

PFLAUM

Hans-Rudolf Weiß
Grita Weiß



physio-logic® Balance

Einfach und
entspannt
zum
gesunden Rücken

Das Buch

Mehr als 60 % der Erwachsenen leiden unter Kreuzschmerzen. Die aufrechte, die gerade „preußische“ Haltung wird seit Jahrzehnten als Heilmittel gegen „das Kreuz mit dem Kreuz“ gepriesen. Doch „Haltung bewahren“, „Bauch rein, Brust raus“, sind überkommene Gedankenmodelle, die gegen Kreuzschmerzen wenig Abhilfe schaffen.

Dieses Buch geht einen völlig neuen Weg: Einfache und selbst durchführbare Übungen zur Behandlung des haltungsbedingten chronischen Kreuzschmerzes helfen Ihnen, die natürliche Biegung Ihrer Wirbelsäule wieder herzustellen. Ob auf dem Bürostuhl oder beim Schlendern durch die Innenstadt, auf Alltagstauglichkeit wird größter Wert gelegt. Die eingeübte physiologische Haltung bringt Ihnen hilfsmittelfrei und ohne großen Zeitaufwand einen schmerzfreien Alltag und Ihre Beweglichkeit zurück.

Die Übungen beruhen auf neuesten Erkenntnissen: Zahlreiche Untersuchungen haben gezeigt, dass der Verlust der Lendenhohlung, d.h. der Verlust des Hohlkreuzes, im Erwachsenenalter mit Kreuzschmerzen einhergeht. Bestätigt werden diese Untersuchungen durch positive Erfahrungen mit Schmerzkorsetten der neuesten Generation, die zur Schmerzbekämpfung das natürliche Hohlkreuz wieder herstellen. Die natürliche Biegung der Wirbelsäule ist deswegen das Ziel der erfolgreichen Vorbeugung und Behandlung von Kreuzschmerzen.

Die Autoren

Dr. med. Hans-Rudolf Weiß ist Facharzt für Orthopädie sowie Physikalische Medizin und Rehabilitation, er ist seit 20 Jahren Spezialist für die Behandlung von Rückgratverkrümmungen und Rückenschmerzen.

Grita Weiß ist Physiotherapeutin mit Schwerpunkt Eutonie und Rückgratverkrümmungen.

Hans-Rudolf Weiß / Grita Weiß

**physio-logic[®] Balance –
einfach und entspannt zum gesunden Rücken**

Hans-Rudolf Weiß / Grita Weiß

physio-logic[®] Balance

**einfach und entspannt
zum gesunden Rücken**

Pflaum

Die Autoren:

Hans-Rudolf Weiß / Grita Weiß

hr.weiss@skoliose-dr-weiss.com

Alzeyer Str. 23

55457 Gensingen

Impressum

Bitte beachten Sie: Die medizinische Entwicklung schreitet permanent fort. Neue Erkenntnisse, was Medikation und Behandlung angeht, sind die Folge. Autoren und Verlag haben größte Mühe walten lassen, um alle Angaben dem Wissensstand zum Zeitpunkt der Veröffentlichung anzupassen. Dennoch ist der Leser aufgefordert, Dosierungen und Kontraindikationen aller verwendeten Präparate und medizinischen Behandlungsverfahren anhand etwaiger Beipackzettel und Bedienungsanleitungen eigenverantwortlich zu prüfen, um eventuelle Abweichungen festzustellen.

Die Deutsche Bibliothek – CIP-Einheitsaufnahme

Ein Titeldatensatz für diese Publikation ist bei der Deutschen Bibliothek erhältlich.

ISBN 978-3-7905-1014-0 (print)

ISBN 978-3-7905-1028-7 (epub)

ISBN 978-3-7905-1029-4 (mobipocket)

© Copyright **2013** by Richard Pflaum Verlag GmbH & Co. KG
München • Bad Kissingen • Berlin • Düsseldorf • Heidelberg

Alle Rechte, insbesondere die der Übersetzung, des Nachdrucks, der Entnahme von Abbildungen, der Funksendung, der Wiedergabe auf fotomechanischem oder ähnlichem Wege und der Speicherung in Datenverarbeitungsanlagen, bleiben, auch bei nur auszugsweiser Verwertung, vorbehalten.

Die Wiedergabe von Gebrauchsnamen, Handelsnamen, Warenbezeichnungen usw. in diesem Werk berechtigt auch ohne besondere Kennzeichnung nicht zu der Annahme, dass solche Namen im Sinne der Warenzeichen- und Markenschutzgesetzgebung als frei zu betrachten wären und daher von jedermann benutzt werden dürften. Wir übernehmen auch keine Gewähr, dass die in diesem Buch enthaltenen Angaben frei von Patentrechten sind; durch diese Veröffentlichung wird weder stillschweigend noch sonst wie eine Lizenz auf etwa bestehende Patente gewährt.

Satz: Elisabeth Schimmer, Ergoldsbach

Informationen über unser aktuelles Buchprogramm finden Sie im Internet unter: <http://www.pflaum.de>

Inhalt

Vorwort

1 Einleitung: Die Ursachen chronischer Rückenschmerzen

1.1 Die Rolle der Bandscheibe

1.2 Biomechanische Aspekte

2 Kreuzschmerz und Haltung

2.1 Haltungsbedingter Kreuzschmerz

2.2 Instabilitätskreuzschmerz

2.3 Ansätze zur Vorbeugung und Behandlung chronischer Kreuzschmerzen

2.4 Natürliche Haltung – Etonus

2.4.1 Der Einstieg über die Körperwahrnehmung

2.4.2 Übungen zum Erlangen der natürlichen Haltung (physio-logic® Balance)

3 Korsette in der Schmerzbehandlung

4 Vorbeugen ist besser als Schadensbegrenzung

5 Kreuzschmerz und Osteoporose

6 Kreuzschmerz und Ernährung

7 Einige Bemerkungen zu unserem Gesundheitswesen

8 Patientengeschichten

Literatur

Vorwort

Es ist ein „Kreuz mit dem Kreuz!“ Mehr als 60% der Bevölkerung „zivilisierter“ Länder leidet unter längeren Kreuzschmerzepisoden im Erwachsenenalter. Neben der oftmals dauerhaften Beeinträchtigung der Lebensqualität und der Funktionsbeeinträchtigung bei den Betroffenen, entstehen extrem hohe Kosten für die Volkswirtschaften. Kreuzschmerzen verursachen die Inanspruchnahme der medizinischen Versorgungssysteme, Abwesenheit vom Arbeitsplatz und am Ende gar vorzeitige Rentenzahlung. Die in den 1980er und -90er Jahren eingeführten Rückenschulungskonzepte haben an dieser Situation nichts geändert.

„Haltung bewahren“, „Bauch rein, Brust raus“, sind überkommene Gedankenmodelle, die nach jahrzehntelanger vergeblicher Anwendung nunmehr der Ablösung bedürfen.

Die aufrechte oder besser gesagt, die gerade „preußische“ Haltung scheint auch heutzutage noch weithin anerkannt, zur Zeit nicht mit dem Attribut des aufrechten Charakters verbunden, sondern mit dem Paradigma, das vermeintlich Unansehnliche oder gar Unästhetische zu verstecken. Es scheint gradezu verpönt, überhaupt einen Bauch zu haben, geschweige denn, diesen dann auch noch herauszustrecken.

Der Bauch muss also herein, und hierzu werden nicht nur Übungsprogramme vermarktet sondern auch eine Vielzahl von Hilfsmitteln.

Nachdem bekannt geworden ist, dass der Verlust der Lendenhöhlung (häufig durch den Begriff „Hohlkreuz negativ“ stigmatisiert) im späteren Erwachsenenalter mit Kreuzschmerzen einhergeht, und nachdem mit einer neuen, das natürliche Hohlkreuz formenden Korsettgeneration bei chronischen Kreuzschmerzen drastische und umgehende Schmerzlinderungen zu erzielen waren, muss umgedacht werden.

Auf dieser Erkenntnis basieren auch die hier beschriebenen Übungen zur Behandlung des haltungsbedingten chronischen Kreuzschmerzes. Ziel ist eine natürliche, im Fachjargon als physiologisch (physio-logic[®] Balance) bezeichnete Haltung.

Blickt man über den Horizont der aktuellen Wissenschaft hinaus, so lässt sich schon durch einfache Naturbeobachtung, z.B. der Bewegungen von Tieren, feststellen, dass die Körperhaltung in der natürlichen Umgebung von Ökonomie bestimmt ist. Den ganzen Tag Haltung zu bewahren, können sich freilebende Tiere und auch die Angehörigen von naturnah lebenden Volksstämmen nicht leisten. Im natürlichen Lebensraum geht es darum, möglichst wenig Spannung aufzubauen, möglichst wenig Energie durch Muskelanspannung zu verbrauchen und immer locker zu bleiben, um im Bedarfsfall umgehend und zielgerichtet reagieren zu können.

Analog hierzu besteht in der naturnahen Haltung, im Folgenden als physio-logic[®] Balance bezeichnet, ein Minimum an Spannung und ein Maximum an sofort verfügbarem Bewegungspotential. Zudem ist diese in Seitensicht durch ein ausgewogenes „S“ zu beschreibende Haltung auch die für die Wirbelsäule stabilste Einstellung.

Daher möchten wir unseren Leserinnen und Lesern die vier „L“ nahebringen: „Lässig, locker und leicht leben“ sollte die zukünftige Devise lauten und nicht „streng dich mal ordentlich an und bewahre Haltung.“ Und was mag bestechender sein, als den Prozess der „Devolution“ ‚krumm – krummer – Gehwagen‘ mit Leichtigkeit und ohne Anstrengung vermeiden zu können! Wie das geht, ist im vorliegenden Ratgeber anhand von Abbildungen und Übungsanleitungen ausführlich dokumentiert.

Die Übungen und Anleitungen zur physio-logic[®] Balance sind eigentlich einfach. Dennoch sind diese Übungen für Menschen mit mangelhafter Körperwahrnehmung und Einsteifung bestimmter Wirbelsäulenabschnitte nicht leicht durchzuführen. Daher haben wir Übungen zur Verbesserung der Körperwahrnehmung hinzugefügt sowie Qi Gong-Übungen, mit deren Hilfe die Beweglichkeit der Wirbelsäule verbessert werden kann – eine Voraussetzung für die Korrektur.

In diesen Ratgeber eingebunden sind aber auch Informationen zu anderen Gesichtspunkten, die nach aktuellstem Kenntnisstand von Bedeutung sind. Dabei spielt neben der Ernährung auch eine ausreichende Versorgung mit Vitaminen, allen voran Vitamin D, eine wesentliche Rolle. Wenn 60% der Normalbevölkerung in Deutschland mit Vitamin D unterversorgt sind, aber mehr als 90% der Kreuzschmerzpatienten, wird ein gewisser Zusammenhang offensichtlich.

Da dem Kreuzschmerz eine so genannte „multifaktorielle Genese“ zugeschrieben wird, da also vielfältige Faktoren zum Auftreten und zur Chronifizierung von Rückenschmerzen beitragen, ist es konsequent, wenn in diesem Buch auch die Ernährung zumindest gestreift wird.

Für Patienten mit bereits bestehenden chronischen Rückenschmerzen wird auch auf die aktuellen Versorgungskonzepte mit korrigierenden Korsetten eingegangen.

Wir hoffen, mit diesen Informationen, zur Vorbeugung von Rückenschmerzen beitragen zu können. Für alle bereits vom Kreuzschmerz Betroffenen hoffen wir wertvolle Informationen zu liefern, die nach den aktuellen Erkenntnissen dazu geeignet sind, deutlich und anhaltend zur Schmerzlinderung beizutragen.

Wir danken unseren Töchtern, Anna und Paula Weiß, die das Buch auf Verständlichkeit geprüft haben und außerdem als Models für die verschiedensten Fotos zur Verfügung standen.

Meinen herzlichen Dank auch an alle Patientinnen, welche sich bereit erklärt haben, ihre Fotos zur Veröffentlichung zur Verfügung zu stellen, insbesondere auch den beiden farbigen Mädchen, die mir wegen eines „zu starken Hohlkreuzes“ vorgestellt wurden und auch ihren Eltern.

Herrn Patric Dressel haben wir zu danken für seine professionellen Studioaufnahmen, welche die fotografischen „Eigenanfertigungen“ klar in den Schatten stellten.

Unserem Freund und Kollegen Dr. Theodoros B. Grivas, Chefarzt der Klinik für Orthopädie und Traumatologie in Piräus („Tzanio“ General Hospital of Piraeus), Griechenland, danken wir sehr herzlich für die Überlassung des Fotos der antiken Fresken (Fresco Akrotiri Santorini). Uns wurde fernerhin gestattet,