



PORTRAIT | Nadine Neuwerk aus Hamburg macht ein Physiotherapie Praktikum am Med Center Zürich und ein paar spannende Beobachtungen. Was fällt Ihnen ...

Was fällt Ihnen beim Betrachten des Rückens dieser jungen Tänzerin - im Bild links - auf?

Auf dem Bild links sehen Sie eine Profi-Tänzerin von hinten. Was auf den ersten Blick schockierend aussehen mag, ist unter professionellen Tänzern und Tänzerinnen keine Seltenheit und führt oft zu Verletzungen, welche sich durch gezielte Prävention vermeiden ließen. Was harmlos als Engelsflügelchen daherkommt (auf Lateinisch: Scapula alata = Schulterblattflügel) entpuppt sich unter extremer Belastung und bei genauem Hinschauen als Gefahr.

Hier meine Analyse: Das Schulterblatt ist nach vorne-oben-innen verschoben, anstatt nach hinten-unten-außen. Durch die ungenügende Fixierung vor allem des rechten Schulterblatts auf dem Brustkorb fehlt dem gesamten Arm die erforderliche Stabilität. Der Schulterblatt Innenrand findet keinen Kontakt zur hinteren Thoraxwand. Es fehlt die Orientierung bezüglich richtiger Position und die gezielte Aktivierung der stabilisierenden Muskulatur. Das Schulterblatt soll sich bei allen Stützaktivitäten am Thorax anschmiegen und die darunterliegenden Rippen hin und her gleiten lassen.

Die Herausforderung für Tänzer lautet: «Verlässliche Stabilität trotz hoher Mobilität». Für eine elegant geführte und sichere Bewegung braucht es neben der Flexibilität eine klare Führung durch die Muskulatur. Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers und hauptsächlich durch Muskeln gesichert. Arbeitet die Muskulatur koordiniert, vermag sie auch während schneller Armbewegungen den Kopf des Oberarmknochens in seiner Gelenkpfanne zu stabilisieren. Das Anschmiegen des Schulterblatts am Thorax ist Voraussetzung dafür.

Die Tänzerin verrät mir, auf mein Nachfragen hin, ein kleines Geheimnis: Beim Abstützen des Körpergewichts am Boden mitten aus der Bewegung heraus, habe sie sich bereits mehrmals das Schultergelenk ausgekugelt. So plötzlich wie es raus geploppt ist, habe sie es

selbst wieder einrenken können. Eingetreten ist, was zu befürchten war: Durch die fehlende Anspannung der zentrierenden Muskulatur im entscheidenden Moment, kann der Oberarmkopf aus seiner Gelenkpfanne teilweise oder ganz rausspringen. Besonders beim Abstützen hinter dem Körper, aus einer schwungvollen Bewegung heraus mit nach außen gedrehtem Arm besteht «Alarmstufe Rot»: Das Schultergelenk ist muskulär nicht ausreichend gesichert, die (Sub-) Luxationsgefahr des Oberarmkopfes nach vorne nimmt dramatisch zu,

Durch die große Konkurrenz im professionellen Bühnentanz, ist es nachvollziehbar, dass jede Art von Makel oder Schwäche nur sehr ungerne zugegeben wird. Doch in Wirklichkeit ist es genau umgekehrt: Ist das Problem erst einmal erkannt, kann daran gearbeitet werden, um so das volle Potential ausschöpfen zu können. Jetzt zur Therapie. Frage an Sie: «Wie lange hat es gebraucht bis die Tänzerin im Bild die neue Orientierung ihrer Schulterblätter gefunden hat?» Vor Beginn der Therapie war die Tänzerin der Meinung, sie könne Schulter und Schulterblatt gut stabilisieren. Umso erschrockener war sie, als ich ihr die Aufnahmen gezeigt habe. Die Motivation der Tänzerin hatte ich auf Anhieb.

Zweites Bild rechts: Durch Wahrnehmungsschulung, selektive 3-D Mobilisierung und aktiv-stabilisierende Übungen gemäß «Spiraldynamik» Konzept hat sie binnen einer Therapieeinheit ein neues Gefühl von Stabilität erfahren -. Der nächste Lernschritt besteht darin, diese Stabilität auch bei plötzlicher Belastung aufrecht zu erhalten. Das eindrucksvolle Beispiel dieser Tänzerin ist eines von vielen, das ich während meines Praktikums am Spiraldynamik® Med Center Zürich erleben durfte. An der Cinevox Dance Company fließen afrikanische, asiatische, südamerikanische und europäische Kulturen in die Bewegungs-dramaturgie und Choreographien ein, die man bei ihren Auftritten bestaunen kann. Die Arbeit mit den Tänzern war faszinierend. Die «Spiraldynamik» hat mir als Leitfaden der Bewegungsschulung wertvolle Dienste geleistet.

Nach drei abwechslungsreichen Monaten musste ich mich schweren Herzens verabschieden, um meinen Bachelor für Physiotherapie in Hamburg abzuschließen. Mein Dank für die vielen Eindrücke und Erfahrungen geht an das lebenswerte Spiraldynamik- Team, an die engagierten Patienten, mit denen ich gemeinsam an ihrer Statik und Dynamik arbeiten durfte. Danke an die Cinevox Dance Company, mit den ausdrucksstarken Tänzern und Tänzerinnen, die eine außerordentlichen Gabe zur Körperbeherrschung haben und schnell neue Bewegungsmuster erlernen.

Nadine Neuwerk
Physiotherapeutin in Ausbildung
1. März 2014