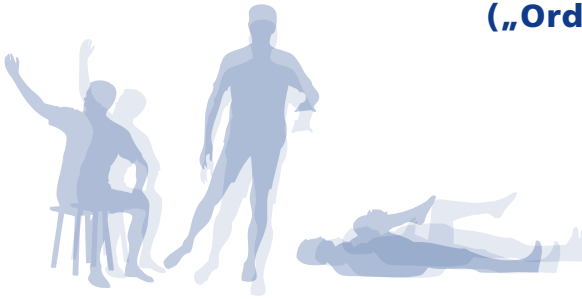


2 HEILGYMNASTISCHE ÜBUNGEN

für die fast noch oder wieder
beschwerdefreien SeniorInnen
(„Ordnung im Haushalt“)



Übungen für die Gesunderhaltung der Wirbelsäule oder für die Wiedergewinnung ihrer Funktionen

Probleme mit der Wirbelsäule kennen leider nur allzu viele Menschen. Sie klagen über Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Kreuzbereich. Durch eine richtige Gymnastik können diese Störungen bzw. oft bereits bestehende Beschwerden positiv beeinflusst werden.

Um die statischen und dynamischen Fehlbelastungen, den Stress und die Spannung abzubauen und auszugleichen, ist ein tägliches Gymnastikprogramm unerlässlich. Dies gilt in besonderem Maße für Menschen, die ständig den bereits aufgezählten Belastungsfaktoren ausgesetzt sind.

Das Programm für die tägliche Gymnastik wurde auf einige wenige und leicht erlernbare Übungen beschränkt, da die Erfahrung zeigt,



dass lange Programme entweder gar nicht oder aber nur mit persönlicher Vorliebe für Einzelübungen – und zwar meistens jene, die der Übende am besten kann – ausgeführt werden. Dabei werden oft wesentliche Programmpunkte vernachlässigt.

Aufgaben und Ziele der Übungen

- Wirbelsäulenbedingte Beschwerden zu lindern und zu vermeiden
- Muskeln, die zur Verkürzung neigen, zu dehnen. Dazu werden Bewegungen durchgeführt, die einen verkürzten oder verspannten Muskel betreffen. In dem zu dehnenden Muskel darf dabei das Gefühl des Ziehens, aber nicht des Schmerzes auftreten. Die Dehnstellung ist etwa zehn Sekunden lang zu halten.
- Muskeln, die zu Abschwächung tendieren, zu stärken. Sie werden mit etwa sechzig Prozent der Maximalkraft sechs Sekunden lang angespannt. Diese Kräftigungsübungen dienen auch zur Stabilisierung von überbeweglichen Wirbelsäulenabschnitten.
- Wirbelsäulenabschnitte, die bewegungsgestört sind, gezielt zu bewegen, um die Beweglichkeit dieser Abschnitte bzw. von Segmenten zu normalisieren oder zu erhalten.

**Die Übungen sollen in folgender Reihenfolge durchgeführt werden:
Zuerst dehnen, dann kräftigen und anschließend bewegen.
Zwischendurch entspannen.**

Allgemeine Hinweise vor Übungsbeginn

- Führen Sie die Übungen täglich einmal, wenn möglich zweimal aus – ein Leben lang!

- Die Übungen können von jedem gesunden Menschen, egal welchen Alters, geturnt werden.
- Im Zweifelsfall, besonders wenn schon Beschwerden bestehen oder bestanden haben, soll der Rat des Arztes eingeholt werden.
- Die Übungen dürfen nicht schmerzen!
- Während der Übungen ruhig atmen.
- Man darf schwitzen, aber nicht keuchen.
- Die Übungen werden dann wirksam, wenn täglich mindestens 5 bis 10 Minuten geturnt wird.
- Es müssen nicht jedes Mal alle Übungen gemacht werden, diese können nach Notwendigkeit, Lust und Laune gewechselt werden.
- Eine nicht zu weiche Unterlage benützen.
- Zwischen den einzelnen Übungen kurze Pausen machen.
- Am Anfang eventuell vor dem Spiegel üben.
- Versuchen Sie mehrmals am Tag einige Übungen in Ihren Alltag einzubauen, z. B. beim Zähneputzen oder Warten an der Kassa.
- Wenn Üben nur einmal täglich möglich ist, empfiehlt es sich die Gymnastik am Abend vor dem Schlafengehen durchzuführen. So wird der beliebten Ausrede „Zeitmangel“ die Grundlage entzogen.
- Die Übungen sollten ohne beengende Kleidung barfuß absolviert werden.
- Eine abschließende warme Dusche fördert zusätzlich das Wohlbefinden.

Übungen für die Halswirbelsäule

Der Bewegungsapparat des Senioren tendiert zur allmählichen Beweglichkeitseinschränkung. Wenn dies die Halswirbelsäule betrifft, ist das besonders störend, da neben den bewegungsabhängigen Schmerzen auch die optische Orientierungsmöglichkeit (den Blick wenden), die ja von der Kopfbeweglichkeit abhängt, leidet. Andererseits ist gerade beim Senior die segmentale Beweglichkeitseinschränkung, zum Beispiel in den Kopfgelenken, in der mittleren und unteren Halswirbelsäule, aber auch in der unteren

Lendenwirbelsäule, Ursache von schmerzhaften Krankheitsbildern. Deshalb gilt es, bei den sogenannten Bewegungsübungen zu vermeiden, dass durch die Übungen störungshinweisende Beschwerden auftreten.

Die Beweglichkeitsübungen sollen langsam, ja geradezu bedächtig durchgeführt werden. So können entsprechende Nervenfühler das Üben als solches erkennen und weiterleiten. Es ist kein Zufall, dass zahlreiche Formen von Bewegungsabläufen, die sich in den verschiedensten Kulturen mit unterschiedlichen Zielrichtungen im Laufe von Jahrhunderten entwickelt haben, etwa bei Tai Chi oder Yoga, langsam durchgeführt werden. Bei schnellen, ruckartigen Bewegungen droht durch die mangelhafte Kontrollfähigkeit eine Schädigung.

Übungen in Neutralhaltung

Haltungsübung im Stehen

☛ *Streck dich*

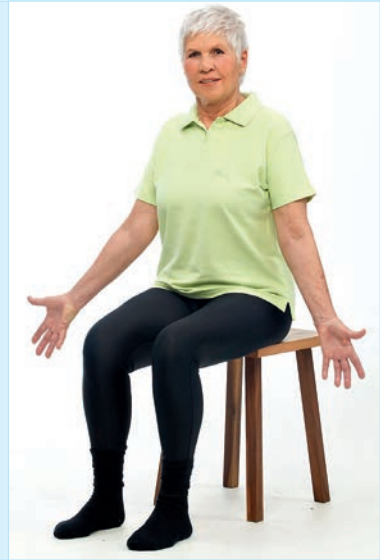
Stehen Sie aufrecht, die Arme hängen neben dem Körper. Nun spannen Sie die Gesäß- und Bauchmuskeln leicht an, die Handflächen nach vorne drehen, die Schultern gehen zurück und die Finger spreizen. Die ganze Wirbelsäule strecken, mit dem Hinterkopf als höchstem Punkt. 6 Sekunden halten, dann wieder entspannen. Am Anfang vor dem Spiegel üben.



Haltungsübung im Sitzen

☞ *Schau mich an*

Die Beine stehen leicht auseinander, die Füße fest auf dem Boden. Die Arme sind gestreckt neben dem Körper. Drehen Sie die Handflächen nach vorne. Schieben Sie nun das Brustbein heraus, sodass die Schulterblätter nach hinten unten fallen. Jetzt die Fußsohlen leicht in den Boden drücken, Gesäß- und Sitzknochen zusammenziehen, die Wirbelsäule strecken, mit dem Hinterkopf als höchstem Punkt. Augen geradeaus. 6 Sekunden halten und wieder entspannen.



Dehnung des Kapuzenmuskels

☞ *Ohr zur Schulter – freier Nacken*

Setzen Sie sich aufrecht hin. Neigen Sie Ihren Kopf nach rechts und ziehen Sie den linken Arm in Richtung Boden, bis Sie die Dehnung im Nacken spüren. Mindestens 10 Sekunden halten, dann wieder entspannen, 2-mal pro Seite. Der Kapuzenmuskel ist ein psychischer Erfolgsmuskel, das heißt, dass er sich bei innerer Anspannung intensiv verspannt.

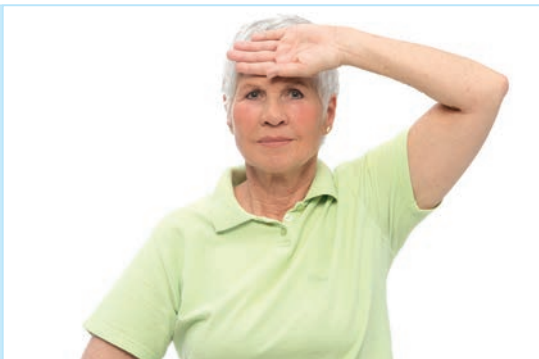


Die folgenden Übungen bitte am Anfang unbedingt vor dem Spiegel üben, um sicher zu gehen, dass der Kopf in aufrechter Position bleibt.

Kräftigung der Halsmuskulatur

☛ *Wie war das doch?*

Setzen Sie sich aufrecht hin. Legen Sie eine Hand auf die Stirn und drücken Sie sie bei aufrechtem Kopf 6 Sekunden lang dagegen. Dann wieder locker lassen. 1- bis 3-mal.



☛ *Seitenstütze*

Eine Hand an die Schläfe drücken und bei aufrechter Haltung 6 Sekunden halten. Dann wieder locker lassen und Seite wechseln. 1- bis 3-mal.



☛ Kinnstütze

Bei dieser Übung pressen Sie 6 Sekunden lang das Kinn gegen den Widerstand der Hand. Auf eine aufrechte Kopfhaltung achten. 1- bis 3-mal.



☛ Nackenstütze

Verschränken Sie Ihre Finger auf dem Hinterkopf und drücken Sie 6 Sekunden mit dem Kopf dagegen. Dann wieder locker lassen. Kopf aufrecht halten. 1- bis 3-mal.

