

Bleib locker!

Muskelverspannungen Nacken-, Schulter- und Rückenschmerzen sind oft stressbedingt und sollten daher ganzheitlich behandelt werden

In Balance: Ein gutes Körpergefühl vermeidet Beschwerden



Die Erfolge sind bisweilen verblüffend: Anfangs völlig verspannte Kursteilnehmer sind schon nach wenigen Unterrichtseinheiten deutlich beweglicher. „Manche können zunächst nicht mit ausgestreckten Beinen flach auf dem Rücken liegen“, erzählt der Würzburger Feldenkrais-Lehrer Klaus-Dieter Moritz. „Am Ende der Übungseinheit geht das oft ohne Probleme.“ Anderen sei es nicht möglich, den Arm seitlich über Schulterhöhe anzuheben – und danach können sie sich wieder die Haare kämmen. „Indem sie die Selbstwahrnehmung schulen, können Betroffene ihre Beweglichkeit und Körperhaltung grundlegend verbessern“, erklärt Moritz. Davon profitieren vor allem Patienten, deren Schmerzen auf Funktionsstörungen des Bewegungsapparats zurückgehen.

Die von dem israelischen Physiker Moshe Feldenkrais begründete Methode ist eine von verschiedenen Behandlungsformen, mit denen sich bei schmerzhaften Muskelverspannungen gute Erfolge erzielen lassen. Insbesondere bei Nacken- und Rückenschmerzen haben sich die achtsam und unter Anleitung durchgeführten Bewegungen bewährt. „Viele Teilnehmer berichten, dass vor allem Verspannungen im Bereich der Lendenwirbelsäule deutlich nachlassen“, sagt Moritz.

Keine Frage des Alters

Schmerzhafte Muskelverspannungen im Schulter-, Rücken- und Nackenbereich gehören zu den häufigsten Beschwerden und betreffen keineswegs nur ältere Menschen: Laut Barmer Ersatzkasse leiden bereits in der Altersgruppe der 15- bis 25-Jährigen 16 Prozent der Frauen und fast 12 Prozent der Männer an Rückenschmerzen. Die Ursachen sind Bewegungsmangel und einseitige Körperhaltungen, aber auch Stress und psychische Belastungen. Angsterkrankungen und Depressionen gehen ebenfalls oft mit Verspannungen und Verkrampfungen in der Nacken-, Schulter- und Rückenregion einher.

„Bei Stress und innerer Anspannung ziehen viele Menschen unbewusst die Schultern hoch oder beißen die Zähne zusammen“, erklärt Professorin Heike Rittner, Leiterin der Würzburger Schmerztagesklinik am Zentrum für Interdisziplinäre Schmerzmedizin der Universitätsklinik Würzburg. „Und wenn die Muskeln dauerhaft angespannt sind, kommt es irgendwann zu Schmerzen und Verhärtungen.“

Dass sich die Muskulatur bei Stress anspannt, ist eine physiologisch durchaus sinnvolle Reaktion: Unseren Vorfahren ermöglichte dieses reflexhafte Verhalten, bei Gefahr zu kämpfen oder zu flüchten. „Heute stehen viele Men-

schen unter Dauerstress und sind permanent angespannt“, sagt Ute Merz vom Deutschen Verband für Physiotherapie. „Sie können nicht mehr abschalten, und ihre Muskelspannung ist ständig erhöht. Das merken sie aber oft erst, wenn es anfängt wehzutun.“

Das Körpergefühl geht verloren

Um den Schmerz zu vermeiden, nehmen die Betroffenen Schonhaltungen ein, die wiederum zu neuen Verspannungen führen – und somit erneut zu Schmerzen. So entsteht ein Teufelskreis, aus dem die Patienten alleine nicht mehr herauskommen: Der ►



Ständig unter Spannung: Bald schmerzt der Nacken

Müde, gerötete oder
trockene Augen?



Thealoz Duo

NATÜRLICHE TREHALOSE UND HYALURONAT

Schützt und regeneriert
mit der Zweifach-Formel

- ✓ Lindert schnell und
langanhaltend
- ✓ Sehr gut verträglich

Einfache
Hand-
habung

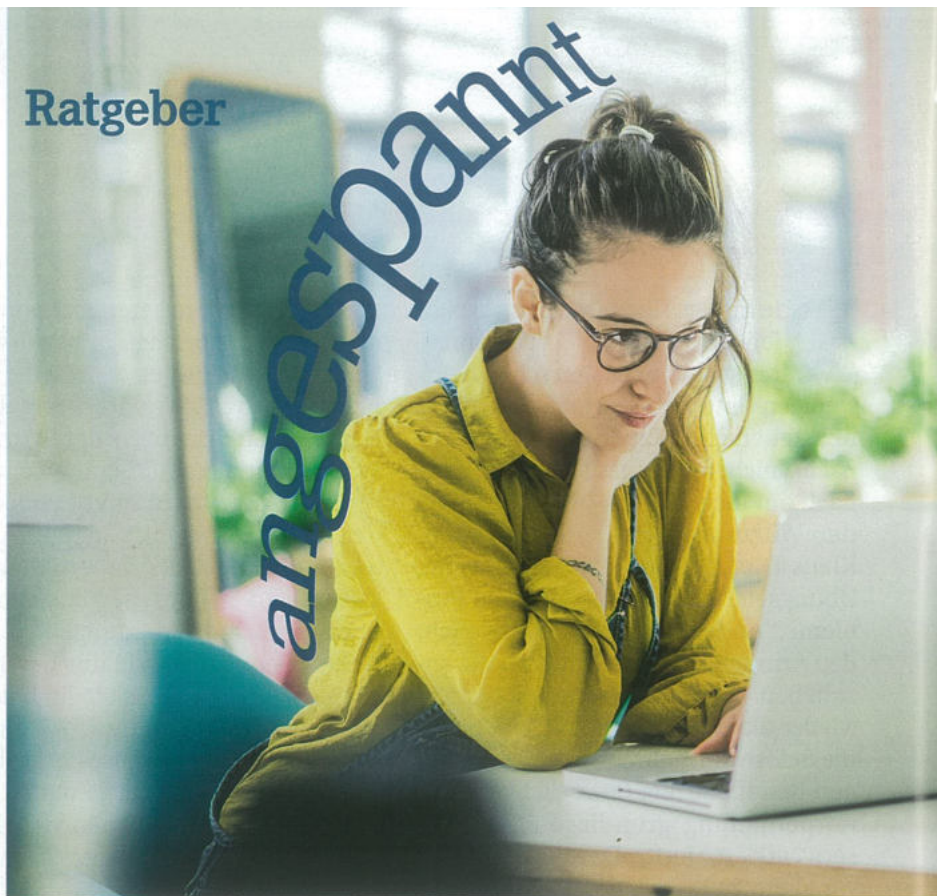


UNKONSERVIERT UND PHOSPHATFREI

Théa
PHARMA
Moteur d'innovation

Ratgeber

angespannt



Schmerz wird chronisch. „Schmerzpatienten haben oft kein Körpergefühl mehr und spüren gar nicht, wie angespannt ihre Muskeln sind“, sagt Physiotherapeutin Merz. Das erste Therapieziel sei deshalb, ihnen die Verspannungen bewusst zu machen.

Schmerztherapeutin Rittner arbeitet zu diesem Zweck mit Biofeedback: Die Muskelspannung wird elektronisch gemessen und auf einem Computerbildschirm sichtbar gemacht. Durch Entspannungstechniken und Visualisierungen versuchen die Patienten, ihre Muskeln bewusst zu entspannen, und bekommen mit der Zeit ein besseres Körpergefühl.

Verspannung bewusst machen

Einen ähnlichen Ansatz verfolgt Klaus-Dieter Moritz, kommt dabei aber ganz ohne Technik aus. „Im Lauf des Lebens prägen sich ungünstige Bewegungsmuster und Fehlhaltungen ein, die der Körper immer wieder automatisch abrufen“, erklärt der lizenzierte Feldenkrais-Lehrer. Sie schränken die Beweglichkeit zunehmend ein. Mit der Zeit entstehen chroni-

sche Verspannungen und haltungsbedingte Verschleißerscheinungen an den Gelenken und der Wirbelsäule. „Durch achtsame Bewegungen machen sich die Patienten ihre eingefahrenen Muster bewusst und entdecken gesündere, kraftsparende Alternativen“, sagt Moritz. Nicht nur die körperliche Beweglichkeit soll



wahrnehmung. Auch Physiotherapeuten arbeiten gezielt mit solchen Entspannungstechniken. „Die Kunst besteht darin, die Balance zwischen Anspannung und Entspannung wiederherzustellen“, sagt Ute Merz.

Kaum Medikamente verfügbar

Dies ist umso wichtiger, weil die Verspannungen kaum medikamentös behandelt werden können: Mehrere muskelentspannende Wirkstoffe wie Tetraxepam oder Flupirtin wurden inzwischen wegen massiver Nebenwirkungen vom Markt genommen. Und Entzündungshemmer wie Diclofenac sollten nur kurzfristig und unter Beachtung möglicher Gegenanzeigen eingenommen werden. „Deshalb gehen wir das Problem in der multimodalen Schmerztherapie von verschiedenen Seiten an“, erläutert Rittner.

Wer jedoch angenehme Wohlfühl-Massagen erwartet, wird enttäuscht: Statt „behandelt“ zu werden, müssen die Patienten selbst etwas tun. Rittner betont: „Das ist zwar eine Herausforderung, zeigt aber langfristig gute Erfolge.“ Auch für Physiotherapeutin Merz ist bei Muskelverspannungen Bewegung das Mittel der Wahl: „Körperliche Aktivität gleicht einseitige Haltungen aus, macht den Kopf frei und sorgt für die nötige Entspannung“, sagt sie. Ob die Leute walken, radeln oder schwimmen, sei nicht so wichtig. „Hauptsache, es macht ihnen Spaß und sie bleiben dran.“ Bei schmerzhaften Verspannungen stellen Physiotherapeuten zudem individuelle Übungen zusammen, welche die Muskeln gezielt dehnen und schlaffe, vernachlässigte Partien stärken sollen.

Dabei achtet Ute Merz auch auf die Körperhaltung ihrer Patienten: „Eine gebeugte, einseitige Schonhaltung verstärkt nicht nur die Beschwerden, sondern wirkt sich negativ auf die psychische Verfassung aus.“ Durch regelmäßige Bewegung lasse sich die Haltung in der Regel bessern – und ►

**Konzentriert:
Unbewusst
verkrampfen
sich zugleich
die Muskeln**

verbessert werden, auch die geistige Lernfähigkeit und Kreativität. „Für Moshe Feldenkrais war ein bewegliches Gehirn wichtiger als ein beweglicher Körper“, weiß Moritz.

Allerdings müssen die Übungen durch einen qualifizierten Lehrer angeleitet werden und sind recht zeitintensiv. Um schnelle Erfolge zu erreichen, empfiehlt Schmerztherapeutin Rittner daher zunächst die progressive Muskelentspannung nach Jacobson, die Patienten in kurzer Zeit lernen und selbstständig zu Hause üben können. Durch bewusstes An- und Entspannen einzelner Muskelgruppen schulen sie ihre Körper-

**„Wir ersetzen
ungünstige
Bewegungsmuster
durch gesündere
Alternativen“**

Klaus-Dieter Moritz arbeitet als lizenzierter Feldenkrais-Lehrer in Würzburg

Fotos: Getty Images/Westend61; W&B/Jens Wegener

Gestresst? Nervös?
Unausgeglichen?

AMBRAX®



löst
stabilisiert
harmonisiert

AMBRAX® nimmt Sie mit
auf die Woge der Ruhe
und Entspannung

www.ambrax.com

AMBRAX® Tabletten • Anwendungsgebiete: Die Anwendungsgebiete leiten sich von den homöopathischen Arzneimittelbildern ab. Dazu gehören: Nervöse Störungen **Wirkstoffe:** Sepia Trit. D4 64 mg, Ambra Trit. D2 64 mg, Hyoscyamus Trit. D3 32 mg, Strychnos ignatii Trit. D3 32 mg, Sonstige Bestandteile: Lactose-Monohydrat, Maisstärke, Magnesiumstearat **Dosierung:** Soweit nicht anders verordnet: Erwachsene und Jugendliche ab 12 Jahren: Bei akuten Zuständen je 1 Tablette alle halbe bis ganze Stunde, jedoch höchstens 6-mal täglich je 1 Tablette einnehmen. Bei chronischen Verlaufsformen 1–3-mal täglich je 1 Tablette einnehmen. **Gegenanzeigen:** AMBRAX® darf bei Kindern unter 12 Jahren und während Schwangerschaft und Stillzeit nicht angewendet werden. **Nebenwirkungen:** Es sind keine Nebenwirkungen bekannt. **Warnhinweis:** Dieses Arzneimittel enthält Lactose **Pharmazeutischer Unternehmer:** Homviola Arzneimittel, Dr. Hagedorn GmbH & Co. KG, Arabellastr. 5, 81925 München Apothekenpflichtig

Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihren Arzt oder Apotheker.



AMBRAX® 25er
PZN 13352344

AMBRAX® 50er
PZN 1277494

AMBRAX® 100er
PZN 1277519



Zu viel Arbeit: Eine Stressreaktion ist das unwillkürliche Hochziehen der Schultern

mit ihr die Stimmung. Auch Klaus-Dieter Moritz versucht, seine Kurs Teilnehmer innerlich und äußerlich aufzurichten. Zunächst lässt er sie bewusst Fehlhaltungen übertreiben. „Das Ziel ist eine stabile und gleichzeitig flexible Körperhaltung, die sich wiederum günstig auf die Psyche und das Selbstwertgefühl auswirkt.“

Expertin Rittner betont die Bedeutung der Psyche: „Damit sich der Körper entspannen kann, muss sich zunächst die Seele entspannen.“ Stehen psychosoziale Probleme im Vorder-

grund, profitieren Patienten oft von einer begleitenden Psychotherapie oder einem Stressbewältigungstraining. „Allerdings müssen sie die Bereitschaft mitbringen, etwas in ihrem Leben zu verändern – etwa den Stress zu reduzieren und sich mehr zu bewegen.“ Wie sie das machen, sei eine Frage der persönlichen Vorlieben: „Für den einen ist ein gutes Fitness-Studio das Richtige, andere entspannen sich lieber beim Yoga oder schulen ihre Körperwahrnehmung in einem Feldenkrais-Kurs.“ *Barbara Kandler-Schmitt*

Hilfe aus der Apotheke

■ **Rezeptfreie Schmerzmittel** helfen kurzfristig bei akuten Beschwerden. Ohne ärztlichen Rat nicht länger als drei Tage einnehmen.

■ **Schmerzsalben** wirken entzündungshemmend. Das Risiko für Nebenwirkungen ist deutlich geringer als bei Schmerztabletten.

■ **Wer pflanzliche Mittel bevorzugt**, kann es mit Beinwellwurzel-Extrakt oder arnikahaltigen Salben versuchen.

■ **Wärmeauflagen** mit Tiefenwirkung lockern die Muskeln und lindern den Schmerz. Es gibt sie in verschiedenen Größen und Formen.

■ **Magnesium** ist für eine normale Muskelfunktion unentbehrlich. Ein Mangel kann Verspannungen und Krämpfe hervorrufen.



Fotos: Getty Images/Westend61 (2)



Kleine Pause: Weniger Stress hilft auch den Muskeln