

Bad Homburg, den 22. August 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Wie darf ich mich bewegen?

Immer wieder fragen Patienten nachdem sie von ihren Schmerzen befreit wurden, welche Bewegung die richtige, welche falsch sei. Es gibt zu diesem Thema fast so viele Auffassungen wie Therapeuten. Das führt natürlich zu großer Verwirrung und gipfelt in berühmt gewordenen Irrtümern wie „Sport ist Mord“ als großem Kontra zu „Sport ist gesund“.

Vorab: Es gibt weder richtige Bewegungen, noch falsche. Auch Schonungstipps, nicht tiefer als 90 Grad in die Hocke zu gehen, stehend das Knie nur soweit zu beugen dass eine Senkrechte vom Knie Richtung Boden nicht über die Fußspitze ragt, sich nicht nach hinten zu überstrecken, am Morgen beim Aufstehen aus der Rückenlage sich zunächst auf die Seite zu rollen und damit den Tag zunächst nicht als Mensch sondern als Vierfüßler zu beginnen, sind gut gemeint, aber bei Kenntnis der Bewegungsanatomie nicht haltbar.

Sind „falsche“ Bewegungen überhaupt möglich? Wohlgermerkt Bewegungen, nicht Belastungen. Dass man als Ungeübter nicht einen 30 KG-Gegenstand, den man zugeworfen bekommt auf-fangen sollte, versteht sich von selbst. Ihr Körper darf aber jede bewusst und langsam ausgeführte Bewegung machen. Kniebeugen bei denen das Gesäß die Fersen berührt, Rückbeugen so weit es geht oder beim Aufstehen den Rumpf mit Genuss aus der Rückenlage in die Sitzposition hochziehen. Darüber hinaus müssen Sie wissen: Beachten Sie solche Schonvorschriften wird Ihr Körper schwächer, Muskeln, Faszien und Bänder verkürzen, Ihre Beweglichkeit wird immer mehr eingeschränkt: Sie schonen sich kaputt. Denn Ihr Körper ist kein Auto aus totem Material.



Er besteht aus Zellen, aus Geweben die nur dann regenerieren und stark bleiben, wenn sie belastet werden.

Betreiben Sie also jeden Sport, den Sie möchten. Achten Sie anfangs darauf, in ungewohnten Bewegungen nicht zu schnell zu sein. Gewöhnen Sie Ihren Körper immer mehr an die neuen Bewegungen, je vielfältiger desto besser. Wie kommen Menschen, die sich nicht auskennen, auf die Idee, Sport könnte Mord sein? Weil viele Sportarten, aber auch unsere heutige Lebensweise bestimmte Gelenkwinkel nie nutzen oder bestimmte Bewegungen viel öfter machen als andere. Die daraus entstehenden Schmerzen und Verschleißerscheinungen können leicht vermieden werden, indem man durch ein entsprechend aufgebautes kurzes tägliches Übungsprogramm beispielsweise bestehend aus Engpassdehnungen, stetig die im Sport oder Alltag entstehenden Einseitigkeiten ausgleicht.

Ein erster Schritt in diese Richtung besteht schon darin, Joggen mit Klettern, Radfahren mit Brustschwimmen, Krafttraining mit Gymnastik oder Triathlon mit Yoga auszugleichen. Erster Schritt deswegen, weil der Ausgleich dann eher zufällig zustande kommt und erheblich mehr Stunden investiert werden müssen, was das Zeitbudget für den Lieblingssport natürlich mindert.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*