hinterlassen und kann zu vorzeitigen Verschleißerscheinungen in den Wirbelgelenken führen. Die Drehbeweglichkeit der Wirbelsäule ist zu einer Seite hin eingeschränkt, was eine Störung der Bewegungssymmetrie zur Folge hat. Die natürliche Rechts-Links-Verschraubung der Wirbelsäule beim Gehen ist zu einer Seite hin eingeschränkt und muss erst wiederentdeckt werden.

Den richtigen Dreh finden

Traditionell wird die Skoliose im jugendlichen Alter mit Physiotherapie und Korsett behandelt, was oft jahrelange Mühe bedeutet. Einen anderen Ansatz bietet die Spiraldynamik®: Bewegungsabläufe wie das Gehen und Laufen werden für die Therapie und Selbsthilfe genutzt. Die Übungen zielen darauf, die Drehung des Brustkorbs und die Gegendrehung des Beckens möglichst auf beiden Seiten wieder zu ermöglichen. Dadurch können wir der Skoliose entgegenwirken sowie die dynamische Stabilität und Mobilität der Wirbelsäule mit jedem Schritt zurückgewinnen.

Wahrnehmung als Schlüssel für Veränderung

Dr. Christian Larsen, Mitbegründer der Spiraldynamik®, sagt, dass „der Mensch die wunderbare Möglichkeit hat, seinen eigenen Körper wahrzunehmen und zu verändern. Diese Fähigkeit ist leider nicht angeboren, aber wir können auf diesen Lernprozess gezielt und eigenverantwortlich Einfluss nehmen.“ Daher spielt die Entwicklung der Eigenwahrnehmung eine bedeutende Rolle, um „blinde Flecken“ in unserem Körperbewusstsein zu entdecken und wiederzubeleben.

Neugierig geworden? Dann komm mit auf eine Reise in die dreidimensionale Bewegungswelt und lass deine „Säule wirbeln“.

Die folgenden Übungen haben wir in Anlehnung an das Selbsthilfe-Behandlungskonzept von Dr. Christian Larsen und Karin Rosmann-Reif ausgewählt („Skoliose. – Aufrecht durch Bewegung“. Trias Verlag. 3. Auflage 2019).

1 Rückenwelle

Ziel: Die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessern und verspannte Muskeln lockern. Den Beckenboden als Impulsgeber

wahrnehmen und die Bewegungsmöglichkeiten der einzelnen Wirbel untereinander erleben.

Und so geht's:

Komm in die Rückenlage und stell deine Füße in Beckennähe hüftbreit auf. Zieh deine Sitzbeinhöcker zueinander und lenke dein Steißbein nach vorne oben in Richtung Knie. Das Becken rollt sich ein und die Lendenwirbelsäule schmiegt sich in den Boden.

Dann löst du Wirbel für Wirbel von der Matte

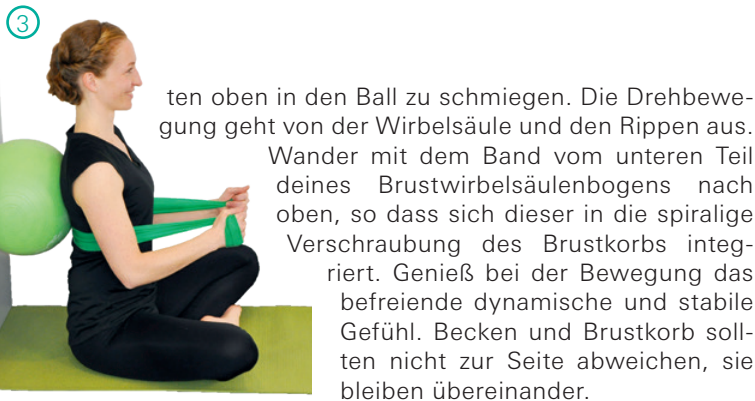
und rollst dich auf in eine Schulterbrücke (Abb. 1). Mit der Ausatmung lässt du dein Brustbein weich einsinken und während du im Wechsel dein linkes und dann dein rechtes Knie über die Zehen nach vorn schiebst (Abb. 2), legst du Wirbel für Wirbel wieder am Boden ab. Dabei beschreibt deine Wirbelsäule eine Achterbewegung. Wiederhole diese Bewegung 10 - 15 Mal. Das Becken bleibt während der Übung eingerollt.

2 Rippendreher

Ziel: Mit dieser Übung kannst du die Beweglichkeit deines Brustkorbs verbessern und die Wahrnehmung für eine zentrierte Aufrichtung der Wirbelsäule fördern.

Und so geht's: Setz dich im Schneidersitz oder auf einem Hocker vor eine Wand. Leg dir ein Theraband oder Handtuch um den Brustkorb und klemm dir einen Ball oder Luftballon zwischen Wand und Rücken. Richte dein Becken auf. Um die Wirbelsäule lang aufzuspannen, stell dir vor, du schiebst den höchsten Punkt am Kopf nach oben, während du deine Sitzhöcker am Boden bzw. auf dem Hocker verankerst (Abb. 3). Fixier deine Schulterblätter unten außen am Brustkorb und dreh dich um deine Längsachse im Wechsel nach rechts und nach links (Abb. 4). Das Band unterstützt die Wahrnehmung für die Drehbeweglichkeit deiner Rippen und der Ball erlaubt dir, die linke, eher eingesunkene, Brustkorbseite besonders bei der Drehung nach links hin-





ten oben in den Ball zu schmiegen. Die Drehbewegung geht von der Wirbelsäule und den Rippen aus. Wander mit dem Band vom unteren Teil deines Brustwirbelsäulenbogens nach oben, so dass sich dieser in die spiralförmige Verschraubung des Brustkorbs integriert. Genieß bei der Bewegung das befreiende dynamische und stabile Gefühl. Becken und Brustkorb sollten nicht zur Seite abweichen, sie bleiben übereinander.



3 Beckenspirale

Ziel: Bei dieser Übung schaffst du Platz im Lenden-Becken-Bereich und der Lendenbogen kann spürbar aufatmen. Wir beschreiben diese und auch die nächste Übung für eine rechtskonvexe Thorakalskoliose, die am häufigsten auftritt.

Und so geht's: Leg dich auf die linke Seite und winkle die Beine im Hüft- und Kniegelenk an. Schling das Band um deinen rechten Beckenkamm und fass das Ende mit der rechten Hand. Zwischen die Oberschenkel kannst du dir einen Ball oder ein Handtuch klemmen. Richte dann Kopf und Becken auf, um deine Wirbelsäule zu verlängern. Dreh dein rechtes Hüftbein gegen den Widerstand des Bandes nach hinten unten in die Außenspirale (Abb. 5). Deine Taille verlängert sich dabei. Nimm die Gegenbewegung der anderen Hüftseite wahr. Lass deine rechte Hüftseite in ein leichtes Hohlkreuz gleiten und gib dem Zug des Bandes nach. Dabei sinkt die rechte Hüftseite nach vorne innen in Richtung Kopf in die Innenspirale (Abb. 6). Wechsle einige Male zwischen Innen- und Außenspirale und dann auf die rechte Seite. Betone auf dieser Seite eher die Innenrotation des Beckens und arbeite weniger intensiv in die Außenspirale. Dein Brustkorb bleibt stabil, während sich das Becken und die Lendenwirbelsäule bewegen.

4 Schulterstütz

Ziel: Diese Übung hilft, Kraft im Schultergürtel aufzubauen und die vordere Rumpfmuskulatur zu aktivieren, um einem Flachrücken entgegenzuwirken. Durch die Rotation wird auch die Gleitfähigkeit zwischen Rippen und Schulterblatt gefördert.

Und so geht's: Komm mit dem Rücken zur Wand in den Unterarmstütz. Dein linkes Knie platzierst du unter dem linken Hüftgelenk, die Ellenbogen unter den Schultern. Bau eine stabile Grundspannung auf, indem du dein rechtes gestrecktes Bein in Hüfthöhe mit dem Fuß gegen die Wand stemmst. Die Unterarme schieben in den Boden, dabei liegen die Schulterblätter in der Außenspirale am Brustkorb an. Dein linkes Knie schiebt ebenfalls in den Boden und deine Brustbeinspitze sowie dein Schambein nähern sich an, bis der flache obere Rücken und das Hohlkreuz verschwinden (Abb. 7). Dreh dann deinen Kopf und Oberkörper nach links. Dabei gleiten die Rippen unter dem Schulterblatt hindurch, während gleichzeitig die rechte Hüfte nach außen rotiert (Abb. 8). Dreh dann wieder zurück in die Ausgangsposition und führ die Übung noch 3 - 6 Mal durch. Die Übung wird bei Skoliose rechts nur auf dieser Seite durchgeführt. Ansonsten natürlich gerne die Seite wechseln.



nung auf, indem du dein rechtes gestrecktes Bein in Hüfthöhe mit dem Fuß gegen die Wand stemmst. Die Unterarme schieben in den Boden, dabei liegen die Schulterblätter in der Außenspirale am Brustkorb an. Dein linkes Knie schiebt ebenfalls in den Boden und deine Brustbeinspitze sowie dein Schambein nähern sich an, bis der flache obere Rücken und das Hohlkreuz verschwinden (Abb. 7). Dreh dann deinen Kopf und Oberkörper nach links. Dabei gleiten die Rippen unter dem Schulterblatt hindurch, während gleichzeitig die rechte Hüfte nach außen rotiert (Abb. 8). Dreh dann wieder zurück in die Ausgangsposition und führ die Übung noch 3 - 6 Mal durch. Die Übung wird bei Skoliose rechts nur auf dieser Seite durchgeführt. Ansonsten natürlich gerne die Seite wechseln.

Weitere Infos zum Thema Skoliose sowie wirkungsvolle Übungsvariationen findest du auf unserer Online-Plattform „Mein Bildungswerk“.
Viel Spaß beim Erspüren „blinder Flecken“!



Ganz schön schräg – Unterrichtsmaterial für Übungsleiter*innen und Interessierte
PraxisImpulse ist ein Service des Landessportbundes und der regionalen Sportbünde Rheinland und Rheinhessen, erstellt vom Bildungswerk des LSB.

Redaktion: Jutta Schüller, Annika Stein und Petra Szablikowski, Tel.: 06131/2814-372, E-Mail: feedback@bildungswerksport.de

Der Beitrag und die Bilder dürfen ausdrücklich weiter verwendet werden. Bitte denke daran, als Quelle „Bildungswerk des LSB RLP“ zu nennen. Wir freuen uns, wenn du mit unseren Materialien arbeitest.



Zum ergänzenden Material zu diesem Thema, aber auch zu vorherigen Themen sowie jeweils einem kleinen Quiz gelangst du, wenn du den QR-Code scannst.

www.bwlsbrlp.de/pi2022