



# FIT UND XUND #57

## FACETTENGELENKSYNDROM

Facettensyndrom oder Facettengelenksyndrom lautet die Diagnose einer Ärztin, eines Arztes für einen Schmerz, der von einer Reizung der sogenannten Facettengelenke herrührt. Vereinfacht gesagt handelt es sich dabei um eine Entzündung oder Arthrose der Kleinwirbelgelenke, meist in der Lendenwirbelsäule.

Bevor nun mit Medikamenten und Spritzen behandelt wird, wäre es wichtig zu wissen, ob die Schmerzen allein aus den Gelenken kommen, oder ob nicht Funktionsstörungen der Muskel- und Fasziensstrukturen (mit)verantwortlich sind.

**Hier die Testübung, vorzugsweise an einem Gerät wie diesem:**

1. Hinknien, Hüfte nach vorne schieben und Oberkörper zurücklehnen. Jetzt wird der Rückenschmerz auftreten. Nur so weit nach hinten lehnen, wie der Schmerz noch gut erträglich ist und ein Gefühl dafür bekommen, wie weit zurücklehnen möglich ist.
2. Die selbe Übung mit einem Bein machen. Wenn nun weniger Schmerzen im Rücken

spürbar sind, dafür die Muskulatur der Vorderseite, im Oberschenkel und der Hüfte mehr spannt, bedeutet dies Folgendes: Die Wirbelsäule, die Facettengelenke wurden stärker beansprucht, und trotzdem schmerzte es weniger. Das heißt, das Hauptproblem liegt nicht in den Gelenken, sondern in den Muskeln und Faszien.



**Wenn dem so ist, helfen drei Übungen:**

### 1. «Spagat»

Ein Tuch unter die Ferse legen und diese langsam nach vorne schieben, bis das Bein durchgestreckt ist. Zehen leicht Richtung Gesicht ziehen. Der Oberkörper muss aufrecht bleiben. Sich wenn nötig, wie im Bild, rechts und links festhalten. Nun die Hüfte des knienden Beines leicht nach vorne schieben – diese Übung unterstützt den Hüftbeuger, der oft vom vielen Sitzen verkürzt ist, wieder seine natürliche Länge zu erlangen. Jede Seite drei Mal wiederholen.

### 2. Kniestand ein- und beidbeinig

Dies ist dieselbe Übung wie beim Test. Alle Positionen drei Atemzüge lang halten. Wer die Übungen zu Hause



machen möchte, kann dafür einen Stuhl oder ein Sofa verwenden; anfangs vorzugsweise mit den Armen abstützen.

### 3. Dehnung des Rückens und der kompletten Körperrückseite



Barfuss mit gestreckten Beinen auf eine Treppe stehen. Sich mit den Zehen «festhalten» und die Ferse so weit wie möglich senken. Sich eine oder zwei Treppenstufen weiter oben halten. Einen runden Rücken machen und Richtung Bauchnabel schauen. Tief atmen und dabei versuchen, mit den Händen immer näher zu den Beinen zu gelangen.

Die Muskulatur wird sich über Jahre langsam verkürzt haben, deshalb werden die Schmerzen auch nicht von einem Tag auf den anderen verschwinden. Diese Übungen führen aber, täglich über mehrere Wochen ausgeführt, zum Erfolg.



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