

Baumann Alice: "Spiraldynamik: Schritte zum aufgerichteten Menschen"; Der "Bund", 26.8.1994, Bern, (1Seite)

Der ständige Kampf gegen die Schwerkraft

Hatten Sie auch schon Rückenschmerzen? Wenn ja, gehören Sie zu den achtzig Prozent der westlichen Bevölkerung, die mindestens einmal in ihrem Leben davon befallen werden.

ALICE BAUMANN

Untersuchungen in Firmen haben gezeigt, dass Personen mit Rückenleiden auffällig häufig unzufrieden sind an ihrem Arbeitsplatz. Der Gründe gibt es viele: Überbelastung, Trainingsmangel, Unterkühlung - beispielsweise durch Klimaanlage Fehlhaltungen wie Hohlkreuz und Knickhals oder auch psychische Probleme.

Dringende Massnahmen sind in solchen Fällen zum einen Bewegung, zum andern die Beseitigung des Stresses. Ein Wohlbefinden übrigens, das - wäre es selbstverständlich vorhanden - unserem Staat geschätzte Kosten von 1,5 Milliarden Franken pro Jahr ersparen würde.

Was aber heisst Wohlbefinden? Fit sein ist eine Kombination von guter Koordination, korrektem ökonomischem Zusammenspiel verschiedener Muskelgruppen, von genügend Kraft, einer Muskulatur, die den einwirkenden Kräften standzuhalten vermag; von Gelenken und Weichteilen, die genug, aber nicht zuviel Bewegungsspielraum erlauben, von viel Ausdauer, einem Herzkreislaufsystem und einer Muskulatur, die höherem Leistungsniveau über längere Zeit standhalten kann und vom optimalen Zusammenspiel von Nerven und Muskeln, damit der Körper bei überraschenden Einwirkungen richtig reagiert.



Das Schicksal der Wirbelsäule

Durch die Aufrichtung des Menschen in der Evolution hat sich die Beanspruchung der Wirbelsäule grundlegend geändert. War sie beim Vierbeiner sozusagen eine Verstrebung von vorne und hinten; so ist sie beim Menschen zum tragenden Element zwischen unten und oben geworden - zwischen der Unterstützungs- und Fortbewegungsfunktion der Beine und der agilen, umfassenden Werkzeugsfunktion der Arme und dem dominierenden, weitblickenden Kopf.

Dem Gewinn menschenpezifischer Eigenschaften steht der Preis der Anfälligkeiten des Rückgrates entgegen. Vor allem zwei Bereiche sind zusätzlichem Stress ausgesetzt: die Verbindung vom festen Kreuzbein zur mobilen Lendenwirbelsäule und der Kopf-/Halswirbelsäulenübergang.

Da die Brustwirbelsäule eine eher stabilisierende Funktion hat und zudem mit dem Brustkorb eine starke, zusätzliche Einschränkung erfährt, wird dieser Abschnitt häufig übermässig steif. Das fehlende Bewegungsausmass wird dann auf die ohnehin meist über beweglichen Anteile der Wirbelsäule verlagert. Die aufrechte Haltung ist ein ständiger Kampf gegen die Schwerkraft, dem einzig der Bandapparat und das komplexe Rumpfmuskelsystem entgegenwirken. Allerdings nur so lange, wie sie den Anforderungen gewachsen sind.

Unser Körper ist hauptsächlich für Bewegung geschaffen - unser Zivilisationssystem macht aus uns aber «Sitzlinge». Wenn wir intensiv Sport treiben, um die versäumten Bewegungseinheiten nachzuholen, dann oft so, dass die verhockten und versteiften Gewebe überstrapaziert werden. «Wenn schon sitzen, dann wenigstens möglichst gesund»,

sagt der Inhaber des Rückenentrums an der Spitalackerstrasse 67 in Bern, Kurt Schneider. Er bietet Sitz- und Rückenberatung an und verkauft «Sitzsysteme für schmerzfreies Sitzen».

«Wir sind kein klassisches Möbelgeschäft. Wir verkaufen Möbel nicht nach dein Aussehen, sondern nach dem Wohlbefinden. Unsere Produkte sind Werkzeuge zum Arbeiten und Entspannen», betont Schneider. Aus diesem Grund dürfe jede Sitzgelegenheit vor dem Kauf Zuhause oder im Büro ausprobiert werden.

An Auswahl fehlt es jedenfalls nicht: Vom klassischen Sitzball und hölzernen Kinderstuhl über ergonomisches Schulmobilier und Bürostühle mit schmaler Schale bis hin zu raffinierten Massagestühlen ist alles da. Sogar einen dreidimensional verstellbaren Autositz, aber auch einige futuristisch anmutende Sitzgelegenheiten führt das Rückenzentrum im Angebot.

Wer mehr wissen will, kann zu Themen wie «Kein Kreuz mit dem Kreuz» Rückentrainingskurse besuchen. Auskunft erteilt Telefon (031) 331 44 88.)

Auf den Rückenschmerz hören

Doch liegt es an den Stühlen allein? Laden wir uns nicht vielmehr oft zuviel auf? Gemeint sind nicht nur das Klavier beim Umzug, die Backsteine beim Hausbau oder die Einkaufstaschen vor den Feiertagen, sondern auch die geistigen und seelischen Lasten, deren Auswirkungen wir mit allen möglichen Aktivitäten zu verdrängen wissen.

Verlangen wir perfektes Funktionieren unseres Körpers, ohne ihm Ruhepausen, Erholung und echte Pflege zu gewähren? Haben Sie schon einmal überlegt, dass Ihr Rückenschmerz Sie vor drohender Überbelastung durch Ihre Umwelt und durch Sie selber warnt? Der Rückenschmerz weiss vor Ihnen, wann es reicht - hören Sie auf

ihn!

Hilfen im Alltag

Ein paar Tips, wie Sie im (Berufs-)Alltag Rückenschmerzen vermeiden können: Im Beruf: Überdenken Sie Ihren Arbeitsplatz. Würde ein anderer Stuhl, beispielsweise ein Sitzball oder ein Tendel-Sitz, eine Sitzhilfe oder ein Stehpult Linderung bringen? Stimmen die Arbeitshöhe und -anordnung? Machen Sie stündlich ein paar Lockerungsübungen:

Strecken Sie sich einige Male über die Lehne oder wenn Sie stehen, gegen die Decke. Drehen Sie den Kopf und Rumpf langsam nach rechts und links. Kreisen Sie die Schultern vor und zurück. Spannen Sie im Sitz oder Stand kräftig die Beine und das Gesäss an.

Und: Verändern Sie immer wieder Ihre Haltung; stehen Sie, beispielsweise auf zum Telefonieren oder zum Kaffee trinken. Machen Sie mittags einen Spaziergang. Indem Sie den Muskeltonus der verschiedenen Körperpartien verändern, also anspannen und lockern, können sich die Muskeln mit neuen Energien aufladen.

In der Freizeit: Es gibt Sportarten und Freizeitbeschäftigungen mit präventivem Charakter (Langlauf, Wandern, Jogging, Fitnesstraining usw.). Trotzdem ist es sinnvoll, nicht nur «Pflichtübungen» unter Stress zu machen, sondern auch Genuss und Entspannung zu finden. Achten Sie aber darauf, dass Ihre Körperstruktur, also die Grundfitness, der geforderten Leistung angepasst ist und vermeiden Sie unnötige Belastungen der Wirbelsäule.

Allgemein: Langes passives Sitzen wirkt sich negativ auf die Wirbelsäule aus, und zwar nach dem Motto: Je bequemer eine Stuhllehne, um so gefährlicher für die Wirbelsäule. Je fauler Sie nämlich sitzen, desto mehr entspannen und erschlaffen Ihre Rücken- und Bauchmuskulatur. Daher erhalten Patientinnen und Patienten mit Rückenbeschwerden den Rat, die Muskulatur mittels Gymnastik und Bewegung zu stärken.

Nebeneffekt einer aufrechten und selbstsicheren Haltung ist eine gute Ausstrahlung. Denn nicht nur Kleider machen Leute. Auch die Körperhaltung kann Wunder bewirken.