

Energie für Sie:

# Was tun, wenn der Rücken schmerzt?

Gerald Wassler ist Ende Dreißig, muss beruflich seit langem viel und schwer tragen und heben, hat ganz offensichtliche Haltungsschäden und immer öfter üble Rückenschmerzen. Soweit ganz normal! Das Besondere aber: Gerald Wassler stammt aus einer Arztfamilie, kennt sich selbst gut aus, war immer wieder länger in medizinischer Behandlung. Daher sind seine Leiden und Schwierigkeiten sehr genau diagnostiziert.

Harald Wally darf keine Diagnosen erstellen, weil er kein Arzt ist. Aber die ruhige selbstsichere Art, in der er bestimmte Probleme anspricht und seine Vorschläge macht, hat mich provoziert – mir kann man ja viel erzählen, ich bin ein völliger Laie. Nun will ich ihn zwar nicht aufs Glatteis führen, möchte aber das Vertrauen, das ich in ihn setze, ständig überprüfen.

Deshalb besuche ich mit ihm Gerald Wassler, dessen Zustand zweifelsfrei bekannt ist und in keiner Weise Interpretationsspielraum lässt: Der Fall ist klar: Wally, übernehmen Sie! Der tut's, lässt Wassler sich gerade (oder was diesem so vorkommt)



(Abb.1) Herr Wassler steht extrem hohlkreuzig da und trägt den Kopf zwischen die nach vorne hängenden Schultern gezogen und streckt den nicht vorhandenen Bauch heraus.

hinstellen, blickt an ihm auf und ab, springt dann selber von seinem Sitz auf, ein paar leichte Berührungen mit den Fingerspitzen, dann steht seine Einschätzung der Situation fest. Nichts, was er da sieht, scheint ihn besonders zu überraschen. Er fragt Wassler, wann dieser aufgehört habe zu wachsen. Dieser antwortet, er sei mit etwa 13 oder 14 ziemlich ausgewachsen gewesen. „Mmh, und der Brustkorb ist nicht ganz mitgewachsen, ist unproportional klein, gemessen an Armen und Beinen.“ Jetzt fällt es mir auch auf. Dass Wassler hingegen extrem hohlkreuzig dasteht, den Kopf zwischen die nach vorne hängenden Schultern gezogen, den nicht vorhandenen Bauch herausgestreckt, habe ich auch festgestellt – es ist offensichtlich (siehe Abb.1).

„Wir haben es hier mit typischen Haltungsschäden zu tun, und damit, wie diese sich über die Jahre verschlimmern. Hier spielen verschiedene Aspekte zusammen. Bei Herrn Wassler ist offenbar der Hüftbeuge-Muskel zu kurz. Vermutlich sind auch die Beine – wie bei den meisten Menschen – nicht gleich lang. Nun neigen wir dazu, Körperpositionen und Bewegungen, die uns unangenehm oder schmerzhaft sind, zu vermeiden und zu kompensieren, Schonhaltungen zu suchen, wodurch wir uns immer mehr „verziehen“. Wir trainieren bestimmte Verspannungen oder Verkürzungen bei Muskeln und Sehnen nicht durch gegenläufige Übungen und Bewegungen weg, sondern vermeiden genau diese, und verschlimmern dadurch das Problem noch. Starke Belastung im Beruf – wie in Ihrem Fall – verstärkt das zusätzlich, und ich nehme an, dass Sie in ihrer Freizeit am liebsten sitzen...?“ – „Ja, vorm Computer“, bestätigt Wassler. Was bei seiner Körperhaltung eben auch nicht ausgleichend wirkt, sondern Hohlkreuz und Hängeschultern fördert – wie bei einer Mehrzahl seiner Altersgenossen und der Jüngeren. „Diese Körperhaltung spiegelt ja auch einen Seelenzustand hoher Belastung wider. Während junge Männer unserer Elterngeneration oft eine ge-



(Abb.2) Stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, schieben Sie das Becken vor, und versuchen Sie, am ganzen Torso die Wand zu fühlen. F.: Herbolzheimer

heuchelte aggressive Körperhaltung und Körpersprache einnahmen, unterstreichen der zwischen die Schultern gezogenen Kopf und das Hohlkreuz der Nachgeborenen eine gewisse Defensivität. Es gibt somit auch noch einen gesellschaftlichen Aspekt, der diese Probleme so typisch macht...“

Was Wassler jetzt tun sollte, könne, müsse? „Oft werden in so einer Situation krampfhaft Übungen gemacht, die verkümmerte Partien stärken sollen. Das ist aber gefährlich! Mit Gewalt geht gar nix. Wir wollen zwar Bauchmuskeln, Gesäß und Rücken kräftigen, müssen vor allem erst einmal lockern. Da Sie vermutlich nicht viel Zeit neben der Arbeit haben, hier ein paar Vorschläge, die sich gut mit dem Job verbinden lassen: Wenn Sie Zigarettenpause machen, stellen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand, schieben Sie das Becken vor, versuchen Sie, am ganzen Torso die Wand zu fühlen. Es hilft, dabei die Knie etwas anzuwinkeln (Abb.2). Das geht – wie gesagt – nebenbei, während der Rauchpause. Dann: Immer wieder zwischendurch das, was ich AZ-BZ nenne – Arsch z'samm, Bauch z'samm, oder (vornehmer ausgedrückt) Bauch- und Gesäßmuskeln anspannen! Dehn-

und Lockerungsübungen wie man sie aus dem Sport kennt, sind günstig, solange Sie auf Ihren Körper hören und nichts erzwingen wollen. Dann gäbe es da ein paar einfache Übungen im Liegen (s.u.), und: Ronnie, Du weißt doch, dass wir uns regelmäßig in Graz und Leibnitz zur Energiegymnastik treffen. Da sind nette Leute, alles andere als verbissene Trainerer. Wir haben unseren Spaß, wir machen viel mit dem Fitneßball, der bei Problemen wie diesen einfach das optimale Turngerät ist. Schlepp' den Herrn Wassler doch einmal da hin!“ Werde ich, Harald, werde ich, und wir werden sehen, ob und wie ihm das hilft.

## Wallys Energie Tipp für Willy

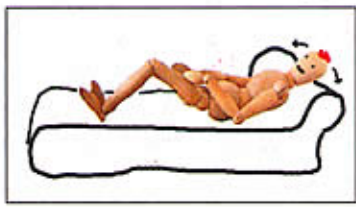
„So, Willy – Deine Körperhaltung ist eh durchaus auch a bisserl korrekturbedürftig. Zeig' dem Herrn Wassler einmal die zwei Übungen vor, die sich gut am Sofa vor dem Fernseher machen lassen! Genau so: um die Oberschenkel greifen und diese langsam zum Brustkorb ziehen (Abb.4).

Dann ganz entspannt liegen, den Kopf in den Polster drücken und



(Abb.4) Oberschenkel zum Brustkorb ziehen.

langsam drehen (Abb.5).  
R. Herbolzheimer  
Sie erreichen Harald Wally per



(Abb.5) Den in den Polster gedrückten Kopf langsam drehen.

E-Mail unter der Adresse [harald.wally@energiemasseur.at](mailto:harald.wally@energiemasseur.at) oder Tel. 0650 59 58 059.