

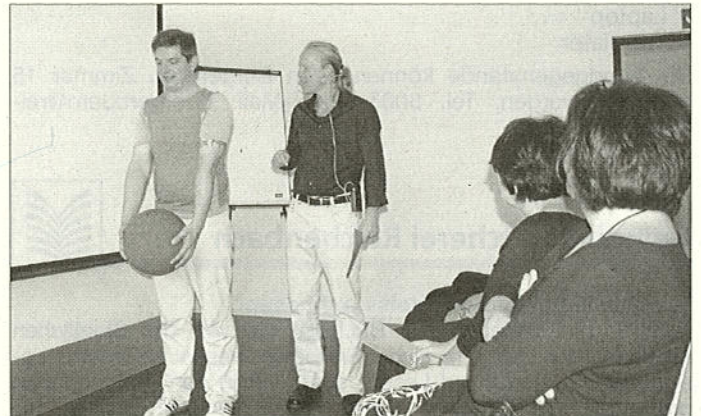
keln bei Arnold Schwarzenegger in seinen besten Zeiten: Muskelbepackte Arme und ein Waschbrettbauch dank Bodybuilding machten ihn zu einer Berühmtheit. Die Tiefenmuskulatur stabilisiert den Körper und gibt ihm Halt. Vergleichbar ist die skelettnahe Tiefenmuskulatur mit dem Stahlseil eines Baukrans: Beide haben eine stabilisierende Wirkung.

Risikofaktoren für Muskel- und Skelettsystem

Im Zusammenhang mit der Schmerzproblematik erläuterte Dr. Sehne fünf Risikofaktoren, die ursächlich für eine mangelnde Stabilität und Bandscheibenprobleme sein können. Wesentlicher Faktor ist die Alterung der Gesellschaft. Alterungsprozesse gehen mit zunehmendem Gelenkverschleiß einher. Deshalb ist es wichtig, die Tiefenmuskulatur um die Gelenke herum zu trainieren, um sie einerseits zu stabilisieren und andererseits den Alterungsprozess zu verringern. Zweiter Faktor ist die Bewegungsarmut, dritter die einseitige Belastung durch eine sitzende oder stehende Tätigkeit, die beide keine natürliche Beanspruchung der Wirbelsäule sind. Als vierten Faktor nannte Dr. Sehne die Vielbelastung im Beruf oder in der Freizeit. Gelenke müssen richtig belastet werden. Auch die Bandscheiben brauchen die Belastung, damit – ähnlich wie bei einem Schwamm – verbrauchte Nährstoffe herausgedrückt werden können. Bei Entlastung werden sie wieder mit frischen Nährstoffen versorgt. „Der Effekt der Be- und Entlastung ist messbar“, wusste Dr. Sehne: „Nach der nächtlichen Entlastungsphase sind wir morgens ein bis anderthalb Zentimeter größer als abends.“ Nikotin ist der fünfte Risikofaktor: Die Durchblutung nimmt schlagartig ab, wodurch die Zufuhr und der Abtransport der Nährstoffe blockiert wird.

Training der Muskulatur

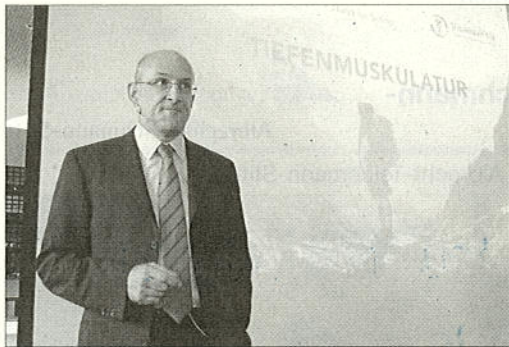
Da bei Bewegungsabläufen hauptsächlich die Oberflächenmuskulatur arbeitet, ist es schwieriger, die Tiefenmuskulatur direkt zu trainieren. Hierfür bedarf es der Anleitung und des geschulten Blicks eines Physiotherapeuten. Vitalisaktiv zum Beispiel bietet seinen Patienten ein auf der Tiefenmuskulatur basierendes System mit professioneller Hilfe und Anleitung an. Dr. Armin Sehne mahnte jedoch, dass „weder Arzt noch Physiotherapeut den Patienten heilen, dafür ist Eigeninitiative notwendig!“ „Nicht nur die sogenannte „Life-Balance“ ist für das Wohlbefinden essenziell, sondern auch die Muskel-Life-Balance“, regte er an.



„Was kommt zuerst: Bewegungs-, Funktionseinschränkung oder Schmerz?“, fragte der Physiotherapeut Michael Gewand. Die Meinungen im Publikum gingen hier auseinander. Er klärte auf: „Es beginnt mit einer globalen Bewegungseinschränkung, die kompensiert und dadurch oft nicht bemerkt wird.“ Daraus entwickelt sich eine lokale Bewegungseinschränkung, bei der erste Schmerzen auftreten können. Das Training oder eine manuelle Therapie über einen kürzeren Zeitraum hinweg bringt zwar kurzfristig Linderung, es kommt jedoch bald zu einem Rezidiv, also einem Rückfall. „Grund für die Schmerzen ist oftmals eine schwache Tiefenmuskulatur“, gab Gewand zu bedenken. „Dadurch fehlt die Stabilität, die Gelenke verschleiben schneller und werden instabil.“ Woran erkennt ein Therapeut, ob Schmerzen in einer unzureichenden Tiefenmuskulatur ihre Ursache haben? „Wenn die Oberflächenmuskulatur eine hohe Spannung aufweist,

Schmerzfrei dank Tiefenmuskulatur

Nach langem Sitzen oder Stehen schmerzt der Körper. Ein Problem in der heutigen Zeit, das viele Menschen nur allzu gut kennen. Resultierte daraus das überwältigende Interesse am Vortrag über die Tiefenmuskulatur im Reichenbacher Haus der Sinne? „Wir hatten über 200 Anmeldungen für die Veranstaltung“, freute sich Michael Gewand, einer der Geschäftsführer der im Haus angesiedelten Physiotherapiepraxis Vitalisaktiv. Er fragte in die Hörerrunde: „Wo kommt das Interesse her – sind Schmerzen oder Bewegungsprobleme die Ursache?“



Hinweise zum gesundheitlichen Denken und schmerzfreien Leben gab der geladene Referent Dr. med. Armin Sehne, der als Facharzt für Chirurgie, Orthopädie und Unfallchirurgie mit seiner Praxis

in Fellbach niedergelassen ist. „Passend zum Haus der Sinne sind die Sinneswahrnehmungen, zu denen auch das Fühlen gehört“, begann Dr. Sehne seinen Vortrag. „Ein Gefühl für den Körper und die Bewegungsapparatur ist notwendig“. Doch was versteht man unter „Tiefenmuskulatur“? Dr. Sehne klärte in verständlicher und bildhafter Sprache auf und gab Einblicke in die Funktionsweise unseres Muskel- und Skelettsystems.

Verschiedene Muskelgruppen

Die Muskulatur besteht aus tiefen und direkt unter der Haut gelegenen Muskeln. Die Oberflächenmuskulatur bewegt und formt unseren Körper. Sie kann durch gezieltes Krafttraining aufgebaut werden. Gut sichtbar waren die Oberflächenmus-

Reichenbacher Anzeiger 25.07.14