

Haltung neu inspiriert: Präventive Haltungsschule

Viele Menschen und auch SportlerInnen klagen häufig über unspezifische Schmerzen in den Gelenken. Die Ursache für die Schmerzen liegt dabei oftmals nicht im schmerzenden Gelenk, sondern entspringen in umliegenden Strukturen. Unser Körper ein wahrlicher Überlebenskünstler, ist unfassbar belastbar und erschreckend clever, wenn es darum geht zu funktionieren. Das bedeutet für die Praxis aber auch, dass die traditionellen Haltungsschulen und Rückenkonzepte, die oft eher einen statischen Ansatz verfolgen oder sich auf die simple Korrektur von Haltungsfehlern konzentrieren (wie der Mythos des „verkürzten Muskels“ der einfach nur aufgedehnt werden muss), mit dem „heutigen“ Wissen langsam ausgedient haben. In diesem Workshop wollen wir den Körper daher aus funktioneller Perspektive betrachten und dazu die Haltungsschule etwas „neu“ denken. Dabei möchte ich besonders den präventiven Aspekt in den Fokus rücken und dazu den Joint-by-Joint Ansatz von Gray Cook und Michael Boyle vorstellen. Ein simples Konzept, welches diese unwahrscheinlich komplizierten, anatomischen und physiologischen Funktionsweisen recht verständlich und vereinfacht darstellt. Dieser Ansatz hilft uns, die spezifischen Anforderungen und Bedürfnisse des Körpers an Mobilität und Stabilität in den verschiedenen Gelenken zu verstehen und wurde entwickelt, um Funktionen der Gelenke und deren Verletzungsanfälligkeit besser zu verstehen. Ich möchte darauf hinweisen, dass dieses Konzept weder neu noch von mir selbst entwickelt wurde. Der Physiotherapeut Gray Cook und der Krafttrainer Mike Boyle haben dieses Konzept auf Grundlage ihrer Beobachtungen und ihrer Erfahrung in der Arbeit mit Sportlern entwickelt. Ich empfehle sich ihre erweiterten Schriften zu diesem Thema anzusehen.

Kurz zusammengefasst:

Die menschliche Bewegung ist äußerst komplex und individuell. Jedes Gelenk im Körper hat aber in der Regel eine bestimmte Funktion und einen bestimmten Zweck. Nach Cook setzt sich der Körper abwechselnd aus mobilitäts- und stabilitätsbedürftigen Gelenken zusammen. Wenn ein bewegliches Gelenk unbeweglich wird, gibt das stabile Gelenk darüber oder darunter seine Stabilität auf und bewegt sich zum Ausgleich. Auf diese Weise entstehen in unserem Körper Kompensationen, Dysfunktionen und am Ende ggf. sogar Verletzungen oder Schädigungen. Dieses Konzept stellt das Ganze selbstverständlich nur ganz grob dar, kann dadurch aber für die Praxis eine große Hilfe sein.

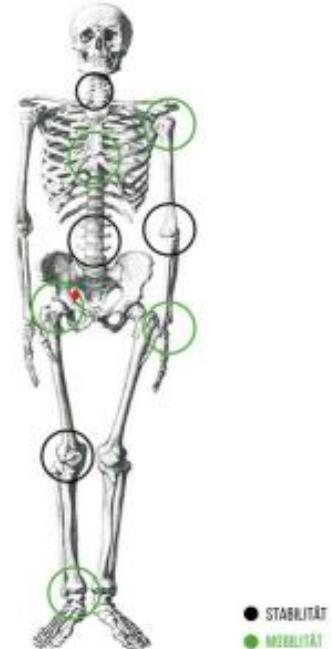
Für das Verständnis sind zwei Begriffe von zentraler Bedeutung:

Mobilität: Beschreibt die Fähigkeit des Gelenkkomplexes, sich entsprechend seiner Bedürfnisse, frei und uneingeschränkt über den gesamten Bewegungsumfang zu bewegen. Damit das so ist, müssen die entsprechenden Muskeln lernen, das Gelenk im vollen Bewegungsausmaß zu bewegen. Wir sprechen hier also von AKTIVER Beweglichkeit. Aktiv heißt, die Muskeln sind stark und koordiniert genug, um beispielsweise das Bein in die Luft zu bewegen. Aktive Beweglichkeit hat also zeitgleich auch etwas mit der Kraft unserer Muskeln zu tun. Muskeln haben demnach im menschlichen Körper die Aufgabe, das knöcherne Gerüst entsprechend der Möglichkeiten zu bewegen. Sind die Muskeln stark genug, ist das Gelenk stabil und kann funktionieren, wie wir es benötigen. Das nennen wir dann Stabilität. Sind die Muskeln umfassend nicht stark genug, haben eine Verletzung oder sind nur einseitig ausgeprägt, wird das Gelenk nicht seine vollen Funktionen ausschöpfen können und irgendwann überlasten und strukturell Schaden nehmen.

Manche Gelenkstrukturen unseres Körpers haben ein höheres Bedürfnis an Mobilität (z.B. Hüftgelenke), andere wiederum benötigen einen größeren Anteil an Stabilität (z.B. Lendenwirbelsäule oder Kniegelenk). Grundsätzlich braucht der Körper, je nachdem welchen Belastungen wir ihn in unserem Alltag aussetzen, beides.

Zudem kann man feststellen, dass Menschen, die sich verletzen, ähnliche Mobilitäts- und Stabilitätsprobleme haben. Die überwältigende Übereinstimmung in der Praxis zeigt uns, dass es zu Bewegungseinschränkungen und Verletzungen kommt, wenn der Körper nicht in der Lage ist, seine Mobilität und/ oder Stabilität in bestimmten Körperteilen angemessen zu demonstrieren.

Was bedeutet dies nun für die Praxis? Viele Menschen und auch Sportler klagen häufig über Schmerzen im Knie oder im unteren Rücken. Die Ursache für die Schmerzen liegt dabei oftmals jedoch nicht im schmerzenden Gelenk, sondern im Gelenk darüber oder darunter. Ist beispielsweise die Mobilität im Sprunggelenk eingeschränkt, muss das Kniegelenk mehr und mehr Aufgaben der Mobilität mit übernehmen. Dies kann über einen längeren Zeitraum zu Überlastungsscheinungen und letztendlich zu Schmerzen und Schädigungen. Deshalb stellt jedes Gelenk bestimmte Anforderungen an das Training. Und genau dafür soll dieser Workshop praktische Strategien und Maßnahmen schaffen.



Take-Aways:

- Erkennen von Ursachen: Verständnis für die Ursachen von Gelenkschmerzen und deren Zusammenhang mit umliegenden Strukturen.
- Joint-by-Joint Ansatz: Verständnis für die Mobilitäts- und Stabilitätsanforderungen in den verschiedenen Gelenken
- Praktische Übungen: Erlernen von gezielten Übungen zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und Stabilität.
- Körperwahrnehmung: Techniken zur Förderung der Körperwahrnehmung und des Körperbewusstseins.
- Austausch von Erfahrungen

Platz für Gedanken, Notizen oder Fragen: