

Abb. 1: Sitzkorrektur ▶
unter Tuber links

Mit dem richtigen Dreh

Anwendungsbeispiele für den Alltag

Das Spiraldynamik®-Konzept besteht in der Skoliose-therapie durch seine Dreidimensionalität, seine Funktionalität und sein Wirken auf drei Ebenen. Durch die Integration des Erlernten in seinen individuellen Alltag erreicht der Anwender den größten Nutzen. Im folgenden Artikel werden einige Anwendungsbeispiele vorgestellt.

Von Dr. Jens Wippert

Durch die erwähnte Charakteristik ist es möglich, 3-D-Verkrümmungen aktiv zu korrigieren. Die Therapie nach dem Spiraldynamik®-Konzept beinhaltet dabei folgende Schritte: Aufrichtung der

gesamten Wirbelsäule, Detorsion des Beckens und des Rumpfes (siehe auch Artikel 1/12). Doch erst, wenn das neu gelernte Bewegungsmuster täglich angewendet wird, kann die Bewegung automatisiert werden. Ist ein Training im Alltag möglich, kann der Alltag zum Trainingsgebiet werden. Der Vorteil liegt auf der Hand: Wird jede Bewegung zur Übung, erhöht sich die Wiederholungszahl, kann der Einsatz funktionell erfolgen und kann die – für die Veränderung so wichtige – Kraftkomponente mit hineinspielen. Des Weiteren kann die Vorliebe für bestimmte Sportarten genutzt werden, um darin noch effektiver auch für eine Korrektur der Skoliose zu trainieren. Im Folgenden sollen einige Anwendungsbeispiele anhand der rechtskonvexen Thorakalskoliose näher erläutert werden.

◀ Abb. 2: Richtig melden



Sitzposition und Schul- und Arbeitsplatzgestaltung

Über richtiges Sitzen ist schon viel geschrieben worden. Ob Skoliose oder nicht, die Aufrichtung der Wirbelsäule ist immer von Bedeutung. Verstärkt werden kann das, indem unter den linken Sitzbeinhöcker ein kleines Kissen gelegt wird: Das Becken kippt leicht nach rechts, die Lendenwirbelsäule öffnet sich rechts. Mit der Orientierung des Kopfes in Richtung Decke wird auch die Brustwirbelsäule entsprechend korrigiert und links geöffnet (Abb. 1). Rutscht die rechte Hälfte des Gesäßes nun noch ein Stück nach hinten und bleibt der Oberkörper frontal orientiert, ist auch die Rotationskorrektur berücksichtigt.



Vita Dr. phil. Jens Wippert

Physiotherapeut, Pädagoge, Promotion in der Sportpsychologie, Spiraldynamik®-Dozent, deutschlandweites Kursangebot, Lehrtätigkeit an verschiedenen Hochschulen. Seit 1999 in eigener Praxis tätig, konservativ-orthopädische Ausrichtung, Schwerpunkt Bewegungsanalysen und Therapie funktionell bedingter Störungen.

In der Praxis elementhera finden regelmäßig Gruppenkurse und sowie Einzeltherapien für Skoliosepatienten statt. Termine auf Anfrage. Am 8. November 2014 hält Dr. Wippert einen Vortrag bei der Mitgliederversammlung des Bundesverband Skoliose Selbsthilfe e.V. in Karlsruhe.

www.sanamotus.de

Ein weiterer Schritt ist die Platzierung der wichtigsten Utensilien auf dem Schreibtisch auf der linken Hälfte. Aus dem Greifen mit der rechten Hand resultiert eine Rumpfrotation nach links – ebenfalls in die gewünschte Korrekturrichtung.

Anwendung in der Schule

Auch der Schultag kann zum Training werden: Aufgerichtetes Sitzen anstatt Lümmeln oder links das Gesäß unterlagern, anstatt den Oberkörper nach links zu rutschen, sind nur zwei Vermeidungsbeispiele. Doch auch aktiv bestehen viele Möglichkeiten: Sitzt

hängen. Dort kann sie als Führungsgewicht zur Korrektur von Brustwirbelsäule und Schulterblatt beitragen.

Stehen und Gehen

Beim Stehen auf beiden Beinen ohne Korrekturvorstellung schiebt die Schwerkraft den Körper verstärkt in die Skolioserichtung. Wird das linke Bein hochgestellt und das Körpergewicht bewusst bei aufgerichtetem Becken auf das rechte Bein verlagert, kann auch hier eine 3-D-Korrektur erreicht werden. Die Umsetzung ins Gehen erfordert klare Korrekturvorgaben. Die drei Schritte der 3-D-Korrektur – Aufrichtung, Becken- und Rumpfdetorsion – lassen sich perfekt in der Standbeinphase rechts trainieren.

Das Becken beim Gehen in einer Höhe zu halten (als wäre eine Wasserwaage vorne quer über dem Becken angebracht), wäre eine mögliche Zielvorstellung. Auf der Treppe vielfältigen sich die Kräfte. Eine kraftvolle Standbeinphase rechts ist auf der Treppe gegeben, wenn mit dem linken Bein am besten immer mehr Stufen

genommen werden als mit dem rechten Bein (Abb. 3). Korrektur ausgeführt, wird so die 3-D-Korrektur über das rechte Abstoßbein verstärkt und in den gesamten Rumpf weitergeleitet. Schwere Taschen oder Rollkoffer sind ebenfalls auf der rechten Seite gut aufgehoben. Kraftvoller Abstoß mit dem rechten Bein und muskuläres Nachgeben des rechten Schulterblatts lassen sich hierbei bewusst herausarbeiten.

Beispiele aus bestimmten Sportarten

Der Drehsitz beim Yoga, ausgeführt mit dem rechten Bein am Boden, dem linken Bein aufgestellt und dem rechten Ellbogen am linken Knie, schaffen beste Voraussetzungen für eine gute Korrektur. Von der rechten Ferse unter dem linken Tuber bis hin zum kraftvollen Einsatz der rumpfderotierenden Schulterblattmuskulatur rechts

» Auch der Schultag**kann zum Training werden. «**

der/die Schüler/in auf der, von hinten gesehen, rechten Seite des Raumes, ist die Hauptorientierung nach links. Sitzt die unmittelbare Tischnachbarin links, gilt dasselbe. Meldet sich der Schüler immer mit der linken Hand und streckt diese weit nach oben, korrigiert sich die Seitneigung der Brustwirbelsäule in die Aufrichtung (Abb. 2). Kombinationen sind hierbei erwünscht. Wird als Schulranzen nur eine Umhängetasche verwendet, so sollte diese auf der rechten Seite



Abb. 3: 2 Stufen mit links ▶



▲ Abb. 4: Drehsitz als 3-D-Korrektur

läuft alles auf eine funktionelle Korrektur hinaus (Abb. 4).

Das Klettern bietet sowohl für den Kletterer als auch für den Sicherer eine gute Chance zur Korrektur. Die Argumente für den Kletterer sind in der Aktivität und der notwendigen Bewegungsvielfalt kombiniert mit einem hohen Kraftaufwand zu finden. Der Sicherer kann durch entsprechende Positionierung zum Kletterer – rechts unterhalb stehend, am besten das linke Bein auf einem Stein/Felsen über dem rechten Bein aufgerichtet – ebenfalls ein hohes Korrekturpotenzial ausschöpfen.

Die Durchschwingbewegung des rechtshändigen Golfers stellt ebenfalls eine hervorragende Korrekturbewegung dar: Aufgerichtetes Becken,

Länge im rechten Bein, das Becken rechts ein klein wenig zurück und die Rotation des Oberkörpers nach links sind die Elemente der Korrektur. Siehe dazu auch den Artikel „Golf – eine spielende 3-D-Therapie“ in der RÜCKENzeit 1/2013.

Werden diese Anleitungen innerhalb der verschiedenen Bereiche kombiniert (Schule/Arbeit/Sport/Freizeit etc.), wird schnell klar, wie groß das Potenzial für eine aktive Veränderung sein kann. Als Grundgedanke gilt: Je häufiger aktiv, desto besser!

Mal kurz nachgefragt... Erfahrungsberichte von Skoliosepatientinnen bei elementhera

Chiara: (15 J.)

Wie lange machst du schon Therapie nach dem SD-Konzept?

Seit Herbst 2013.

Was gefällt dir dabei?

Selber aktiv werden, auch im Alltag, Mobilisierung und Kräftigung.

Wovon profitierst du am meisten?

Durch die Aufrichtung, durch die Idee davon, was ist gerade? Was ist die richtige Richtung?

Vervollständige den Satz: „Die SD ist für mich wichtig, weil ...

... ich selber aktiv den Zustand meines Rückens und meiner Haltung verbessern kann.“

Isabella: (15 J.)

Wie lange machst du schon Therapie nach dem SD-Konzept?

Seit 1,5 Jahren.

Was gefällt dir dabei?

Die freundliche und kompetente Therapie.

Wovon profitierst du am meisten?

Zu wissen, welche Haltung nehme ich bei verschiedenen Alltagssituationen ein, zum Beispiel in der Schule und zu Hause.

Vervollständige den Satz: „Die SD ist für mich wichtig, weil ...

... ich dadurch viel über meine Haltung gelernt habe und die Therapie Erfolge zeigt.“

Eva-Maria: (20 J.)

Wie lange machst du schon Therapie nach dem SD-Konzept?

Seit 4 Monaten.

Was gefällt dir dabei?

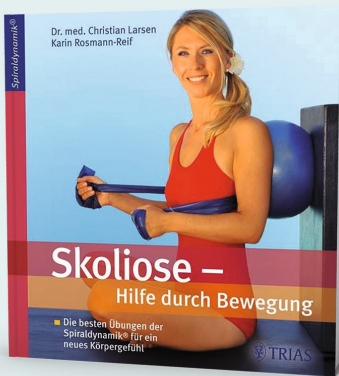
Die Entspannung sowie weniger Schmerzen.

Wovon profitierst du am meisten?

Gut tun mir Elektrotherapie und Fango sowie Ultraschall und Übungen an der Schmerzstelle.

Vervollständige den Satz: „Die SD ist für mich wichtig, weil ...

... ich dadurch weniger Rückenschmerzen habe.“



Buchtipps

Skoliose – Hilfe durch Bewegung
Die besten Übungen der Spiraldynamik für ein neues Körpergefühl
Dr. med. Christian Larsen, Karin Rosmann-Reif
19,99 €
ISBN-13: 978-3830436799
Trias Verlag