

Workshop Handout

Mobilisationstraining für ein selbstbestimmtes und schmerzfreies Leben

„Wer nicht jeden Tag etwas für seine Gesundheit aufbringt
muss eines Tages sehr viel Zeit für die Krankheit opfern.“

(Sebastian Kneipp 1821-1897)

Der Mensch ist von Natur aus ein Geher und Läufer. Leider hat er sich in den letzten einhundert Jahren zu einem Sitzer entwickelt. Sitzen ist die Seuche des 21. Jahrhunderts – es ist DIE Extremform der körperlichen Inaktivität, die vor allem für orthopädische Probleme verantwortlich ist. Die Uni Rey Juan Carlos (URJC) in Madrid verzeichnete in den Jahren von 2002 bis 2017 einen deutlichen Anstieg der Dauersitzer (d.h. täglich mehr als 4 ½ Stunden; aus «*BMC Public Health*»). Forscher der URJC betrachten diese 4 ½ Stunden als Schwellenwert ab dem Gesundheitsrisiken steigen. Vor allem Rückenschmerzen, die landläufig als Volkskrankheit Nummer 1 bezeichnet werden und meist mit Muskelverspannungen und Bewegungseinschränkung einher gehen, nehmen zu. Es ist insbesondere die ständig nach vorn gebeugte Haltung, die symptomatisch für unseren heutigen Lebensstil ist und davon abhält uns evolutionsbedingt bzw. unserer Art entsprechend, in allen Gelenkwinkeln zu bewegen. Auf Dauer lässt sie den menschlichen Körper zusehends degenerieren.

Laut einem Bericht der DAK aus dem Jahr 2018 hatten 75 Prozent der Arbeitnehmer regelmäßig Rückenschmerzen; jeder siebte davon sogar chronisch. Nach aktuellen Zahlen der AOK Baden-Württemberg leidet mehr als jeder sechste AOK-Versicherte an chronischen, unspezifischen Rückenschmerzen und ist in ärztlicher Behandlung. Frauen sind davon öfter betroffen als Männer (*AOK BW Stand 14.04.2023*). Es liegt auf der Hand, dass das Sitzen und somit die Bewegungseinschränkungen mittel- und langfristig zu entsprechenden Gelenksbeeinträchtigungen bzw. -verschleiß führen. Die Krankenkassen verzeichnen schon lange bspw. eine Zunahme der Arthroseerkrankungen insbesondere an Hüft- und Kniegelenken. Arthrose, die häufig als Gelenkverschleiß umschriebene Erkrankung, führt zu Schmerzen und Einschränkungen der körperlichen Funktionsfähigkeit und damit mittel- und langfristig zu einer Verringerung der Lebensqualität.

Die gute Nachricht – jeder Einzelne kann etwas dafür tun, es nicht soweit kommen zu lassen bzw. seine Gelenkbeweglichkeit und damit seine Schmerzfreiheit wieder zurückzugewinnen.

Ein moderates Mobilisationstraining das den gesamten Körper gegen seine Gewohnheiten streckt und dies bei gleichzeitiger Muskelbelastung ist die Lösung. Bereits vier bis fünf Rückwärtsbewegungen pro Tag können das körperliche Empfinden positiv verändern. Die Bewegungen können von allen Altersklassen durchgeführt werden und sind grundsätzlich als Präventionsmaßnahme anzusehen; aber auch Personen mit akuten Schmerzen können die Übungen ebenso schmerzadaptiert anwenden. So kann die betroffene Person sukzessiv wieder aufgerichtet, die Muskulatur und Faszien auf Länge gebracht und die Atmung, die Durchblutung sowie der Energiefluss optimiert werden. Der Trainingsansatz zielt auf eine positive Beeinflussung des gesamten muskulären und faszialen Systems. Durch ein regelmäßiges, moderates und schmerzadaptiertes Mobilisationstraining wird eine Verbesserung der körperlichen Funktionsfähigkeit und damit eine Schmerzreduktion erreicht.

In dem Workshop werden exemplarisch Bewegungsmethoden vorgestellt, die ein Mobilisationstraining zum Inhalt haben und Spannungen des Körpers herunter-schalten. Diese sind u. a. das five-Konzept, Übungen nach Liebscher & Bracht und Feldenkrais.

Aber auch andere gesundheitsorientierte und präventionsgeprüfte Bewegungsangebote von Vereinen und Gesundheitskassen wie der AOK sind geeignet Bewegungseinschränkungen aufzulösen und Personen dabei zu unterstützen etwas für Ihre Gesundheit zu tun.

Wer HEUTE immer noch das tut, was er GESTERN bereits tat,
wird MORGEN der bleiben, der er HEUTE bereits ist!“

(Dr. med. Ziegler)

Birenbach, November 2023

Werner Nemetz