

DR. MED. ELLEN FISCHER

Verspannungen sanft lösen

Selbsthilfe mit osteopathischen
Techniken

Effektiv
bei Nacken-,
Rücken-
und Gelenk-
schmerzen

humboldt

Übungsprogramme für häufig verspannte Muskeln

Haben Sie Rückenschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit den Übungen für das Kreuzbein auf S. 76 und den tiefen Hüftbeuger auf S. 78. Wenn Sie damit erste Erfolge erzielt haben oder unter chronischen Verspannungen mit mäßigen Schmerzen leiden, eignen sich gut die Übungen auf S. 120 und 123. Ihre Beweglichkeit verbessern Sie mit den Übungen auf S. 151, 153 und 158.

Haben Sie Nackenschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit den Übungen für Kopfnicker und Schultergürtelheber auf S. 102 und 105. Wenn Sie damit erste Erfolge erzielt haben oder unter chronischen Verspannungen mit mäßigen Schmerzen leiden, hilft die Übung auf S. 124 weiter. Ohne Hilfsmittel durchführbar und deswegen gut geeignet für eine Entspannungspause im Büro sind die Übungen auf den Seiten 131, 159 und 161. Das Risiko für wiederkehrende Beschwerden sinkt, wenn Sie die Aufrichtung der Wirbelsäule verbessern, Übungen dafür finden Sie auf 110, 112 und 157.

Haben Sie Schulterschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit den Übungen für die Brustmuskeln, den Beuger des Oberarms und den seitlichen Oberarmheber auf S. 95, 97 und 100. Wenn Sie schmerzfrei geworden sind und Ihre Haltung und Beweglichkeit verbessern wollen, helfen Ihnen dabei die Übungen auf Seite 153, 155 und 159.

Haben Sie Hüftschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit den Übungen für die Hüftbeuger, Anspreizer und Außendreher des Hüftgelenkes auf S. 78, 88 und 86. Unterstützend wirkt die Entspannung des Beckenbodens auf S. 108. Nur wenn Sie die Hüfte wieder vollständig strecken können, ist die Übung für die seitlichen Stabilisatoren auf S. 83 eine gute Abrundung.

Haben Sie Knieschmerzen?

Bei akuten und starken Schmerzen beginnen Sie am besten mit der Übung für den Kniestrecker auf S. 91 und der Partnerübung für den Kniebeuger auf S. 142. Das Risiko für wiederkehrende Beschwerden sinkt, wenn Sie die muskuläre Balance des ganzen Beines verbessern, Übungen dafür finden Sie auf S. 136, 141 und 145.

4 EIN WORT ZUVOR

7 SO FUNKTIONIEREN MUSKELN

8 Wunderwerk Muskel

8 Ihre Muskeln brauchen Pflege

9 Wie funktioniert ein Muskel?

14 Die konditionellen Grundeigenschaften

20 Faszien – geheimnisvolles Gewebe, das alles zusammenhält

25 Der Einfluss des Gehirns auf die Körperspannung

28 Optimale Spannung schützt vor Verschleiß

32 Verspannungen haben viele Gründe

32 Die mechanische Ebene

38 Die emotionale Ebene

40 Die vegetative Ebene

48 Release – der beste Weg in die Entspannung

48 Die verschiedenen Dimensionen von Entspannung

53 Wie funktioniert Release ganz praktisch?

58 Wenn Schmerz zur Krankheit wird

58 Akute und chronische Schmerzen

60 Die Schmerz-Angst-Spirale und das Schmerzgedächtnis

62 Schmerz überwinden

66 Häufig verspannte Muskeln

- 71 **SOLÖSEN SIE VERSPANNUNGEN**
- 72 **Auszeit für den Muskel**
- 73 Verspannungen selbst lösen
- 75 Das Kreuzbein
- 77 Der tiefe Hüftbeugemuskel
- 79 Der seitliche Stabilisator der Lendenwirbelsäule
- 82 Die seitlichen Stabilisatoren des Hüftgelenks
- 84 Der Außendreher des Hüftgelenks
- 87 Die Anspreizer des Hüftgelenks
- 89 Der lange Strecker des Kniegelenks
- 94 Kleiner und großer Brustmuskel
- 96 Der Beugemuskel des Oberarms
- 98 Der seitliche Oberarmheber
- 101 Der Kopfnicker
- 103 Die Schultergürtelheber
- 106 Der Beckenboden
- 109 Das Zwerchfell
- 111 Die Gefäße
- 115 **Muskeln lockern durch sanften Druck**
- 116 Der Trick mit den Bällen
- 118 Triggerpunkte manuell lösen
- 119 Die aufrichtende Muskulatur der Wirbelsäule
- 123 Die Gesäßmuskulatur
- 124 Die Schultergürtelheber
- 125 Die Kiefermuskulatur
- 126 Die Muskulatur der Unterarme
- 129 **Auf Spannung folgt Entspannung**
- 130 Schritt für Schritt zu mehr Entspannung
- 131 Die Schultergürtelheber
- 134 Die Beugemuskeln des Unterarms
- 136 Der lange Kniestrecker
- 139 Die Beugemuskulatur des Kniegelenks
- 144 Der Wadenmuskel
- 149 **Dehnlagerungen und weiche Bewegungen**
- 149 Die Schwerkraft zur Hilfe nehmen
- 150 Mit weichen Bewegungen Spannungen lösen
- 151 Den Rücken lang machen
- 153 Bleiben Sie wendig
- 155 Die Flügel ausbreiten
- 156 Aufrecht durchs Leben gehen
- 158 Weiche Bewegungen für das Kreuz
- 159 Weiche Bewegungen für den Nacken
- 161 Weiche Bewegungen für den Kopf
- 162 Weiche Bewegungen für den Kiefer
- 163 **ANHANG**
- 163 **Bücher, die weiterhelfen**
- 164 **Adressen, die weiterhelfen**
- 166 **Übungsregister**

EIN WORT ZUVOR

Wie fühlen Sie sich? Nehmen Sie sich Zeit, um die Signale Ihres Körpers wahrzunehmen? Das wäre schon mal ein guter Anfang auf dem Weg zum Wohlbefinden. In der Schule lernen wir lesen, schreiben und rechnen. Im Laufe der Zeit lernen wir eine Vielzahl von Werkzeugen und Maschinen zu benutzen, wie Haushaltsgeräte, Smartphones, Computer und Autos, die alle immer komplizierter werden. Während man früher nur eine Wählscheibe drehen musste, gehört inzwischen zu jedem Telefon eine 60-seitige Gebrauchsanweisung. Aber eine Bedienungsanleitung für unseren eigenen Körper bekommen wir üblicherweise nicht. Im Gegenteil! Indirekt wird uns schon in der Schule beigebracht, den Körper und seine Bedürfnisse über weite Strecken zu ignorieren.

Die meisten von uns machen sich keine Gedanken über das komplexe Wunderwerk des Organismus – solange ihr Körper reibungslos funktioniert. Als Medizinerin erlebe ich immer wieder, dass Menschen mit der Erwartung in die Praxis kommen: Der Doktor soll es richten! Dabei kann der Arzt oft gar nichts machen – trotz aller Fortschritte der modernen Medizin. Denn mehr als die Hälfte der Patienten kommen mit sogenannten funktionellen

Beschwerden in die Sprechstunde, die auf einer Störung der Selbstregulation des Körpers beruhen. Wenn jemand wegen Schmerzen des Bewegungsapparats einen Arzt aufsucht, lässt sich sogar in 80 Prozent aller Fälle keine eindeutige strukturelle Ursache identifizieren. Grund für die Schmerzen sind vielmehr gestörte Spannungsverhältnisse in Muskeln und Faszien. Und diese Spannungen sind nicht nur eine Folge ungünstiger mechanischer Beanspruchung, sie spiegeln auch unsere Gedanken und Gefühle, innere Konflikte und Nöte wider. Nur die oder der Betroffene selbst kann darauf Einfluss nehmen – ein Therapeut kann bestenfalls den Weg weisen.

Dieses Buch lädt Sie ein, Ihren Körper neu zu entdecken. Je besser Sie verstehen, wie Ihr Nervensystem die Spannung des Bindegewebes – Muskeln, Sehnen, Gelenkkapseln, Bänder und die alles umhüllenden Faszien – reguliert, desto besser können Sie Verspannungen lösen und Schmerzen vorbeugen. Sie gewinnen an Beweglichkeit, Wohlbefinden und Lebensfreude.

Ellen Fischer





SO FUNKTIONIEREN MUSKELN

Wie und warum verspannt sich ein Muskel? Und wie entspannen Sie ihn am besten wieder? Auf den folgenden Seiten erfahren Sie, wie Ihre Muskeln aufgebaut sind und welche Einflüsse dazu führen, dass sie sich verspannen und teilweise sehr starke Schmerzen verursachen. Darüber hinaus lernen Sie die Release-Methode kennen – einen nachhaltigen Weg in die Entspannung.



Wunderwerk Muskel

Leben ist Bewegung, ohne Bewegung gibt es kein Leben. Und weil keine Bewegung ohne Muskeln abläuft, sind sie es, die uns am Leben halten. Der Herzmuskel pumpt unermüdlich Blut durch den Körper, um ihn mit Sauerstoff und Nährstoffen zu versorgen. Muskeln in Drüsen und Organen halten den Stoffwechsel am Laufen; mit ihrer Hilfe können wir Nahrung zu uns nehmen und verdauen. Mit den Skelettmuskeln schließlich können wir atmen, uns bewegen, die Welt für uns erobern.

Der Mensch besitzt nicht weniger als 656 einzelne Skelettmuskeln; je nach Trainingszustand machen sie 25 bis 40 Prozent seiner Körpermasse aus und sind damit das größte Organsystem des Körpers. Verständlicherweise ist daher eine gute Verfassung der Muskulatur von entscheidender Bedeutung für das Wohlbefinden, die Leistungsfähigkeit und die Lebensfreude.

Eigentlich sind Muskeln recht anspruchslose Gesellen. Normalerweise geht es ihnen ohne besondere Pflege gut, solange sie tun dürfen, wofür sie geschaffen wurden: sich bewegen, und das möglichst vielseitig. Anspannen und entspannen, sich verkürzen und wieder lang werden. Doch leider gelingt es immer weniger Menschen, die natürlichen Bedürfnisse ihres Bewegungsapparates zu erfüllen. Die einen leiden unter Bewegungsmangel, weil sie den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen und sämtliche Wege mit dem Auto zurücklegen. Andere stehen den ganzen Tag oder üben einseitige und monotone Tätigkeiten aus. All dies führt zu Muskelverspannungen und nicht selten auch zu Schmerzen.

Ihre Muskeln brauchen Pflege

Je früher Sie etwas gegen Schmerzen tun, desto leichter lassen sie sich wieder beseitigen. Zwar sind Schmerzen mit der häufigste Grund, warum wir einen Arzt aufsuchen – übrigens sind bei 80 Prozent aller Schmerzerkrankungen Muskeln die maßgebliche

Ursache. Doch niemand geht sofort zum Arzt, wenn die Schulter mal wehtut oder das Knie schmerzt. Damit sich banale Muskelverspannungen nicht zu einer ernsthaften Schmerzerkrankung ausweiten, ist es also wichtig, sich selbst helfen zu können.

Die Muskulatur wirklich systematisch zu pflegen wird umso wichtiger, je älter wir werden. Bis Anfang 30 verzeihen uns die Muskeln Unachtsamkeit und Vernachlässigung noch eher, doch danach bauen sie ab, wenn wir nichts dagegen tun. Es lohnt sich also, Zeit und Mühe in diese Art von „Körperpflege“ zu investieren, denn Schmerzfreiheit und Mobilität sind entscheidend für die Lebensqualität in jedem Alter.

Fit im Alter

Neben abwechslungsreicher körperlicher Betätigung ist die Zufuhr von Eiweiß, Kalzium, B-Vitaminen und Vitamin D von entscheidender Bedeutung, um den altersbedingten Verlust von Muskel- und Knochenmasse, Kraft und Koordination möglichst gering zu halten. In der Menopause sollten Frauen auch bei ausgewogener Ernährung zusätzlich täglich 1000 I.E. Vitamin D3 einnehmen, um Osteoporose (Knochenschwund) vorzubeugen. Kalzium sollte bevorzugt über die Nahrung zugeführt werden, idealerweise 1500 mg pro Tag. Studien weisen darauf hin, dass die Einnahme von Kalzium in Form von Tabletten Gefäßverkalkungen fördert und so das Risiko von Herzinfarkten erhöht, wenn die Dosis 500 mg täglich überschreitet. Bei Frauen, die sehr früh in die Wechseljahre kommen, kann die Substitution von bioidentischen Hormonen hilfreich sein, die Körpersubstanz zu erhalten.

Wie funktioniert ein Muskel?

Wie baut ein Muskel die Spannung auf, die wir brauchen, um uns aufrecht halten und bewegen zu können? Wie wird die Spannung reguliert und warum kommt es vor, dass Muskeln sich verspannen und wehtun?



Lesen Sie hier, wie Ihre Muskeln aufgebaut sind und wie sie funktionieren.

Um den Zusammenhang verstehen zu können, muss man sich als Erstes mit der Anatomie des Muskels auf mikroskopischer Ebene beschäftigen, mit den kleinsten Bausteinen. Darauf aufbauend lässt sich erklären, wie Abertausende dieser Bausteine zusammengefügt werden zu einem großen Muskel, den wir subjektiv als eine Einheit erleben. Mehrere Muskeln arbeiten wiederum in sogenannten Muskelketten zusammen. Dabei nennt man Muskeln, die sich gleichzeitig zusammenziehen, um eine Bewegung auszulösen oder ein Gelenk zu stabilisieren, Synergisten. Muskeln, die eine gegenteilige Wirkung auf ein Gelenk haben, werden als Antagonisten oder Gegenspieler bezeichnet.

Die kleinste Einheit des Muskels: das Sarkomer

Der kleinste Baustein eines Muskels heißt Sarkomer und besteht aus verschiedenen Proteinfäden: einem Myosin-Filament und zwei Aktin-Filamenten. Das Myosin-Filament ist der „aktive“ Partner. An seinen Seiten befinden sich eine Reihe von „Köpfchen“, die sich wie kleine Ruder bewegen können.

Wenn nun diese Myosin-Köpfchen an den Aktin-Filamenten andocken und eine Ruderbewegung durchführen, gleitet das Myosin-Filament in die Aktin-Filamente hinein. Das Sarkomer verkürzt sich, es spannt sich an.

Eine Verspannung kommt selten allein

Ist ein Muskel schmerzhaft verspannt, hat das automatisch Folgen für die benachbarten Muskeln. Die sogenannten Synergisten versuchen den angeschlagenen Muskel zu unterstützen, ihm Arbeit abzunehmen – und können sich dabei überanstrengen. Die Gegenspieler müssen gegen die erhöhte Spannung anarbeiten und werden ebenfalls überfordert. So kann sich ein Schmerzproblem ausweiten.

Ein Sarkomer kann jedoch nicht aktiv wieder entspannen. Dazu ist es nötig, dass sich die Myosin-Köpfchen von den Aktin-Filamenten lösen – und dieser Prozess verbraucht auf der biochemischen Ebene Energie. Vergleichbar mit der Schranke eines Parkhauses, die sich nur dann öffnet, wenn das bezahlte Ticket in den Schlitz gesteckt wird, öffnet sich die Verbindung zwischen Aktin und Myosin erst durch ein Molekül mit dem komplizierten Namen Adenosintriphosphat, kurz ATP. Erst wenn sich die Verbindung gelöst hat, können äußere Kräfte – Schwerkraft oder Anspannung des muskulären Gegenspielers – das kontrahierte Sarkomer wieder in die Länge ziehen.

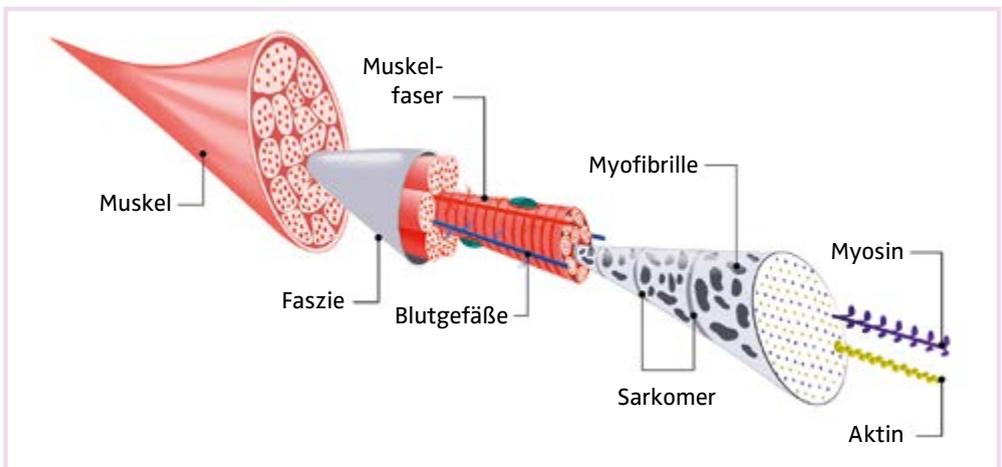
Ein einzelnes Sarkomer ist winzig klein. Viele von ihnen in Serie hintereinandergeschaltet und 1000 Myosin- sowie 2000 Aktin-Filamente zu einem Bündel zusammengefasst bezeichnet man als Myofibrille (Funktionseinheit der Muskelzelle). Wiederum Tausende dieser Myofibrillen bilden eine einzelne Muskelfaser.

Je nachdem, wie groß ein Muskel ist, setzt er sich aus hundert bis mehreren tausend Muskelfasern zusammen. Und jede



Kontraktion ist die wissenschaftliche Bezeichnung für die aktive Anspannung eines Muskels.

In Serie geschaltete Sarkomere bilden eine Myofibrille.



Die optimale Spannung von Muskeln und Bindegewebe schützt vor Verschleiß

Arthrose – Vorbeugen ist die beste Medizin!

Je älter wir werden, desto wichtiger ist es, Verschleiß von Gelenkknorpel zu vermeiden, denn dieses Gewebe kann sich kaum regenerieren.

Voraussetzung dafür ist eine optimale Biomechanik. Was ist damit gemeint? Im Idealfall – dann spricht man von „artikulärer Balance“ – sorgen die perfekten Spannungsverhältnisse in den Muskeln, der Gelenkkapsel und den Bändern, die die Kapsel verstärken, dafür, dass der gerundete „konvexe“ Partner eines Gelenks perfekt zentriert ist in der Gelenkfläche des schüsselförmigen „konvexen“ Gegenstücks. Dann treten im Verlauf einer Bewegung weder unerwünschte Druckkräfte noch unerwünschte Gleitbewegungen auf, die den Knorpel oder im Fall des Kniegelenks den Meniskus – eine Art Puffer zwischen den Gelenkpartnern – schädigen können. Wenn die Weichteilspannung zu hoch ist, kommt es zur Kompression des Knorpels. Wenn die Spannung zu niedrig ist, dann kommt es durch Gleitbewegungen zu einer Fehlbelastung.

Die Wirbelsäule – eine komplexe Konstruktion

Die biomechanische Konstruktion der Wirbelsäule ist noch etwas komplizierter als die einzelner Gelenke. Es gibt eine vordere Säule, die aus den Wirbelkörpern und den Bandscheiben besteht. Von jedem Wirbel geht ein Wirbelbogen ab, der den Rückenmarkskanal umschließt. Vom Wirbelbogen wiederum gehen rechts und links Querfortsätze ab und hinten in der Mittellinie befindet sich der Dornfortsatz. Diese Fortsätze dienen als Ansatzpunkt für Bänder und Muskeln. Weiter gibt es zwischen den Querfortsätzen und dem Dornfortsatz jeweils ein Paar von Gelenkfortsätzen nach oben und nach unten. Die kleinen Wirbelgelenke, die jeden Wirbel mit dem darüber und dem darunter verbinden, haben fast plane Gelenkflächen. Wie zwei Dachschildeln können sie beim Vorbeugen auseinander- und beim Rückbeugen ineinandergleiten. Wie bei den Gelenken der Extremitäten gilt auch bei der Wirbelsäule: Zu viel Spannung erzeugt Druck, zu wenig Spannung führt zu Gleitbewegungen, und beides schädigt die Substanz von Bandscheiben und Gelenken.

Überbeweglichkeit – von Orthopäden gefürchtet

Überbeweglichkeit, lateinisch Hypermobilität, ist eine schwer zu beeinflussende Ursache für Schmerzen und Gelenkverschleiß. Es gibt verschiedene Formen davon.

- Wenn die Überbeweglichkeit nur ein Gelenk oder ein Wirbelsäulen-segment betrifft, dann spricht man von einer lokalen Hypermobilität. Diese kann auftreten als Folge einer angeborenen Missbildung (z. B. kann das Fehlen eines Wirbelbogens zur Entstehung eines Gleitwirbels führen), als Folge einer Verletzung (z. B. wird ein Kniegelenk überbeweglich, wenn man sich ein Kreuzband oder die Seitenbänder verletzt) oder als Folge von Verschleißprozessen: Wenn eine Bandscheibe degeneriert und an Höhe verliert, sinkt die Vorspannung in den Bändern zwischen zwei Wirbeln.
- Wenn die Überbeweglichkeit den ganzen Bewegungsapparat betrifft, dann spricht man von einer generalisierten Hypermobilität. Diese kann auftreten als Folge von intensivem Training mit forcierter Dehnung, z. B. bei Artisten, Tänzern, Kunstturnern und durch intensive Yogapraxis. Noch gefürchteter von Ärzten ist eine Überbeweglichkeit durch eine angeborene Schwäche des Bindegewebes oder durch neurologische Erkrankungen, die zu einer erniedrigten Grundspannung der Muskulatur führen. Es gibt auch verschiedene internistische Erkrankungen, die zu einer Schwächung des Bindegewebes und der Muskeln sowie zu Koordinationsstörungen führen. Dazu gehören beispielsweise Alkoholmissbrauch oder schwere Nierenerkrankungen, die eine regelmäßige Blutwäsche erforderlich machen.

Typischerweise klagen überbewegliche Personen über Schmerzen, die nach längerer Beanspruchung auftreten, insbesondere nach statischer Haltebelastung wie langem Stehen oder Sitzen, langem Vorneüberbeugen wie bei der Gartenarbeit oder eben nach intensivem Training, das die Beweglichkeit von Wirbelsäule und Gelenken bis an die Grenzen strapaziert. Anfangs bessern sich die Beschwerden schnell durch Hinlegen oder lockeres Durchbewegen. In dieser Phase beruhen die Schmerzen auf der Überreizung von Sehnen und Bändern oder Funktionsstörungen der Muskeln, die Triggerpunkte genannt werden. Dieses Phänomen wird auf Seite 35 noch im Detail erklärt. ▶▶



SO LÖSEN SIE VERSPANNUNGEN

Einfach loslassen? Vielen Menschen fällt das Entspannen gar nicht so leicht. In diesem Kapitel finden Sie Übungen abgeleitet von osteopathischen Techniken, die Sie eigenständig durchführen können. Sie sind leicht zu verstehen und verhelfen Ihnen zu neuem Wohlbefinden.





Die Kraft, die Sie mit den Daumen ausüben, sollte maximal einem Gewicht von 50 Gramm entsprechen; testen Sie einfach einmal mit einer Briefwaage, wie wenig das ist.

Das Kreuzbein entspannen

Für diese Übung benötigen Sie eine mit warmem Wasser gefüllte Wärmflasche (flach liegend sollte sie etwa einen Zentimeter dick sein). Außerdem brauchen Sie ein Kissen und eine Decke.

- Legen Sie sich auf den Rücken. Um bequemer zu liegen, können Sie ein Kissen unter den Kopf und eine aufgerollte Decke unter die Knie schieben. Platzieren Sie die Wärmflasche längs unter das Kreuzbein (der Verschluss zeigt Richtung Füße).
- 1** • Legen Sie Ihre Daumen seitlich an den vorderen Darmbeinstachel, den Knochenvorsprung, der den Beckenkamm vorne abschließt. Drücken Sie das Becken sacht zusammen.
- Halten Sie den Druck 3 bis 5 Minuten. Atmen Sie ruhig und regelmäßig und konzentrieren Sie sich auf die Ausatmung. Durch die sanften mechanischen Reize kommt es zu einem Release der festen Bandstrukturen, die Becken und Kreuzbein verbinden; das Kreuzbein kann sich aus einer möglichen Fehlstellung lösen.



Der tiefe Hüftbeugemuskel

Der tiefe Hüftbeugemuskel (Musculus iliopsoas) hat zwei Anteile: Der flächige Musculus iliacus entspringt von der Innenfläche der Beckenschaufel, der bündelförmige Musculus psoas von der Vorderseite der Lendenwirbelkörper. Beide Teile verlaufen unter dem Leistenband hindurch bis zu einem kleinen Knochenfortsatz an der Innenseite des Schenkelhalses des Oberschenkelknochens (siehe Seite 66).

- Starke Verspannungen des tiefen Hüftbeugemuskelns führen zu Schmerzen längs der Lendenwirbelsäule sowie zu Schmerzen, die von der Leiste in den Oberkörper ausstrahlen. Zudem kippt das Becken im Stehen stärker nach vorne, was zu einem verstärkten Hohlkreuz und ebenfalls zu Rückenschmerzen führt.

So kommt es zu Verspannungen

Der häufigste Grund für die Verspannungen ist langes Sitzen – vor allem, wenn die Hüfte über 90 Grad gebeugt ist (etwa beim Autofahren oder in einem tiefen Sofa). Auch Verschleißerscheinungen des Hüftgelenks führen zu Verspannungen. Ein weiterer möglicher Grund sind Nierenerkrankungen, denn dieses Organ liegt direkt auf dem oberen Anteil des Psoas-Muskels.

Ausgleich im Arbeitsalltag

Arbeiten Sie überwiegend sitzend am Schreibtisch? Keine Sorge, es gibt Tricks, die der Verspannung des tiefen Hüftbeugers vorbeugen.

- Achten Sie auf Ihre Sitzhaltung! Wer angespannt und unter Druck arbeitet, beugt sich oft nach vorne. Lehnen Sie sich immer wieder mal zurück und strecken Sie die Beine.
- Stehen Sie mindestens einmal pro Stunde vom Schreibtisch auf; am besten laufen Sie dann flott einen langen Gang hinunter. ▶▶

Oder Sie stellen sich für eine halbe Minute in einen großen Ausfallschritt – ein Bein nach vorne, das Knie leicht gebeugt, das zweite nach hinten gestreckt. Wenn Sie die Ferse am Boden lassen, wird die Wade gleich mitgedehnt.

- Sie fahren häufig lange Strecken mit dem Auto? Ein Tempomat lässt Ihren Füßen mehr Bewegungsfreiheit und erlaubt so unterschiedliche Positionen des Hüftgelenks.
- Trinken Sie genug? Das entlastet und entspannt die Nieren und damit gleichzeitig auch den Psoas-Muskel.

Den Hüftbeugemuskel lösen

Für diese Übung benötigen Sie ein kleines Kissen.

- Legen Sie sich auf den Rücken vor eine Couch oder ein Bett. Die Unterschenkel liegen auf der Sitzfläche beziehungsweise auf der Matratze. Hüft- und Kniegelenke sind im 90-Grad-Winkel gebeugt. Lassen Sie die Knie so weit auseinanderfallen, wie es bequem ist.
- Um die linke Seite zu entspannen, überkreuzen Sie mit dem linken Fuß den rechten.
- 1** • Legen Sie das Kissen unter den linken Unterschenkel. Das linke Knie liegt dadurch etwas höher und weiter in der Mitte als das rechte Knie.
- Nach 3 bis 5 Minuten wechseln Sie die Seite: Nun überkreuzt der rechte Fuß den linken und Sie platzieren das Kissen unter der rechten Wade.
- Wiederum 3 bis 5 Minuten entspannen.



Der seitliche Stabilisator der Lendenwirbelsäule

Dieser tiefliegende Muskel (*Musculus quadratus lumborum*, siehe Seite 66) hat zum einen senkrechte Fasern, die von der untersten Rippe zum Beckenkamm ziehen (das ist die Knochenleiste, die das Becken abschließt). Zum anderen ziehen schräge Fasern von der untersten Rippe zu den Querfortsätzen der Lendenwirbel sowie von den Querfortsätzen der Lendenwirbel zum Beckenkamm. Der seitliche Stabilisator kontrolliert durch seine Grundspannung die seitlichen Auslenkungen der Wirbelsäule – etwa beim Gehen.

- Starke Verspannungen dieses Muskels führen zu Schmerzen, die den Beckenkamm entlang zur Leiste ausstrahlen. Außerdem können sie Schmerzen im Bereich von Gesäß und Rollhügel nach sich ziehen. Der Rollhügel ist der tastbare Knochenvorsprung an der Seite, etwa 15 bis 20 cm unterhalb des Beckenkamms, auf der Höhe, wo der Oberschenkelhals mit einem Knick in den Schaft übergeht. Aufgrund seiner tiefen

Die Flügel ausbreiten

Diese Dehnübung ist noch genussvoller, wenn Sie zuvor die seitlichen Stabilisatoren der Wirbelsäule entspannen. Die Anleitung dafür finden Sie auf den Seiten 79 f.

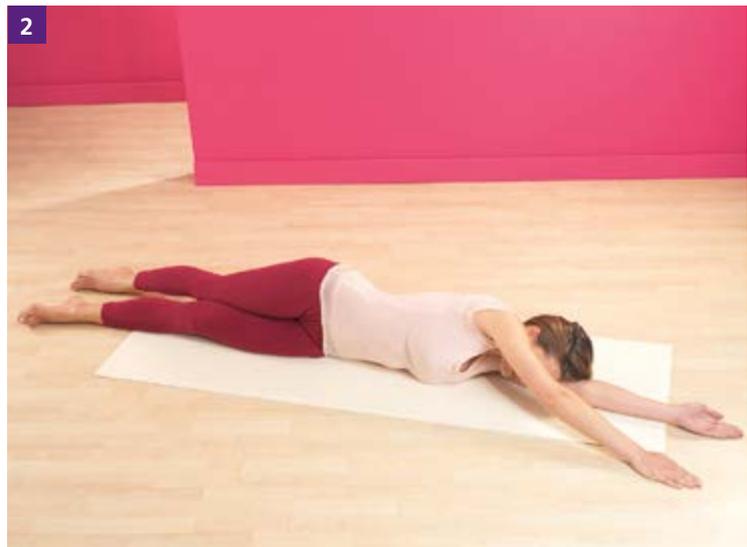
Die Diagonalen öffnen

- Sie liegen mit gestreckten Beinen auf der linken Seite. Strecken Sie den linken Arm in Verlängerung des Rumpfes aus; der rechte liegt am Körper an. Suchen Sie zunächst in dieser leicht instabilen Lage die Balance. Fließen Sie weich zum Boden hin.
- Strecken Sie dann auch den rechten Arm über den Kopf aus. Intensivieren Sie die Dehnung der oberen Seite, indem Sie tief in die unteren Rippen hinein atmen.

- 1** • Bringen Sie nun das rechte Bein vor dem linken zum Boden und öffnen Sie die rechte Schulter nach hinten. Halten Sie die Position 3 Minuten. Atmen Sie bewusst in die gedehnte Seite.



- 2 • Wechseln Sie anschließend in die andere Diagonale: Nun liegt der rechte Arm vor dem linken, das rechte Bein hinter dem linken. Bleiben Sie wieder 3 Minuten in dieser Position. Lassen Sie dabei die Seite mit jedem Atemzug ein wenig länger werden.
- Drehen Sie sich in die Bauchlage und spüren Sie 1 bis 2 Minuten nach. Dann drehen Sie sich auf die andere Seite und wiederholen die beschriebene Abfolge.



Aufrecht durchs Leben gehen

Wenn Sie hochoberen Hauptes durch das Leben gehen können, sieht die Welt gleich ganz anders aus. Diese Übung wird daher nicht nur Ihre Haltung verbessern, sondern sich auch positiv auf Ihr ganzes Lebensgefühl auswirken.

Weiche Bewegungen für den Kopf

Diese Übung ist als kurze Pausenentspannung bei der Bildschirmarbeit eine echte Wohltat. Auch wenn Sie den Kopf länger in einer unbequemen Position stillhalten mussten (zum Beispiel beim Zahnarzt), wird sie Ihnen gut tun. In einer aufrechten Position ruht der Schädel in den Gelenkflächen des obersten Halswirbels wie ein Ei in einem Eierbecher. Nur dieses sogenannte „Kopfgelenk“ soll mit der folgenden Bewegung angesprochen werden.

Ein beweglicher Kopf

Als Hilfsmittel für diese Übung benötigen Sie noch einmal einen stabilen Stuhl ohne Armlehnen.

- Setzen Sie sich breitbeinig und so aufrecht wie möglich auf die Vorderkante des Stuhls. Die Hände ruhen im Schoß.
- Stellen Sie sich vor, Sie würden mit Ihrem Kopf ein Kajakpaddel steuern, das rechts und links in Höhe Ihrer Ohren aus dem Kopf herausragt. Paddeln Sie zunächst vorwärts. Fangen Sie ganz langsam und mit kleinen, symmetrischen Kreisen an. Sie können anfangs Ihre Hände von rechts und links wie eine Manschette um die Halswirbelsäule legen, um zu kontrollieren, ob Sie wirklich nur den Kopf bewegen.
- Wenn Sie das Vorwärtspaddeln nach 2 bis 3 Minuten gut beherrschen, können Sie auch noch den Rückwärtsgang einlegen.

SCHÖN BEWEGLICH

Keine Angst, wenn es zunächst knackt und knirscht. Solange Sie keine Schmerzen haben und Ihnen nicht schwindelig wird, können Sie bedenkenlos weiterüben. Sie werden schnell merken, wie flüssig Ihre Gelenke und Muskeln dadurch wieder gleiten.

Weiche Bewegungen für den Kiefer

Auf Seite 125 haben Sie eine Pressure-Release-Technik für den Musculus masseter kennengelernt. Es gibt jedoch tief gelegene Kaumuskeln, die so einer Druckpunktmassage nicht zugänglich sind. Diese Muskeln können Sie mit folgender Übung lockern.

Ein bewegliches Kiefergelenk

- Lösen Sie die Zahnreihen voneinander und öffnen Sie die Lippen einen Spalt breit. Schieben Sie langsam den Unterkiefer nach vorne, bis die unteren Schneidezähne 2 bis 3 Millimeter vor den oberen angekommen sind. Gehen Sie genauso vorsichtig wieder in die Ausgangsposition zurück. 5-mal.
- Schieben Sie nun den Unterkiefer langsam und kontrolliert je 5-mal abwechselnd nach rechts und nach links. Wenn Sie den Impuls spüren zu gähnen, öffnen Sie den Mund aus der Mitte.
- Wenn bei den geraden Bewegungen nichts schmerzt und knackt, kombinieren Sie sie und bewegen so den Unterkiefer im Kreis: 5-mal im Uhrzeigersinn, 5-mal dagegen.

Wenn Sie unter chronischen Verspannungen in der Kaumuskulatur leiden, kann eine Aufbiss-Schiene hilfreich sein. Sprechen Sie mit Ihrem Zahnarzt.

ANHANG

Bücher, die weiterhelfen

- Alman, Brain M. und Lambrou, Peter T.: Selbsthypnose: Ein Handbuch zur Selbsttherapie; Carl Auer Verlag GmbH, Heidelberg
- Bohne, Dr. med. Michael: Feng Shui gegen das Gerümpel im Kopf: Blockaden lösen mit Energetischer Psychologie; Rowohlt Taschenbuch, Berlin
- Davies, Clair: Arbeitsbuch Triggerpunkt-Therapie: Die bewährte Methode zur Minderung von Muskelschmerzen; Junfermannsche Verlagsbuchhandlung GmbH & Co. KG, Paderborn
- Damasio, Prof. Antonio R.: Descartes' Irrtum. Fühlen, Denken und das menschliche Gehirn; List Taschenbuch Verlag, Berlin
- Ekman, Dr. Paul: Gefühle lesen: Wie Sie Emotionen erkennen und richtig interpretieren; Spektrum Akademischer Verlag, Hamburg
- Fischer, Dr. med. Ellen: Endlich frei von Nackenschmerzen; Gräfe und Unzer Verlag, München
- Franklin, Eric: Beckenboden-Power: Das dynamische Training für sie und ihn; Kösel Verlag, München
- Hanna, Thomas: Beweglich sein ein Leben lang: Die heilsame Wirkung körperlicher Bewusstheit; Kösel Verlag, München
- Jones, Dr. Lawrence H.: Strain-Counter-strain: Osteopathische Behandlung der Tenderpoints; Urban & Fischer Verlag, München
- Kabat-Zinn, John: Stressbewältigung durch die Praxis der Achtsamkeit (Audiobook); Arbor Verlag GmbH, Freiburg
- Larsen, Dr. med. Christian: Gut zu Fuß ein Leben lang; Trias Verlag, Stuttgart
- Larsen, Dr. med. Christian: Spiraldynamik von Kopf bis Fuß – die Box (10 Bände mit Übungs-DVDs); Trias Verlag, Stuttgart
- Levine, Dr. Peter A.: Vom Schmerz befreit: Entdecken Sie die Kraft Ihres Körpers, Schmerzen zu überwinden (mit 15 Übungen auf CD); Kösel Verlag, München
- Lewit, Prof. Karel: Manuelle Medizin bei Funktionsstörungen des Bewegungsapparates; Karl F. Haug Fachbuchverlag, Stuttgart

Müller, Divo G.: Bodybliss – Das Glück im Körper finden: Sinnliches Bewegungstraining für Frauen; Kösel Verlag, München

Travell, Dr. Janet G. und Simons, Dr. David G.: Handbuch der Muskeltriggerpunkte; Urban & Fischer Verlag, München

Siegel, Dr. Daniel: Mindsight – Die neue Wissenschaft der persönlichen Transformation; Goldmann Verlag, München

Storch, Dr. Maja et al: Embodiment: Die Wechselwirkungen von Körper und Psyche verstehen und nutzen; Huber Verlag, Bern

Weiselfish-Giammatteo, Dr. Sharon: Integrative Manual Therapy for the Upper and Lower Extremities, Integrative Manual Therapy for the Autonomic Nervous System and Related Disorders; North Atlantic Books, Berkeley

Adressen, die weiterhelfen

Dr. med. Ellen Fischer

Drächslstraße 14
81541 München
www.dr-ellen-fischer.de

Berufsverband der Rehabilitationsärzte

e. V.

Messering 8, Haus F
01067 Dresden
www.bvprm.de
Infos zum Thema Rehabilitation; Links zu Therapieleitlinien

Milton H. Erickson Gesellschaft für Klinische Hypnose

Waisenhausstraße 55
80637 München
www.meg-hypnose.de
Ausbildungsinstitut für Ärzte und Psychologen; Therapeutensuche

EMDR-Institut Deutschland

Dolmanstraße 86 b
51427 Bergisch Gladbach
www.emdr-institut.de
Ausbildungsinstitut für Trauma-Therapie; Therapeutensuche

Deutsche Schmerzgesellschaft e. V. (DGSS)

Alt-Moabit 101 b
10559 Berlin
www.dgss.org
Größte wissenschaftliche Schmerzgesellschaft Europas

Deutsche Gesellschaft für Schmerzmedizin e. V.

Lenné-Straße 9
10785 Berlin
www.dgschmerztherapie.de
Fortbildungsangebote und Informationen für Betroffene

Deutsche Gesellschaft für Biofeedback e. V.

c/o Dipl. Psych. Lothar Niepoth
Steinsdorfstraße 5
80538 München
www.dgbfb.de
Alles über Biofeedback; Therapeutensuche

Verband der Ostopathen Deutschland e. V. (VOD e.V.)

Untere Albrechtstraße 15
65185 Wiesbaden
www.osteopathie.de
Infos rund um die Osteopathie; Therapeutensuche

Österreichische Gesellschaft für Osteopathie

Vinzenzgasse 13/10
A-1180 Wien
www.oego.org
Infos rund um die Osteopathie; Therapeutensuche

Praxis Dr. Eugen Rasev

Gartenstraße 12
97422 Schweinfurt
www.institut-rasev.de
Kurse für sensomotorische posturale Therapie

Spiraldynamik Holding AG

Südstraße 113
CH-8008 Zürich
www.spiraldynamik.com
Ausführliche Informationen zur Methode der Spiraldynamik

CT School of Integrative Manual Therapy

12 North Main Street, Suite 30
06107 West Hartford, USA
www.IMTWellnessCenter.com
Ausbildungsinstitut für IMT

Übungsregister

- Adduktoren lösen 88
- Beckenboden lösen 108
- Beuger entspannen 141
- Beweglicher Kopf 161
- Beweglicher Nacken 159
- Beweglicher Rücken 158
- Bewegliches Kiefergelenk 162
- Brustkorb öffnen 157
- Brustmuskeln lösen 95
- Diagonalen öffnen 155
- Drehfähigkeit verbessern 153
- Gesäßmuskeln lockern 123
- Hauptschlagader entspannen 114
- Hohlvene, große entspannen 112
- Hüftbeugemuskel lösen 78
- Hüftgelenk-Außendreher lösen 86
- Hüftstabilisatoren, seitliche lösen 83
- Kaumuskulatur lockern 125
- Kiefergelenk, bewegliches 162
- Kniebeuger entspannen 141
- Kniebeuger-Partnerübung 142
- Kniestrecker dehnen 136
- Kniestrecker, langen lösen 91
- Kopf, beweglicher 161
- Kopfnicker lösen 102
- Kreuzbein entspannen 76
- Lendenwirbelsäule entlasten 151
- Nacken, beweglicher 159
- Oberarm-Beugemuskel lösen 97
- Oberarmheber lösen 100
- Rücken lockern 120
- Rücken, beweglicher 158
- Schultergürtelheber lösen 105
- Schulterpartie lockern 124
- Schultergürtelheber entspannen 131
- Stabilisator, seitlichen lösen 81
- Unterarme lockern 127
- Unterarm-Beugemuskeln entspannen 134
- Wadenmuskulatur dehnen 145
- Wadenmuskeln-Partnerübung 146
- Zwerchfell lösen 110

Mach dich frei... von Rückenschmerzen!

Sofia Melnik

Natürlich schmerzfreier Rücken

- Die ganzheitliche Therapie mit nachhaltiger Wirkung
- Sanfte Übungen für einen starken Rücken
- Der erste Ratgeber, der den aktuellen Stand der Bewegungstherapie (inkl. der Bedeutung der Faszien) mit bewährten Entspannungsverfahren und einer zielführenden Ernährung kombiniert



144 Seiten, ca. 60 Abbildungen
15,5 x 21,0 cm, Broschur
ISBN 978-3-89993-872-2
€ 19,99 [D] / € 20,60 [A]

Dieser Ratgeber ist auch als eBook erhältlich.

Stand November 2017. Änderungen vorbehalten.

Weitere Bücher zu Gesundheitsthemen:
www.humboldt.de

humboldt

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.ddb.de/> abrufbar.

ISBN 978-3-86910-326-6 (Print)

ISBN 978-3-86910-354-9 (PDF)

ISBN 978-3-86910-355-6 (EPUB)

Fotos:

Titelmotiv: Getty Images/Yuri_Arcus

Übungsfotos: Tom Roch, München

Fotolia.com: designua: 11; theartofphoto: 66-69; stockshoppe: 114

Die Feder: 23

© 2018 humboldt

Schlütersche Verlagsgesellschaft mbH & Co. KG

Hans-Böckler-Allee 7, 30173 Hannover

www.schluetersche.de

www.humboldt.de

Autorin und Verlag haben dieses Buch sorgfältig erstellt und geprüft. Für eventuelle Fehler kann dennoch keine Gewähr übernommen werden. Die in diesem Buch vorgestellten Übungen ersetzt keinen Arzt, Heilpraktiker oder Medikamente. Weder die Autorin noch der Verlag können für eventuelle Nachteile oder Schäden, die aus den im Buch vorgestellten Übungen und praktischen Hinweisen resultieren, eine Haftung übernehmen.

Alle Rechte vorbehalten. Das Werk ist urheberrechtlich geschützt.

Jede Verwertung außerhalb der gesetzlich geregelten Fälle muss vom Verlag schriftlich genehmigt werden.

Lektorat: Annette Gillich-Beltz, Essen

Layout: Groothuis, Lohfert, Consorten, Hamburg

Covergestaltung: semper smile Werbeagentur GmbH, München

Satz: Die Feder, Konzeption vor dem Druck GmbH, Wetzlar

Druck und Bindung: Grafisches Centrum Cuno GmbH & Co. KG, Calbe

Die Münchnerin Dr. med. Ellen Fischer absolvierte parallel zu ihrem Medizinstudium eine Ausbildung als Yoga-Lehrerin. So erwarb sie schon früh fundiertes Wissen in einer ganzheitlichen Form von Körperarbeit und Tiefenentspannung. Im Rahmen ihrer Facharztausbildung im Gebiet Physikalische Medizin und Rehabilitation erwarb sie umfassende Kenntnisse in Hinblick auf die Funktion des Bewegungsapparats sowie die physiotherapeutische Behandlung von Schmerzen und muskulären Dysbalancen. Seit 2001 arbeitet sie in eigener Praxis mit sanften manualtherapeutischen Methoden ergänzt durch gezielte Übungstherapien. Ellen Fischer unterrichtet zudem angehende Yoga-Lehrer und andere Bodyworker in medizinischen Grundlagen. „Hilfe zur Selbsthilfe“ ist ihr ein zentrales Anliegen: Mit diesem umfassenden Ratgeber möchte sie allen Betroffenen ermöglichen, professionelle Therapieansätze selbstständig zu nutzen, um sich von Schmerzen zu befreien und die Beweglichkeit zu verbessern.



Schluss mit Verspannungen

Millionen Menschen leiden unter Schmerzen und Verspannungen in verschiedenen Regionen des Körpers. Die Auslöser sind meist Fehlbelastungen durch Bewegungsmangel und schlechte Haltung oder auch emotionaler Stress. Die Ärztin Ellen Fischer hat mit der Release-Methode eine Selbsthilfetechnik nach dem Vorbild osteopathischer Behandlungsprinzipien entwickelt, die die Muskulatur wieder in Balance bringt: Verspannungen werden zunächst sanft gelöst. In Kombination mit anschließenden Kräftigungsübungen für die zu schwachen Muskeln entsteht ein effektives Programm. Es hilft sowohl bei akuten und chronischen Nacken-, Rücken- und Gelenkschmerzen als auch bei stressbedingter seelischer Anspannung. Die Übungen sind überall gut durchführbar, nicht anstrengend und schließen sonst schwer beeinflussbare Muskelgruppen wie das Zwerchfell und den Beckenboden mit ein.

Das bietet dieses Buch:

- Theorie: Wie funktionieren Muskeln und Faszien? Wie kommt es zu Verspannungen? Wie kann man sie nachhaltig positiv beeinflussen?
- Praxis: Ganz neue Übungen – achtsam und tiefenwirksam.
- Sie befreien nicht nur von Fehlspannungen und Schmerzen, sondern verbessern gleichzeitig die Beweglichkeit.
- Geeignet für alle: von jung bis alt, von Sportlern bis zu Schmerzpatienten.

www.humboldt.de

ISBN 978-3-86910-326-6



19,99 EUR (D)

**Ein Ratgeber, der Ihnen
dabei hilft, Verspannungen
dauerhaft zu lösen.**