

■ Turnerinnen/Turner: Training der Nacken- und Halsmuskulatur

Nackenproblemen entgegenwirken

Probleme mit der Wirbelsäule – wer kennt sie nicht? Nahezu jeder Erwachsene kennt Verspannungen und Rückenschmerzen aus eigener Erfahrung. Mit einem gezielten Training der Rücken-, Nacken- und Halsmuskulatur kann der Volkskrankheit Nummer eins entgegen gewirkt werden.

Vor der Technisierung unserer Arbeitswelt, hatten in erster Linie Menschen in Berufen mit hoher körperlicher Belastung Wirbelsäulenprobleme und die damit verbundenen Schmerzen. In unserer Zeit hat sich dieses Leiden zur Volkskrankheit Nummer eins entwickelt. Hauptursache ist heute jedoch nicht mehr die körperliche Arbeit, sondern die Dauerbelastung, die sich aus falscher Haltung, vielem Sitzen und zu wenig Bewegung ergibt. Auf der einen Seite fordert eine hohe Arbeitsbelastung eine gute körperliche und geistige Kondition, auf der andern Seite werden wir durch die zunehmende Spezialisierung in unseren Tätigkeiten oft gar nicht oder nur einseitig muskulär gefordert. Durch die Technik, ohne die wir uns unseren Haushalt und unsere Freizeit gar nicht mehr vorstellen können, wird diese einseitige Belastung sogar noch gefördert. Wir schlittern geradezu hinein in eine muskuläre Dysbalance (gestörtes Gleichgewicht), bedingt durch fehlende Bewegung und einseitige, minimale muskuläre Beanspruchung.

Vorbeugen ist besser als Heilen

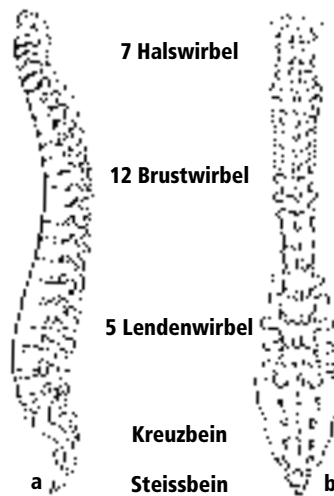
Die Wirbelsäule, das Rückgrat unseres Körpers, ist zwar robust

und wir besitzen ganz ausserordentliche Fähigkeiten zur Regeneration, doch eine frühzeitige Vorbeugung ist dennoch unerlässlich.

Es ist ein ganz natürlicher Vorgang, dass die Elastizität nachlässt, wenn man älter wird. Bei den Gelenken werden die Knorpelüberzüge weniger belastbar, bekommen Schäden, Knochenkanten werden breiter und uneben, Bänder und Sehnen werden spröder und weniger dehnbar. Wir weichen den Schmerzen aus, bringen die Gelenke in Schonhaltung und bewegen uns dementsprechend wenig oder vorsichtig. Doch wer rastet, der rostet, dies gilt für Jung und Alt. Rückengerechtes Verhalten und eine kräftige und trainierte Rückenmuskulatur sind in der Lage, die Schutzfunktion zu übernehmen, indem sie die betroffenen Bewegungssegmente stabilisieren, die Belastung der Bandscheiben und Wirbelgelenke herabsetzen und somit Rückenschmerzen verhindern.

Die Wirbelsäule – das unbekannte «Organ»

Die Wirbelsäule ist das Organ der typisch menschlichen Haltung und der «zentralen Stromversorgung». Sie beinhaltet und schützt die Fortsetzung unseres



Wirbelsäule des erwachsenen Menschen
a Wirbelsäule von der Seite mit den natürlichen Krümmungen der Wirbelsäule (Doppel S)
b Wirbelsäule von hinten

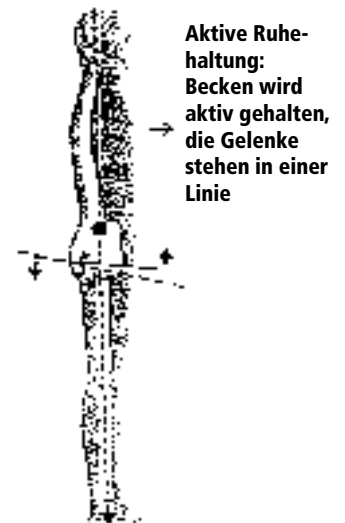
Gehirns, nämlich das Rückenmark und seine Häute. Zahlreiche Bänder und Muskeln sorgen für den Zusammenhalt der Wirbelsäule, der Zwischenwirbel oder Bandscheiben, die als sogenannte «Pufferzone» für Elastizität in diesem knöchernen Gefüge sorgen und für die Grösse des Menschen im Tages- und Lebenslauf verantwortlich sind.

Die Wirbelsäule ist eine Einheit. Ist ein Teil geschädigt, so wirkt sich diese Störung auf den ganzen Körper aus. Deshalb kommt der Gesunderhaltung des Rückens eine so grosse Bedeutung zu. Um gezielt arbeiten zu können, ist es nötig, die einzelnen Bereiche der Wirbelsäule zu kennen:

- die Nackenwirbelsäule (7 bewegliche Wirbel)
- die Brustwirbelsäule (12 starre Wirbel zum Schutze der Innenorgane)
- die Lendenwirbelsäule, das «Kreuz» (5 bewegliche Wirbel)
- das Kreuzbein und das Steissbein, die vom Becken umschlossen sind.

Der heutige Beitrag ist dem Haltungstraining und dem Training der Nacken- und Halsmuskulatur gewidmet.

Die korrekte Haltung



Aktive Ruuehaltung: Becken wird aktiv gehalten, die Gelenke stehen in einer Linie

Passive Ruuehaltung: Becken wird passiv nach vorne gekippt und das Hohlkreuz wird verstärkt

• = Schwerpunkt

Haltungskorrektur

Diesen Rundrücken der passiven Haltung gilt es zu vermeiden, weil er eine der Ursachen für die Wirbelsäulenbelastung ist. Es ist somit die Beckenstellung, welche weitgehend die Wirbelsäulenform bestimmt, die entweder richtig oder belastend sein kann.

Wichtige Bestandteile der Rückengymnastik

1. Haltungstraining
2. Training der Nacken- und Halsmuskulatur
3. Training der Becken- und Beckenbodenmuskulatur
4. Training der Bauchmuskulatur. Die Bauchmuskeln sind die Antagonisten (Gegenspieler) der Rückenmuskulatur
5. Training der Rumpfmuskulatur

Wichtige Vorbemerkungen

- Langsam mit dem Training beginnen und allmählich steigern.
- Die Atmung beachten: Zur Anstrengung ausatmen. Nach dem Ausatmen folgt eine natürliche Atempause, danach den Impuls zur neuen Einatmung abwarten. Das Einatmen erfolgt durch die Nase, das Ausatmen durch den Mund.
- Am Anfang aller gymnastischen Übungen sich dehnen - räkeln - rollen, sich strecken und zusammenziehen etc. bis sich der Körper warm und geschmeidig anfühlt.

Übungen zur Haltungskorrektur

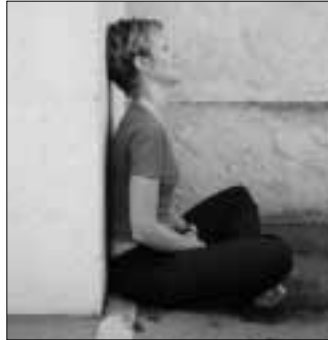
Aufrichten – Lösen im Schneidersitz

An der Wand



Ausgangslage: Im Schneidersitz an der Wand sitzen. Becken, Schulterblätter, Hinterkopf befinden sich im Kontakt mit der Wand. Kinn und Augen horizontal vorwärts richten. Hände entspannt auf die Unterschenkel legen.

Die beiden Sitzhöcker des Beckens geben einen feinen Druck in den Boden und bewirken die Aufrichtung der Wirbelsäule langsam an der Wand entlang. Das Kreuz löst sich ein wenig von der Wand, die Halswir-



belsäule streckt sich. Kinn und Augen sind dann in horizontaler Ebene ausgerichtet.

Beim Lösen des Druckes der Sitzhöcker rundet sich das Kreuz und berührt die Wand. Die Halswirbelsäule wölbt sich leicht rückwärts und der Kopf rollt in der Richtung zum Scheitelpunkt. Das Kinn hebt sich. Augen und Kinn sind in diagonalen Ebene ausgerichtet.

Aufrichten und Lösen mehrmals im eigenen Atemrhythmus wechseln.

Im freien Sitz



Aus der Kontaktnahme des Rückens mit der Wand, die zum Erlernen der Aufrichtung eine grosse Hilfe bedeutet, nun zum freien Sitz kommen.

Ausgangslage: Auf der Kante eines Hockers oder Stuhles sitzen. Füsse geben schräg vorwärts einen leichten Druck in den Boden. Zusätzlich geben die Sitzhöcker einen feinen Druck gegen den Stuhl.

Die Vorstellung, ein kleines Gewicht auf dem Kopf etwas höher zu schieben, unterstützt das Erlebnis des Aufrichtens von innen her.



Bei der Lösung des feinen Druckes ist darauf zu achten, dass der Kopf nicht zu weit nach hinten sinkt und die Lippen leicht geöffnet sind.

Wichtig: Sowohl beim Aufrichten wie auch beim Lösen bleiben Ohr, Schulter und Hüfte in einer Linie.

Mehrere Male im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

Aufrichten – Lösen im Stand

An der Wand



Auch der aufrechte Stand sollte zuerst an der Wand oder an der Kante eines Türpfostens oder Möbelstückes geübt werden.

Ausgangshaltung: Rücken im Kontakt mit der Wand, das heisst Becken, Brustwirbelsäule und Hinterkopf berühren die Wand. Füsse ca. 20 cm von der Wand entfernt, Knie leicht gebeugt.

Aufrichten. Der Druck der Füsse schräg vorwärts in den Boden bewirkt die Aufrichtung der Wirbelsäule und die Streckung des Nackens.

Lösen.

Mehrere Male im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

Im freien Stand



Nach der Aufrichtung der Wirbelsäule an der Wand nun die statisch richtige Körperhaltung im Freien einnehmen.

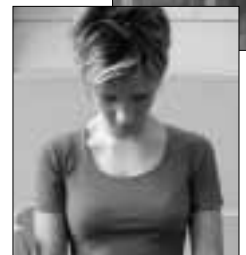
Die Füsse drücken leicht in den Boden hinein – dann wird die Aufrichtung der Körper- und Kopfhaltung gespürt. Sie geschieht ohne Anstrengung – das ist das Wesentliche. Wird dies bewusst erlebt, so ist eine Umgewöhnung von der Fehlhaltung zur statisch richtigen, nicht ermüdenden Körperhaltung in kurzer Zeit möglich.

Übungen für den Nacken

Der Kopf wiegt 4,5 bis 5 Kilo. Um dieses Gewicht in federnder Aufrichtung tragen zu können, müssen die Muskeln, Bänder und Sehnen, die dafür in Anspruch genommen werden, trainiert und die Gelenkfunktionen geübt werden. Das ist der Sinn der Nackengymnastik.

Die Wirbelsäule bleibt bei allen Kopfübungen gerade aufgerichtet, die Schultern horizontal und breit.

Kopfeigen vorwärts



Ausgangshaltung: Auf der Kante eines Stuhles sitzen, Füsse leicht vorgestellt im Kontakt mit dem Boden. Gerade aufgerichtete Körperhaltung, im Nacken grösste Distanz zwischen Haaransatz und Schultern. Den Kopf ohne Anstrengung tragen.

Langsam den Kopf nach vorne sinken lassen und ohne sich zu verkrampfen so lange in dieser Dehnhaltung verharren, bis der tiefste Punkt erreicht ist. Nur das Gewicht des Kopfes wirken lassen – nicht den Kopf hinunterpressen.

Den Kopf langsam wieder zur Ausgangsstellung anheben, das heisst Wirbel um Wirbel aufbauen. Das Kinn bleibt während des Aufrichtens nahe der Kehle. Mehrere Male im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

Kopfnneigen rückwärts



falsch

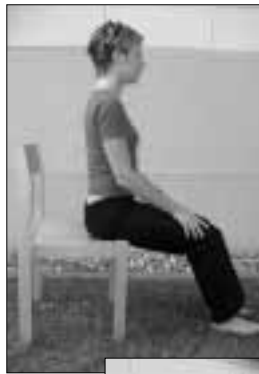
Beim Rückwärtsneigen den Kopf schräg aufwärts aus dem Schultergürtel hinausdrehen. Dann zurück zur Ausgangshaltung gehen, indem man die Schädelbasis hochschiebt, bis der Scheitelpunkt so hoch erhoben ist, dass man sich einen Kontakt mit der Decke vorstellen kann. («Hinter den Ohren hoch», kann eine Hilfe sein.)

Kopfdrehen



Bei gerade aufgerichteter Wirbelsäule den Kopf langsam nach rechts und nach links drehen. Dabei gleiten die Augen über den Raum und schauen bei der Rechtsdrehung so weit als möglich in die rechten Augenwinkel. Dito nach links.
Wichtig: Bei dieser Übung bleibt der Schultergürtel ruhig. Mehrmals im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

Kräftigung der Nackenmuskulatur



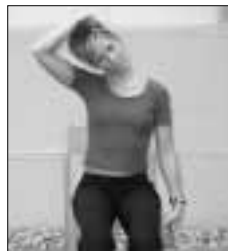
Ausgangshaltung: Gerade aufgerichtete Wirbelsäule. Arme locker hängen lassen. Den Kopf nach vorne sinken lassen und die tiefstmögliche Neigung, die durch das Gewicht des Kopfes entsteht, einnehmen. Wirbelsäule und Schultern bleiben gerade aufgerichtet. Nun die Arme über die Seite hochführen und die Hände hinter dem Kopf verschränken. Die Hände geben einen Widerstand – den Kopf gegen diesen Widerstand langsam in die Aufrichtung zurückführen. Hände lösen, Arme wieder senken.
Wichtig: Zuerst nur leichten Widerstand geben und dann allmählich den Druck, im Verhältnis zur wachsenden Kraft der Nackenmuskulatur, steigern. Besondere Vorsicht ist bei Arthrose der Nackenwirbelsäule geboten!

Dehnübungen



Ausgangshaltung: Gerade aufgerichteter Sitz. Kopf nach rechts zur Seite senken, Gesicht bleibt nach vorne gerichtet. Rechten Arm über den Kopf nehmen, die rechte Hand umfasst das linke Ohr. Der linke Arm hängt ganz locker neben dem Körper. Die rechte Hand zieht den Kopf ganz sanft und federnd etwas tiefer nach rechts. Den Kopf und den Arm wieder zurückführen. Dito gegengleich. Mehrmals im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

Wichtig: Der Schultergürtel bleibt horizontal.



Die Übung wird intensiviert, wenn, während die rechte Hand den Kopf nach rechts zieht, die linke Hand und die linke Schulter gleichzeitig Richtung Boden ziehen. Dadurch entsteht eine starke Dehnung in den seitlichen Muskeln und Bändern. Dito gegengleich. Mehrmals im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

Diese Übungen eignen sich nicht nur für die Turnstunde, sondern können auch zwischendurch am Arbeitsplatz oder zu Hause durchgeführt werden.

Torsionsübungen



Ausgangsstellung: Im Sitz auf dem Hocker oder leichter Grätschstand. Rechte Schulter vordrängen, linke Schulter zurückdrängen. Die Arme hängen entlang den Hüften. Das Gesicht ist nach vorne gerichtet. Wieder in die Ausgangslage zurückgehen. Dito gegengleich. Mehrmals im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

Die Torsion der Halswirbelsäule wird intensiviert: Rechte Schulter nach vorne drücken, linke Schulter zurückdrängen, gleichzeitig den Kopf über die vordere Schulter drehen, Augen schauen so weit als möglich nach hinten. Es entsteht eine Gegenbewegung von Schulter und Kopf. Dito gegengleich.
Wichtig: Die Wechsel erfolgen langsam. Mehrmals im eigenen Atemrhythmus wiederholen.

Zusammengestellt von Esther Strähl

Aus der Broschüre «Aktives Rückentraining» von Silvia Racine