



Dr. med. Petra Bracht - So geht Gesundheit

Bad Homburg, den 15. Juni 2016

Unwissentlich Rücken- und Schulterschmerzen im Schlaf antrainieren

Alle Bewegungen, die wir ausführen oder unterlassen, alle Positionen, die wir einnehmen oder eben nicht, speichert unser Körper in Gehirnprogrammen, welche die Muskeln ansteuern und ebenso in den Faszien, dem Bindegewebe. Alle diese Einflüsse trainieren unseren Körper. Fehlen Bewegungswinkel in unserem 24-Stunden-Alltag, verkürzen Muskeln und Faszien. Sitzen wir große Teile des Tages am Schreibtisch und gleichen wir das nicht aus, verkürzen sie an der Vorderseite des Rumpfes. Die Folge sind Hüftgelenks-, Gesäß-, Rücken- sowie Schulterschmerzen, Arthrose und Bandscheibenvorfälle.

Um diese Fehlentwicklungen nicht ausufern zu lassen, müssen Sie gezielt mit Engpassdehnungen gegenarbeiten, sonst haben Sie keine Chance und Ihr Leben wird so verlaufen, wie es die meisten Menschen heute für unabänderlich halten. Da heute viele Berufstätige gezwungenermaßen lange Zeit sitzend am PC verbringen müssen, sollte man versuchen, die Verkürzungen auf die beruflich nicht zu ändernden zu begrenzen, denn schon sie machen täglichen Übungsaufwand mit Engpassdehnungen nötig.

Wie schlafen Sie? Ich vermute, dass ungefähr zwei Drittel von Ihnen in Seitenlage schlafen, entweder ein Knie angezogen oder gleich beide in Embryonalhaltung. So kennen wir es von den meisten Patienten und Kursteilnehmern. Die meisten schlafen mit mindestens einem Bein „im Sitzen“, denn der Winkel im Hüftgelenk entspricht etwa dem auf dem Sitzmöbel. Wie oben beschrieben, sind Probleme im Bereich der Hüfte und des Rückens die Folge. Ob auch die Schultern überfordert werden, hängt davon ab, ob Sie Ihre Schulter, auf der sie liegen, einrollen oder mit der Brustseite aufliegen. Meistens trifft Erstes zu, was die Schulterbelastung verschlimmert.

Die einzige Lösung hört sich für die meisten zunächst sehr unbequem an: Schlafen Sie auf dem Rücken oder dem Bauch. Gleich vorab: Die ersten 10-14 Tage fühlen Sie sich dadurch gequält. Muskelkater und Steifigkeiten entstehen. Je gequält Sie sich zu Beginn mit den neuen Schlafpositionen fühlen, desto größer waren Ihre Probleme bereits zuvor durch die täglich eintrainierten Verkürzungen. Aber dann geht es steil aufwärts, denn Sie absolvieren ein Training: ein Hüft-, Rücken- und Schulter-Gesundheitstraining. Warum? Weil viele der Verkürzungen „im Schlaf“ wegtrainiert werden. Leichter geht es nicht, oder? Und glauben Sie mir: Der Mensch ist für Schlafen auf dem Rücken oder auf dem Bauch konzipiert. Ersteres begradigt und entspannt die Wirbelsäule, vor allem im Bereich des Nackens. Letzteres fügt noch die meist dringend nötige Dehnung der Kopfdreher hinzu.

Bitte dosieren Sie Ihre Umgewöhnung so, dass sich vorübergehende Spannungen oder Muskelkaterschmerzen im Erträglichen halten. Kissen oder andere Unterlagen, die den Kopf beim Schlafen in Seitenlage unterstützen, sind dabei schädlich, denn sie machen das schädigende Schlafen in Seitenlage scheinbar erträglich. Am besten reduzieren Sie die Höhe Ihres Kissens zunehmend, damit Sie nicht wieder in Versuchung kommen, in der Seitenlage zu schlafen.

Ihre

Dr. Petra Bracht