



# Hier sitzt die Verspannung!

Lassen sich einzelne Muskeln gezielt behandeln und kräftigen?

## RÜCKEN IN HOCHFORM



Von Eva Rohrer

Welche Muskelgruppen sind geschwächt? Wo tun Verspannungen weh? Dies herauszufinden ist die Basis für gezieltes Training. Da ein Großteil unserer Bewegungen im Alltag nach vorne erfolgt, sollte der Rücken entsprechend gestärkt und die Wirbelsäule wieder aufgerichtet werden.

Prim. Dr. Sascha Sajer, Facharzt für Physikalische Medizin, erklärt: „Große Bedeu-

tung bei Verspannungen hat die autochthone Rückenmuskulatur – sie bleibt von der embryonalen Anlage bis zum Erwachsenen an derselben Stelle, beidseitig entlang der Wirbelsäule vom Becken bis zum Kopf. (Das Gegenteil sind die allochthonen Muskeln, etwa am Schultergürtel.) Die autochthonen richten den Körper auf. Wenn es hier zu Schmerzen in der Wirbelsäule kommt, ist eine



Fotos:

**Für entspannte Muskeln**

### Hochdosiertes EXPRESS Magnesium

Für die schnelle Magnesiumversorgung – einfach, direkt und praktisch. Mit Magnesiumcitrat, wie es als Baustein im Körper vorkommt und Magnesiumoxid. Nur 1 x täglich.

- ✓ EXTRA STARK mit 400 mg Magnesium
- ✓ EXTRA SCHNELL Einnahme ohne Wasser
- ✓ EXTRA FRUCHTIG durch natürliches Orangenfruchtpulver

Magnesium trägt zu einer normalen Muskelfunktion und zu einer normalen Funktion des Nervensystems bei. Protina Pharm, GmbH - D-85737 Ismaning

so genannte reflektorische „Lähmung“ der Muskeln die Folge, um das betroffene Segment zu schonen.

Bleiben der Reiz und somit die „Lähmung“ bestehen, oder verharrt man aus Gewohnheit in dieser Schonposition, können sich betroffene Muskeln nur schwer wieder aktivieren. Halten die Schmerzen im betroffenen Segment über Wochen und Monate an, ist diese reflektorische Schonung nicht mehr sinnvoll und die Muskulatur gehört gezielt aktiviert und gekräftigt, möglichst unter Schmerz-Ausschaltung.

Wenn nicht rechtzeitig gegesteuert wird, kommt es in der Folge auch zu Verkür-

zungen der Gegenspieler, typischer Weise der Brust- und Hüftbeugemuskulatur. Die Schmerzen breiten sich über die Muskelketten und deren Faszien (Bindegewebehüllen) im ganzen Körper aus.

Hier ist gezieltes Training der autochthonen Rückenstrecker und deren Gegenspieler erforderlich. Optimale Übungen dafür zeigen versierte Trainer oder Physiotherapeuten. Um einen guten Effekt zu erzielen, gilt das Prinzip der letztmöglichen Wiederholung: Die Übungen so lange fortsetzen, bis man sie gerade noch korrekt ausführen kann. Muskel- und Bandapparat wären anfangs stark überfordert – deswegen lang-

**80 PROZENT DER SCHMERZEN LASSEN SICH WEGTRAINIEREN**

## Was Hüft- und Gesäßmuskeln mit Hohlkreuz zu tun haben

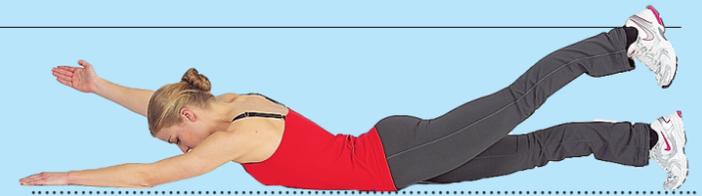


Ein Großteil der Rückenbeschwerden sind ein komplexes Geschehen. Daher muss man (nach ärztlicher Abklärung) ganzheitlich vorgehen. Mag. (FH) Maria Hardinger, Rückenexpertin und Qualitätsmanagerin bei INJOY: „Der Schlüssel liegt in der gezielten Kombination von Beweglichkeit/Mobilisation, Kräftigung und Schulung der Körperwahrnehmung. Nicht für jeden eignen sich alle Übungen. Es hängt unter anderem davon ab, ob ein Rund-, Hohl- oder Flachrücken besteht. Durch einseitige Be- bzw. Überlastung entstehen Muskeldysbalancen. Einige Muskeln sind verkürzt, andere verspannt.“



Fotos: INJOY

Mag. Maria Hardinger, Qualitätsmanagerin bei Injoy



Viele wissen nicht, dass z. B. der Psoas, ein Hüftbeugemuskel, direkt mit der Lendenwirbelsäule verbunden ist. Bei Verkürzung zieht er den unteren Rücken ins Hohlkreuz. Aber auch die Kräftigung der Gesäßmuskulatur ist wichtig. Eine geeignete Übung: In Bauchlage ein Bein gestreckt 15 mal heben und senken, dann heben und kurze Bewegungen nach oben durchführen. Dabei Bauch anspannen, Nabel Richtung Wirbelsäule ziehen, Blick zum Boden richten, lang machen. Bein wechseln.

Dehnung der Hüftmuskulatur: In den Ausfallschritt gehen, mit den Händen am Boden abstützen, Oberkörper auf den Oberschenkel legen. Tief ein- und bei jeder Ausatmung die Hüfte etwas weiter Richtung Boden drücken. Das Knie des abgewinkelten Beines soll bei dieser Übung nicht über die Zehen hinausragen, sondern senkrecht zum Fußgelenk bleiben.

Entgeltl. Einschaltung

sam die Intensität steigern. Für einen gesunden Bewegungsapparat ist ausgewogene Kräftigung des gesamten Körpers Voraussetzung.

Werden Spieler und Gegenspieler trainiert, zeigt der starke Muskel einen geringeren Zuwachs, der schwächere kann aufholen, so dass sich

ein Gleichgewicht in Bezug auf Kraft und Länge ergibt. Ein Vorteil auch für Trainings-Anfänger: Je ausgebildet die Muskeln sind, desto schneller und stärker setzt der Kräftigungseffekt ein. Wenn das keine Motivation ist ... Ende

## Das wiederaufladbare Gehör?

Viele Menschen verstehen in bestimmten Situationen schlecht. Sobald Nebengeräusche ins Spiel kommen oder jemand undeutlich spricht, können sie Gesprächen nicht mehr folgen.

Das Ärgerliche ist, dass das die Freude an geselligen Treffen mit Freunden und der Familie beeinträchtigt.

### Defekte Hörzellen

Ursache kann ein Defekt bestimmter Hörzellen, die vor allem die leisen Töne wiedergeben, sein. Werden diese geschädigt, kann man noch gut hören, aber das Verstehen leidet. Eine neue Entwicklung bietet nun eine Alternative zum ständigen Nachfragen.

Das neue Audio B-R von Phonak ist eines der ersten Hörgeräte mit Lithium-Ionen-Akku weltweit. Die moderne Technologie lädt die Akkus in kürzester Zeit für einen gesamten Tageinsatz auf. Die neuen Modelle werden so fast zu einem zweiten, „aufladbaren“ Gehör. Die intelligente

Software filtert zudem störende Geräusche heraus und dämpft diese automatisch ab. Dadurch kann man in vielen Umgebungen wieder deutlich besser verstehen.

### Einladung zum Aufladen

Interessenten können die neuen Akku-Hörgeräte bei

Hansaton nun kostenlos Probe tragen. Anmeldung unter ☎ 0800 880 888 (Anruf kostenlos), per E-Mail an [info@hansaton.at](mailto:info@hansaton.at), auf [www.hansaton.at](http://www.hansaton.at) oder direkt in einem Hansaton Hörkompetenz-Zentrum in der Nähe.

Anzeige



Alexander Öhm, Leiter Audiologie bei Hansaton, lädt zum kostenlosen Probetragen ein

**Testhörer gesucht!**

Keine Batterien  
Natürlicher Klang  
Besseres Sprachverstehen

Anmeldung: ☎ 0800 880 888 (kostenlos) oder [www.hansaton.at](http://www.hansaton.at)

Hansaton