

WIM LUIJPERS
Nie wieder Rückengymnastik



WIM LUIJPERS
MIT MOANA LUIJPERS-ROCHEL

Nie wieder Rückengymnastik

Falsche Bewegungsmuster auflösen
und schmerzfrei leben



arkana



Verlagsgruppe Random House FSC® N001967
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Profibulk von Sappi liefert IGEPA

1. Auflage
Originalausgabe
© 2015 Arkana, München
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
Lektorat: Annette Gillich-Beltz
Satz: EDV-Fotosatz Huber/Verlagsservice G. Pfeifer, Germering
Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München
Cover-Foto: Morten Falch Sortland / Getty Images
Übungsfotos: Moana Luijpers-Rochel
Illustrationen: © iStockphoto
Druck und Bindung: Těšínská Tiskárna A.S., Český Těšín
Printed in the Czech Republic
ISBN 978-3-442-34179-5

www.arkana-verlag.de

Inhalt

Vorwort von Dr. Christoph Michlmayr	9
Einleitung	11
Richtig bewegen, schmerzfrei leben	11
Ein flexibler Rücken ist ein starker Rücken	12
Die goldene Mitte finden	13
Was ist »richtige« Bewegung?	13
Unspezifische Kreuzschmerzen – ein Warnsignal	14
Warum ein Glas Wasser Rückenschmerzen verursachen kann	15
Bewegungslernen	16
Schmerz verdonnert uns zu Nachhilfestunden	17
Rückenschmerzen – Ursachen und Entstehung	19
Aufbau und Funktion der Wirbelsäule	19
Dynamisch und stabil	20
Stoßdämpfer Bandscheiben	21
Überbelastung durch lange Hebel	23
Die verschiedenen Bereiche der Wirbelsäule	23
Schmerzen	26
Schmerzen haben eine Warnfunktion	26
Schmerzen aktivieren Fluchtreflexe	27
Stress lässt die Muskeln erstarren	28
Was ist Stress?	29

6 Inhalt

Muskelstress	29
Unsere Stressmuskeln	30
Stress-Loslass-Helfer	31
Risikofaktor Sitzen	33
Sitzen macht krank	34
Bewegen Sie sich!	35
GASTAUTOR Dr. Christoph Michlmayr	
Wunderwerk Bewegungsapparat	37
Schaltzentrale Nervensystem	38
Propriozeption – die Eigenwahrnehmung des Körpers	39
Bewegungsmuster	39
Bewegliche Stabilität	41
Ganzkörperliche Bewegungskontrolle	42
Bewegungsökonomie	43
Faszien – Geflecht des Lebens	44
Faszien – was ist das?	44
Lebenselixier Bewegung	45
Der Schwerkraft trotzen	45
Faszien und Rückenprobleme	46
Unser sechster Sinn	47
Feldenkrais – bewusst bewegen	49
Die Feldenkrais-Methode	49
Wer kann von Feldenkrais profitieren?	50

Der Entwickler Dr. Moshé Feldenkrais	51
Lustvolle Selbstentdeckung	52
Veränderung der Bewegungsgewohnheiten	52
Körperintelligenz	53
Eine Art Meditation	54
Weniger Schmerzen durch Feldenkrais	54
Von Kindern lernen	57
Kleine Kinder bewegen sich rückschonend	57
Die Bewegungssensibilität verschwindet	57
Werdet wie die Kinder	58
Von Kindern Bewegungsmotivation lernen	59
Von Kindern Gehen und Laufen lernen	59
Von Kindern Sitzen lernen	60
Die acht Prinzipien der Bewegung	61
1. Prinzip – Körpernah bewegen	62
Das altbekannte Hebelgesetz	62
Kleine Ursachen, große Wirkungen	63
Wie trinken Sie?	64
Alles möglichst körpernah halten	65
2. Prinzip – Das Becken als Kraftzentrum	71
Das Becken ist Ihr größtes Kapital	71
Das Becken benutzen	71
Etwas vom Boden aufheben	77
3. Prinzip – Dem Ziel zuwenden	79

Zuwendung	79
Sich dem Ziel zuwenden	79
Von der Rückenlage zur Vorlage	80
Motivation zieht	85
4. Prinzip – Kreise statt Linien	85
Das Kreisgefühl entwickeln	86
5. Prinzip – In Bewegung bleiben	87
6. Prinzip – Abstützen und Reinsinken	91
7. Prinzip – Ganzkörpereinsatz	96
8. Prinzip – Variation: Gewohnheiten verändern	102
Locker durch den Alltag	106
16 Lockerungsübungen für jeden Tag	106
Hinweise zu den Übungen	107
Atmen für den Rücken	121
Gesunde Bewegungsmuster erlernen – die Lektionen	126
Vier Feldenkrais-Lektionen	128
Lektion 1: Von der Rücken- zur Seitlage	130
Lektion 2: Lachend zum Sitzen kommen	136
Lektion 3: Das Armdreieck	144
Lektion 4: Lang werden	154
Rückenschonendes Gehen	161
Integration der Feldenkrais-Lektionen beim Gehen	165
Wim Luijpers Live	173
Dank	175

Vorwort

Der Bewegungsapparat, insbesondere die Wirbelsäule, ist in modernen Kulturen eines der Systeme des Körpers, das am meisten Krankheiten verursacht. Neben dem direkten Leid für den Einzelnen, wie Schmerzen, Funktions- und Mobilitätsverlust, entstehen auch für die Gesellschaft und das Gesundheitssystem enorme Kosten.

Die Funktion des Bewegungsapparats zu verbessern hat daher sowohl direkte therapeutische Konsequenzen wie auch in der Vorbeugung einen hohen Stellenwert. Dazu ist es jedoch notwendig, den Aufbau unseres Körpers zu verstehen. Neben rein theoretischem Wissen um den anatomischen Aufbau sind richtige Bewegungsmuster ein wichtiger Aspekt. Dazu gehört unter anderem das Erspüren und Verspüren von falschen, meistens belastenden Bewegungsabläufen.

Ziel ist es, den Körper richtig zu belasten. Eigentlich sind die Bewegungsmuster durch den Aufbau unseres Körpers mehr oder weniger vorprogrammiert, dies kann man sehr schön sehen, wenn Kinder sich bewegen. Doch die Belastungen unseres Alltags und der Einfluss der zivilisierten Gesellschaft führen dazu, dass wir uns falsche und ineffiziente Bewegungen angewöhnen. Werden nun diese – meist unökonomischen – Bewegungsabläufe sehr oft durchgeführt, kommt es in der Folge davon zu meist schmerzhaften Verspannungen bis hin zu Abnutzungen. Sie entstehen nicht aufgrund der Belastung, sondern vielmehr aus den falschen Bewegungsmustern. Prinzipiell sind Bewegungen und damit auch Belastungen die natürlichste und sinnvollste Art, mit

dem (man achte auf den Namen!) menschlichen Bewegungsapparat umzugehen.

Als Orthopäde bin ich häufig mit sogenannten degenerativen, abnutzungsbedingten Veränderungen und Schmerzen am Bewegungsapparat konfrontiert. Nur in seltenen Fällen ist wirklich eine schwere Verletzung Auslöser der Beschwerden, viel öfter sehe ich die von mir gerne als »Schreibtischtäter« bezeichneten, körperlich wenig aktiven Menschen in meiner Praxis. Ein schlechter Gang oder einseitige, oft rein statische Belastungen wie langes Sitzen oder unbewegtes Stehen, schaden dem Bewegungsapparat am meisten.

Neue Erkenntnisse zeigen auch, dass Bewegung sehr viel mit Haltung zu tun hat, und zwar sowohl mit der nach außen sichtbaren Haltung als auch mit der inneren Haltung. Eine äußerlich verbesserte Haltung wirkt sich positiv auf die psychische Situation aus.

In Wims Konzept steht das Wahrnehmen der Bewegungsabläufe im Mittelpunkt. Seine große Kunst besteht darin, an sich komplexe und schwierige Bewegungsabläufe einfach und für jeden verständlich darzulegen. Dazu kommen seine Begeisterung und sein Enthusiasmus, womit er andere Menschen rasch ansteckt und für seine Sache interessiert. Ich bin davon überzeugt, dass sein neues Buch dazu beitragen kann, dass die Menschen gesünder werden. Ich hoffe, dass möglichst viele von seinen Ideen profitieren können.

Dr. med. Christoph Michlmayr
Facharzt für Orthopädie und Chiropraktiker

Einleitung

Richtig bewegen, schmerzfrei leben

Erkrankungen des Stütz- und Bewegungsapparates zählen zu den häufigsten Ursachen für Arztbesuche, Krankenhausaufenthalte und Arbeitsausfälle. Allein der klassische sogenannte Kreuzschmerz, im Fachjargon als Lumbalgie oder unspezifischer Kreuzschmerz bezeichnet, verursacht in Deutschland jährlich Kosten in Milliardenhöhe. Jedes Jahr konsultieren rund 20 Millionen Deutsche wegen Rückenschmerzen einen Arzt. Im Durchschnitt kostet ein Rückenschmerzpatient etwa 1.300 Euro im Jahr. Bei diesen Summen kann man getrost von einer Volkskrankheit sprechen.

Bei Zahlen wie diesen muss auch klar sein, dass es nicht ausreicht, allein die Schmerzen zu behandeln. Viel wichtiger ist es für die Patienten, ihre Bewegungsgewohnheiten umzustellen, damit kein langfristiger körperlicher Schaden entstehen kann.

Denn der Schmerz hat durchaus auch einen positiven Aspekt, er hat nämlich eine wichtige Warnfunktion, mit der sich der Bewegungsapparat schützt. Erst wenn die Warnung lange überhört wird und die Schädigung eingetreten ist, vor der uns der Schmerz gewarnt hat, bekommt er eine negative Bedeutung. Daher ist es