RÜCKENzeit

Das Skoliose-Magazin

Ausgabe 1/2013

Schwerpunkt Golf!

Schwungvolle Therapie
Sportliche Erfolge
Wohltuende Bewegung

Themen:

Orthopädietechnik: Sensomotorische Einlagen
Physiotherapie: Sensomotorisches Training & CMD-Therapie
Im Porträt: Golferin Stacy Lewis
Podo-Orthesiologie: Aktivierte Muskeln

Golf – eine spielende 3-D-Therapie

Golf ist ein Altherrensport! So oder so ähnlich war es noch bis vor einigen Jahren zu hören. In der Zwischenzeit hat sich das Bild allerorts verändert: Junge Menschen üben mit viel Engagement und spielen sportlich orientiertes Golf. Kann auch der/die Skoliosepatient/in daran teilhaben? In diesem Artikel soll beleuchtet werden, was aus Sicht des Spiraldynamik®-Konzepts dafür spricht, Golf zu einem Bestandteil des persönlichen Sportprogramms in der Skoliosetherapie zu machen.

Von Dr. Jens Wippert

Die Grundidee der Therapie nach dem Spiraldynamik®-Konzept ist Funktionalität, Dreidimensionalität und die Wirkung auf drei Ebenen. Die Aufrichtung der Wirbelsäule, die Detorsion des Beckens und des Rumpfes sind dabei wichtige Lernschritte hin zu einem koordinierten Gebrauch der gesamten Wirbelsäule in der Therapie und vor allem im Alltag. Unterstützt wird das Erlernen der richtigen Bewegungskoordination durch entsprechende Spiraldynamik®-Übungen, bevor sie kraftvoll in den Alltag integriert werden sollen: Joggen, Yoga, Pilates und vieles mehr kann so skoliosespezifisch besser trainiert werden. Für die rechtskonvexe Brustwirbelsäulen-Skoliose stellt das Golfspielen eine besonders attraktive Möglichkeit des Trainierens dar.

Das Positive am Golfspielen

Die richtig ausgeführte Schwungbewegung korrigiert die (rechtskonvexe Brustwirbelsäulen-)Skoliose in den von der Spiraldynamik® angedachten Richtungen: In der Ansprechposition ist das Becken aufgerichtet, der Kopf in Längsrichtung der Wirbelsäule verlängert, die Brustwirbelsäule aufgerichtet; die Wirbelsäule wird ohne starke muskuläre Anspannung längs unter Zug gebracht. Diese Grundausrichtung wird auch über den Schwungverlauf beibehalten. Beim Durchschwung rotiert der Oberkörper nach links und richtet sich über den Schwungverlauf sogar weiter auf. Das korrigiert die Brustwirbelsäulenposition. Die rechte Schulter bleibt auch am Ende des Schwungs tief, d. h. sie bewegt sich nicht in die Fehlposition nach vorne-oben. Das Becken dreht sich im Raum mit in die Schlagrichtung, ist jedoch langsamer als der Rumpf. Das Becken und die untere Lendenwirbelsäule bleiben aufgerichtet. Dadurch wird die Hüftstreckung v. a. der rechten Seite gefordert und gefördert. In der Kombination mit der Rumpfrotation ergibt sich in der Endposition eine dreidimensionale Verschraubung der Wirbelsäule, wie sie für die Standbeinphase rechts richtig ist: Wirbelsäule aufgerichtet, Becken nach hinten-unten-außen orientiert, das Hüftgelenk rechts gestreckt, der Rumpf nach links rotiert, die Brustwirbelsäule aufgerichtet (evtl. leicht aus der Seitneigung nach links gedreht), das Schulterblatt an den Rippen stabilisiert. Die perfekte dreidimensionale Korrektur der Skoliose!

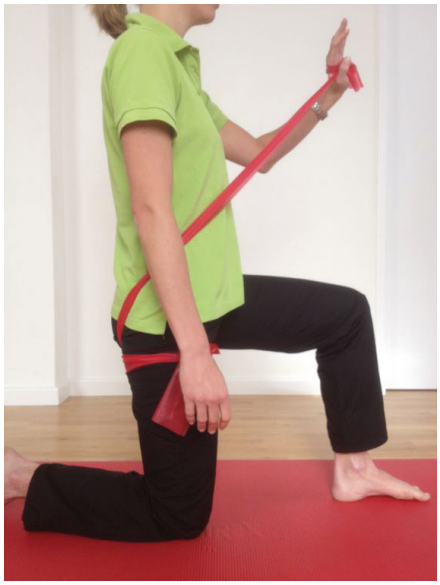
Das Negative am Golfspielen

All die guten Eigenschaften der Schwungbewegung können natürlich nur zur Geltung kommen, wenn sie auch richtig ausgeführt werden. Geschieht dies nicht, entstehen hier – wie für jeden anderen Golfer ebenso – Gefahrenpotenziale. Fehlt die Aufrichtung der Wirbelsäule, wird die Weiterleitung der Drehbewegung vermindert und die Kräfte wirken v. a. in der überstreckten Lendenwirbelsäule. Die damit einhergehende fehlende Hüftstreckung verhindert ebenfalls die volle Kraftentfaltung. Eine vor allem sich in der Rotation befindliche unbewegliche Brustwirbelsäule verstärkt die Drehung in der Lendenwirbelsäule zusätzlich. Der korrigierende Effekt für die Brustwirbelsäule entfällt und wird häufig durch eine Seitneigung nach links ersetzt. Dadurch rutscht die rechte Schulter weiter über die Rippen nach vorne-oben und löst sich aus der stabilisierten Position am Rumpf.

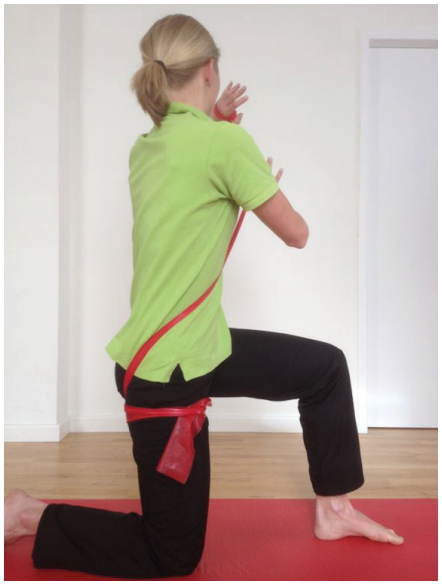
Vorbereitende Übungen

Für eine korrekte Bewegungsausführung können einige Übungen zu Hause oder direkt vor dem Golfspiel in das Trainingsprogramm eingebaut werden. >>

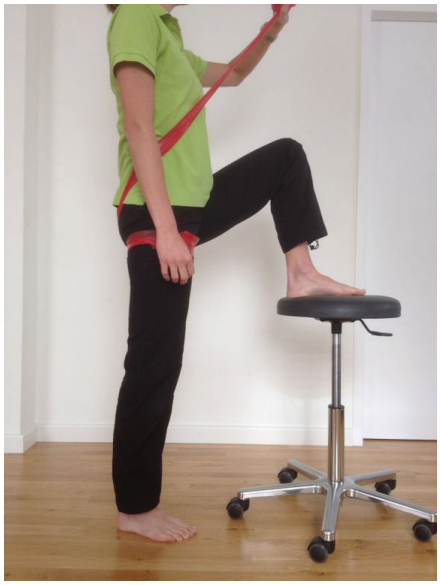
Fotos: © ARochau - Fotolia.com, Praxis Elementhera



▲
Abbildung 1



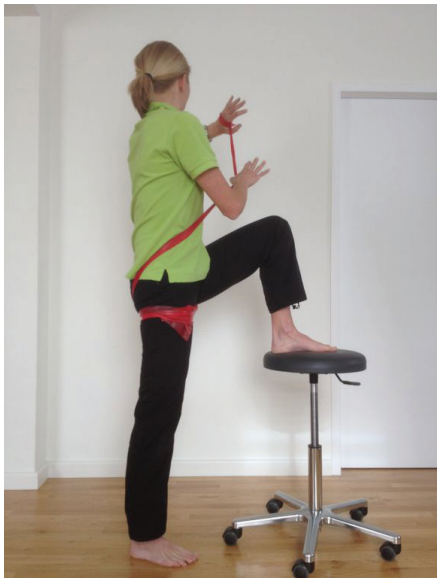
▲
Abbildung 2



▲
Abbildung 3

Möglichkeit 1:
Rotation im Einbeinkniestand
Hier eine Übung für den Golfplatz, die auch ohne Gummiband durchgeführt werden kann: Ausgangsstellung ist der Einbeinkniestand auf dem rechten Knie (für die rechtskonvexe Thorakalskoliose). Die Aufgabe lautet, das rechte Knie kraftvoll in den Boden zu schieben und den Kopf Richtung Decke auszurichten. Dann folgt die Rotation des Rumpfes nach links. Dabei soll sich das rechte Becken leicht nach hinten-unten-außen bewegen und die rechte Hand sich über den Rumpf gegen das Gummiband nach links drehen. Je gestraffter das Band, desto mehr Rotationswiderstand ist vorhanden. Die Bewegung bis zum individuellen Bewegungsende ausführen, dann langsam nachlassen und erneut drehen.
(Abb. 1 + Abb. 2)

Möglichkeit 2:
Der Einbeinstand
Die Ausgangsposition kann überall eingenommen werden, ein Stuhl, ein Tisch oder eine Bank sind völlig ausreichend. Das linke Bein sollte so hoch wie möglich aufgestellt werden. Ähnlich wie im Einbeinkniestand das Knie, wird nun die Ferse in den Boden geschoben und der Kopf zur Decke orientiert. Das Körpergewicht bleibt mittig auf dem Fuß. Das Becken wird rechts leicht nach hinten-unten-außen bewegt und die rechte Hand über den Rumpf gegen das Gummiband nach links gedreht. In dieser Ausgangsstellung braucht es noch mehr Aufrichtung in der Hüfte und vermehrte Beinachsenstabilität, wie sie auch später im Golfschwung gefordert wird. Erschwerend kann man für mehr Hüftstreckungsaktivität den linken Fuß jetzt noch abheben. Für mehr Rotationsarbeit kann das Gummiband gestrafft werden oder die Rotation verstärkt werden.



▲
Abbildung 4

Mit diesen einfachen und überall durchführbaren, jedoch funktionellen und effektiven Vorbereitungsübungen kann man die Schwungbewegung noch besser für die dreidimensionale Skoliosekorrektur nutzbar machen. Somit wird Golfsport zur Therapie!
(Abb. 3 + Abb. 4) •

Special: Skoliose-Paket

- 1x Spiraldynamik®-Bewegungsanalyse (60 Minuten)
- 4x Spiraldynamik®-Einzeltherapie (je 60 Minuten)
- 1x Skoliose-Gruppenkurs (8 Einheiten à 60 Minuten) nach Absolvierung der (meisten) Einzeltherapien

Trainingsvoraussetzungen:

Erfahrung mit der Spiraldynamik®-Therapie zwingend erforderlich. Bei Fragen wenden Sie sich jederzeit gerne an SANAMOTUS
089-25 54 78 20 oder
praxis@sanamotus.de

Kursleiter: Dr. Jens Wippert, Physiotherapeut, Spiraldynamik®-Dozent

Ort: Praxis SANAMOTUS
Eisenmannstr. 4 80331 M ü nchen
www.sanamotus.de

Paketpreis 429 Euro
(anstatt 545 Euro)