



## Nur ein starker Rücken kann einen Kopf voller Ideen tragen!

N. Rebel

### Etwas zum Rückenproblem

Besitzen wir genügend rückenrelevante Fähigkeiten?  
Was sind rückenrelevante Fähigkeiten?

Welche Faktoren spielen bei einer akuten Rückenepisode eine Rolle und was für Belastungen im Leben tragen dazu bei, sich nicht aus dem Rückensyndrom befreien zu können? Wie kann man einer Chronifizierung entgegenwirken?

Je nachdem, welche Erfahrungen wir bezüglich eigenen Rückenproblemen gemacht haben, nehmen wir an, dass wir gewissen Belastungen „**nicht gewachsen**“ sind. Wir



denken, dass uns Eigenschaften und Fähigkeiten fehlen oder nicht ausreichen, wenn wir uns Belastungen aussetzen oder unverhofften, fremdbestimmten Belastungen ausgesetzt werden. Tatsächlich sind wir nicht allen Belastungen gewachsen. Namhafte Evolutionsbiologen und Anthropologen bestätigen, dass wir

Menschen ein „Kreuz mit unserem Kreuz“ haben, seitdem wir uns aufgerichtet haben. (siehe unter Blatt „Erweitertes Rückenkonzept bei Silver Gym“)

Da der Aufrechtstand eine Abweichung zur Eigengestalt

Die Wirbelsäulenform unter Schwerkräftbedingungen entspricht nicht die der Eigengestalt!



der Wirbelsäule aufweist, sind leistungsfähige Muskelsysteme gefordert, welche diese Zwangslage kompensieren können. Mit der allgemeinen Bewegungsarmut und der Verarmung der Bewegungsvielfalt in unserer zivilisierten Gesellschaft werden diese nötigen rückenrelevanten Muskelleistungs-fähigkeiten zu wenig

erhalten. Zuviel wird immer wieder von den überlasteten Gelenken gesprochen, ohne dabei zu überdenken, wie es mit unserer aktiven Struktur, der Muskulatur bestellt ist. Genügend entwickelte, elastische und im Verbund leistungsfähige, gleichgewichtige, rückenrelevante Muskelgruppen kompensieren den evolutionsbedingten Nachteil und die Mängel, welche durch Erkrankungen, Verletzungen sowie Abnutzungen an den passiven

Strukturen entstanden sind. Mit „genügend“ bezeichnen wir rückenrelevante Fähigkeiten, die den Belastungen von Beruf, Freizeit und Sport schadlos standhalten können. Als Beispiel muss ein Schwergewichtsheber um dreissig mal höhere muskuläre Abstütz- und Vorspannkraften verfügen, als die Wirbelsäule selber schadlos aufnehmen kann. Wenn Sie mit Büroarbeit Ihr Geld verdienen, vielleicht Velosport ausüben und als Ausgleich etwas leichte Gartenarbeit tätigen, wird zehnfach höhere muskuläre Fähigkeit genügen.



Weiter sollten wir uns überlegen, wie ungünstig ein langes Verharren in derselben Körperhaltung ist und welche Auswirkungen Stress und Ernährungsverhalten zum Rückenproblem haben. Will ich, oder bin ich gezwungen, plötzlich bedeutend mehr zu fordern als meine

knapp konditionierten rückenrelevanten Leistungsfähigkeiten hergeben, besteht das Risiko, Rückenschmerzen zu erleiden. Sie zeigen mir an, dass ich mich nicht genügend auf die höheren Belastungen vorbereitet habe, beziehungsweise zu wenig Muskelleistungsfähigkeiten entwickelt wurden. Ein vernünftiges Verhalten scheint hier angebracht zu sein. Habe ich nun einmal akute andauernde Rückenschmerzen ausgelöst, ist ein geschicktes Verhalten nötig, damit daraus nicht ein Rückensyndrom entsteht und ich dabei irreversible Schäden davontrage. In 70 Prozent aller Fälle sind undefinierte Rückenschmerzen ein Symptom und noch nicht eine feststellbare Verletzung oder Abnutzung. Hierzu eine Standard-Vorgehensweise, die sich vielfach bewährt hat und mit der eine wesentliche Verringerung der Rückenepisoden erreicht und einer Chronifizierung entgegengewirkt werden kann. Eine Rückenepisode dauert im Durchschnitt 4 bis 6 Wochen. In dieser Phase werde ich mich schmerzbedingt den Belastungen entziehen, die meinem Rücken schaden könnten. Es ist aber günstig, wenn ich nach spätestens einer Woche versuche, mich wieder massvoll zu bewegen. Es kann je nach Schweregrad angebracht sein, ein Schmerzmittel und eventuell zusätzlich ein Entzündungshemmer vom Arzt verschreiben zu lassen, damit ich mich besser bewegen kann. Denn allzu lange „ohne Bewegung“ verringert zusätzlich rückenrelevante Eigenschaften. Ein leichtes, schonendes, stressentlastendes Ausdauertraining sollte bald wieder möglich sein. Nach zwei bis drei Wochen kann auch mittels manuellen Behandlungen und Massagen Entlastungen und Deblockierungen herbeigeführt werden. Nach dieser Schon- und Therapiephase ist es sinnvoll, einen Aufbau der rückenrelevanten Fähigkeiten in Angriff zu nehmen, um den Belastungen wieder zu genügen. (siehe dazu auch Blatt „Eine mögliche Vorgehensweise bei einer akuten Rückenepisode“) Habe ich aber Schäden an der Wirbelsäule erlitten und stärkere



Steffisburg

**Rückenkraftzentrum**



Tel. 033 437 90 33 silvergym.ch info@silvergym.ch

Abnutzungen zu beklagen, brauche ich überdurchschnittliche rückenrelevante Fähigkeiten, welche diese Veränderungen in vielen Fällen gut kompensieren können. In diesem Zusammenhang müssen wir aber auch auf die psychosozialen Faktoren hinweisen, welche verhindern können, dass wir aus dem Rückensyndrom ausbrechen können. Es kann in gewissen Fällen sinnvoll sein, eine psychologische Begleitung in Anspruch zu nehmen, um sich eine bessere Lebensgrundlage zu schaffen. Es ist auch bekannt, dass mit Beginn eines massvollen Körpertrainings, das im wesentlichen ein regelmässiges Ausdauertraining beinhaltet, eine gute Möglichkeit besteht, Stressentlastung herbeizuführen, um einen Freiraum zum klaren Denken zu schaffen und um Handlungen und Abgrenzungen einzuleiten, mit denen ich mir belastende psychosoziale Faktoren „vom Hals schaffen“ kann. Es sollte uns bewusst sein, dass die Wechselwirkung zwischen Körper und Psyche eine Rolle spielt. Beim erleiden einer Rückenepisode kann es sinnvoll sein, eine Massnahme oder gleich mehrere einzuleiten.

Ein vertrauliches Gespräch mit uns und unseren Empfehlungen, wie Mensch sich mit individuellen Möglichkeiten wieder „empor schrauben kann“, wird Ihnen helfen, eine akzeptable Lebensqualität zu erreichen. Grundsätzlich lässt sich ein individuell an Ihre Ausgangslage angepasstes Aufbau- und Entlastungstraining kombinieren. Wir verstehen unser Angebot als Hilfe zur Selbsthilfe und sind gerne bereit, unser Rückentrainingskonzept auf die eigenen, bereits eingeleiteten sowie zukünftigen Massnahmen und Therapien abzustimmen.

### **Die Summe aller Belastungen kann eine Rückenepisode auslösen.**

Daher ist es oftmals nicht einfach, den auslösenden Belastungsfaktor zu erkennen, der eine Rückenepisode auszulösen vermag. Hingegen sind die fehlenden Fähigkeiten und Faktoren bekannt, welche am Rückenproblem beteiligt sein können.

Zusammenfassend noch einmal die hauptsächlichen rückenrelevanten Eigenschaften und Faktoren mit den entsprechenden Möglichkeiten, sie zu beeinflussen um vorbeugend gegen weitere Rückenepisoden zu verwarren.

### **Genügend leistungsfähige rückenrelevante Muskulatur.**

Kraft-, Kraft/Ausdauer-, Kraft-Beweglichkeits- und Kraft-Koordinationstraining, Bewegungsschulung

### **Genügende Stressbelastbarkeit**

Regelmässiges, massvolles Ausdauertraining

### **Fähigkeit, sich zu Entspannen und zu Erholen**

Ausdauertraining, Mentale Möglichkeiten, Massagen, Bewegungsübungen, Yoga etc.

### **Gutes Immunsystem**

Gesunde Ernährung, genügend Schlaf, massvolles regelmässiges Ausdauertraining, wenig Suchtmittel

### **Nicht zuviel Über- oder Untergewicht**

Ernährungsverhalten, gesunde, ausgewogene Ernährung (Säure- Basengleichgewicht beachten)

### **Extreme Belastungen erkennen**

Vernünftiges Verhalten im Verhältnis zu den rückenrelevanten Fähigkeiten. Richtig Heben lernen. Entwickeln der eigenen körperlichen Wahrnehmungsfähigkeit.

Martin Urs Klöti Leiter und Inhaber  
Rückenkraftzentrum Silver Gym

Steffisburg den 31.12.2007