

FIT UND XUND #69

GLEITWIRBEL UND RÜCKWÄRTSBEWEGUNG – GEHT DAS?

Üblicherweise bildet die Wirbelsäule eine gleichmässige, leichte S-Kurve. Beim Wirbelgleiten verschieben sich ein oder mehrere Wirbel aus ihrer normalen Position nach vorne und stehen dann versetzt, was zu Kreuzschmerzen führen kann.

Meist trainieren Personen mit dieser Diagnose Stabilität und Kraft, was bei einer vernachlässigten Rumpfmuskulatur sinnvoll sein kann. Zudem haben die Betroffenen häufig Bedenken, sich rückwärts in ein Hohlkreuz zu bewegen, weil sie befürchten, der bereits nach vorne verschobene Wirbel gleite noch mehr Richtung Bauch.

Warum diese Angst, zumindest bei leichtem Schweregrad, unbegründet ist, ver-



suche ich hiermit zu erklären: Der Psoas Major, auch Hüftbeuger genannt, entspringt am untersten Brust- und an den ersten vier Lendenwirbeln. Von dort führt er nach vorne durch das Becken und anschliessend wieder nach hinten an den Oberschenkelknochen. Der Psoas Major ist nach dem Kaumuskel der zweitstärkste Muskel unseres Körpers und hat die Aufgabe, das Bein zu heben.

Durch zu viel Sitzen und angezogene Beine beim Schlafen in Seitenlage sind unsere Oberschenkel den grössten Teil der 24 Stunden angewinkelt anstatt wie auf die-

sem Bild senkrecht nach unten zu weisen. Dadurch verkürzt sich unweigerlich der Hüftbeuger und zieht rund um die Uhr an der Lendenwirbelsäule nach vorne – auch an dem bereits nach vorne verschobenen Gleitwirbel.

Um diese Spannung im Hüftbeuger zu lösen, müssen wir ihn auf Länge bringen. Während den nachfolgenden drei Übungen ziehen wir zusätzlich «in die falsche Richtung», doch es gibt keine andere Variante, um diesen dicken, starken Hüftbeuger länger zu bekommen! Machen wir uns bewusst: Der verkürzte Muskel zieht 24 Stunden in die falsche Richtung. Wir machen die Übung aber nur zeitlich begrenzt ein- bis zweimal pro Tag. Zudem sind während der Übung alle Muskeln aktiv, die die Wirbelsäule schützen.

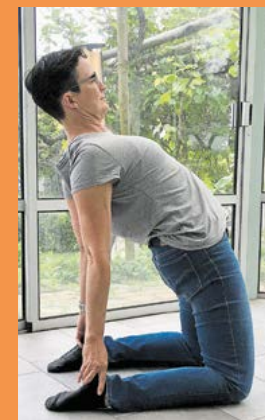


Hände ins Kreuz legen, Becken langsam nach vorne bewegen, Gewicht auf Zehen verschieben, 5x tief in den Bauch atmen.

Gegenbewegung nach jeder Übung: Im Stehen nach vorne beugen, runden Rücken machen, Kopf und Hände fallen lassen und daran denken, beim Aufrichten leicht in die Knie zu gehen.



Nur so weit grätschen, wie die Hüfte noch nach vorne geschoben werden kann. Zu kurze Adduktoren verändern die Beckenstellung. Durch die Dehnübung wird eine Reduzierung der «Hohlkreuzstellung» bewirkt, was zu einer Entlastung des Gleitwirbels führt. (Ausführung analog der ersten Übung).



Bei dieser Übung werden gleichzeitig die Oberschenkelmuskeln in Länge gebracht. Wem die Rückwärtsbewegung so zu intensiv ist, der stützt die Ellenbogen z.B. auf einem Hocker ab. Etwas Druck oder leichter Schmerz im Rücken kann vorkommen. Nach der Gegenbewegung und ein paar wenigen Schritten, sollte dieses Gefühl verschwunden sein.

Wenn vorhanden, können der Hüftbeuger und die seitlichen Bauchmuskeln vorgängig mit einem Blackroll-Ball «bearbeitet» werden: Den Ball direkt oberhalb der Leiste zwischen den geraden Bauchmuskeln und dem seitlichen Beckenkamm platzieren (Bild).



Das Gewicht langsam auf den Ball sinken lassen. Mit jedem Ausatmen versuchen, den Ball weiter ins Gewebe sinken zu lassen. Sollte ein Pulsieren unter dem Ball spürbar sein, die Position des Balls leicht verändern, damit nicht auf eine Arterie gedrückt wird.

Ganz klar, mit Geräten wie diesem funktionieren obige Übungen bei einem Gleitwirbel deutlich besser. Sie geben Sicherheit, dank dem, dass man sich festhalten, abstützen und dementsprechend dosiert beginnen kann. Vielleicht sieht man sich ja mal im Studio?

Gaby Bächtold, Trainerin Bewegung & Gesundheit, ABC Fitness, Rheinau