

Mit Beweglichkeit mobil bleiben: Unsere vierte motorische Grundeigenschaft

Die Beweglichkeit stellt die wichtigste motorische Grundeigenschaft dar. Alle biologischen Prozesse beinhalten Bewegung auf viele Arten und Weisen, ob es sich nun um Flüssigkeiten (das Blut in unseren Adern) oder feste Elemente (unsere Gelenke) handelt. Aber wussten Sie zum Beispiel, dass sich unsere Gelenke buchstäblich von Bewegung ernähren?

Unsere Gelenke werden nicht über die Blutgefäße, sondern von ihren eigenen Pumpbewegungen ernährt. Einfach ausgedrückt funktioniert dies wie bei einem Schwamm: Wenn dieser zusammengedrückt wird, bewegt sich die Flüssigkeit nach außen. Wird er losgelassen, füllt er sich wieder mit Flüssigkeit. Auf die gleiche Weise werden die Nährstoffe in die Gelenksstrukturen gebracht und die Schlackenstoffe abtransportiert. Der gesunde Körper braucht eine ausreichende Beweglichkeit aller Gelenke im Körper, um als Ganzes gut zu funktionieren. Dieses Bedürfnis lässt sich durch kleine Übungen, die ganz einfach in den Alltag einzubauen sind, gezielt erfüllen.

Sprunggelenk

Je kräftiger die Fußmuskulatur ist, desto weniger belastend wirkt zum Beispiel das Ausgleichen von Unebenheiten beim Gehen. Trainieren Sie Folgendes: Versuchen Sie, auf einem Bein zu stehen, und balancieren Sie abwechselnd auf der Ferse und auf den Zehenballen. Zu Beginn kann man sich ruhig an einer Wand oder am Türstock abstützen. Üben Sie am besten täglich, mit jedem Fuß mindestens zwanzig Mal.

Kniegelenk

Eine normale Beugung des Kniegelenks bedeutet, dass mit der Ferse Ihr Gesäß berühren können. Testen Sie das gleich einmal, indem Sie auf einer weichen Matte oder einem Teppich knien und versuchen, das Gesäß auf die Fersen abzusenken. Ihre Streckung prüfen Sie, wenn Sie sich mit gestreckten Beinen auf den Boden setzen. Wenn Sie jetzt die Kniegelenke Richtung Boden drücken, hebt sich die Ferse automatisch nach oben.

Hüftgelenk

Aufgrund seiner zentralen Rolle im Körper muss das Hüftgelenk besonders beweglich sein. Gleich eine Übung dazu: Stehen Sie mit einem Abstand von ca. 10 cm mit dem Rücken zu einer Wand und versuchen Sie, den Kopf an die Wand zu lehnen. Nun heben Sie ein Bein gebeugt hoch. Halten Sie den Unterschenkel mit beiden Händen fest und ziehen Sie das Kniegelenk in dieser Position zur gegenüberliegenden Schulter. Auf der Seite des stehenden Beines schieben Sie nun das Becken nach vorne, bis ein Ziehen in der Leiste zu spüren ist. Diese Position 15 Sekunden lang halten, danach die Seite wechseln. Diese Übung ist sehr effizient – ein Mal pro Seite genügt vollkommen!

Lendenwirbelsäule

Der untere Bereich der Wirbelsäule leidet unter der einseitigen Vorbeugung. Gönnen Sie ihm regelmäßig folgende Gegenbewegung: Sie stehen breitbeinig mit gestreckten Kniegelenken,



REHA MED
Michael Rüscher, MSc
Phytotherapeut und Osteopath
T 05512 / 2317-20
www.reha-med.at

platzieren die Hände seitlich am Beckenkamm und bewegen das Becken bewusst nach vorne. Eine unkomplizierte Übung, die im Büro genauso wie an der Bushaltestelle funktioniert. Achtung: Wenn Sie im Lendenwirbelbereich bereits Beschwerden haben, fragen Sie vorab Ihren Arzt oder Therapeuten.

Brustwirbelsäule

Der Brustwirbelsäule wird meist zu wenig Beachtung geschenkt, da Beschwerden fast immer vom Nacken oder von der Lendenwirbelsäule ausgehen. Dennoch hängt eine gesunde Bewegung auch stark von der Brustwirbelsäule mit den dazugehörigen Rippen ab. Versuchen Sie mehrmals täglich im Sitzen den Oberkörper über die Stuhllehne nach hinten zu beugen. Dabei geben Sie die Hände an den Hinterkopf, um die Rückbeugung zu verstärken

Untere Halswirbelsäule

Abnutzungserscheinungen im Bereich der unteren Halswirbelsäule sind häufig. Umso wichtiger ist folgende ausgleichende

Bewegung: Strecken Sie den Hinterkopf zur Decke, das Kinn wird dabei in Richtung Brustbein gedrückt. Jetzt schieben Sie immer abwechslungsweise ein Ohr mehr nach oben. Sie spüren dabei ein deutliches Ziehen im Nacken. Wiederholen Sie diese Übung drei bis vier Mal.

Obere Halswirbelsäule

Durch die obere Halswirbelsäule können wir unseren Kopf drehen. Diese Drehbewegung lässt sich beim Training gezielt nutzen: Lassen Sie im Sitzen Ihren Oberkörper und Kopf fallen. Jetzt drehen Sie Ihren Kopf nach links und rechts, bis Sie das Ende der Bewegung spüren. An diesem Bewegungsende drehen Sie nun zwei bis drei Mal mit der Kraft der Nackenmuskulatur in das Bewegungsende hinein. >>





Ellbogengelenk und Handgelenk

Das Ellbogengelenk steht in direkter Verbindung mit dem Handgelenk. Dieser Umstand lässt sich auch für eine kombinierte Übung nutzen: den altbekannte Liegestütz. Wichtig ist dabei, dass Sie sich am Boden mit einer geballten Faust abstützen, allerdings mit gestrecktem Daumen. Die Daumen

der Hände zeigen zueinander. So ist das Druckverhältnis für das Handgelenk ideal. Eine Polsterung durch eine Matte oder einen Teppich wäre von Vorteil. Zählen Sie die machbaren Wiederholungen und wiederholen Sie dann diese Anzahl mit einer einminütigen Pause drei Mal. Die etwas leichtere Variante: Sie stützen sich auf Ihren Kniegelenken ab, nicht auf den Zehenballen.

Schultergürtel

Im Alltag vernachlässigen wir den aus mehreren Gelenken bestehenden Schultergürtel – dabei ist er so einfach zu trainieren, am besten mehrmals am Tag: Führen Sie die Hand im Sitzen oder Stehen auf die Rückseite der gegenüberliegenden Schulter. Die Handfläche zeigt dabei zum Rücken. Nun umfassen Sie mit der anderen Hand den Ellenbogen und ziehen ihn vorsichtig Richtung Kopf. Jetzt müssen Sie nur noch den Kopf und Nacken etwas nach hinten bewegen, bis Sie ein deutliches Ziehen im gesamten Schultergürtel spüren.