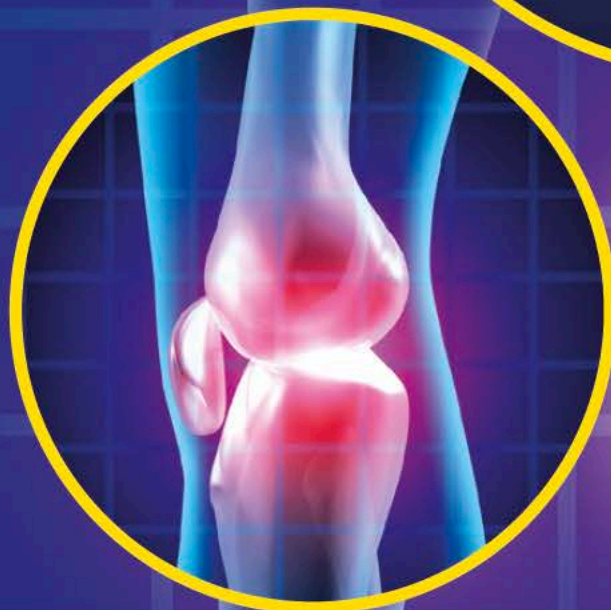
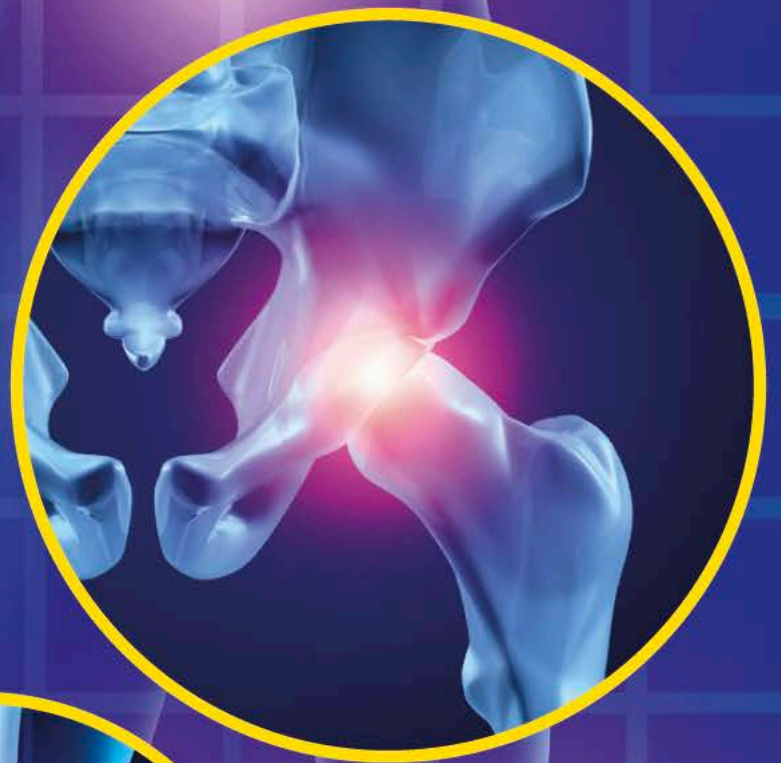
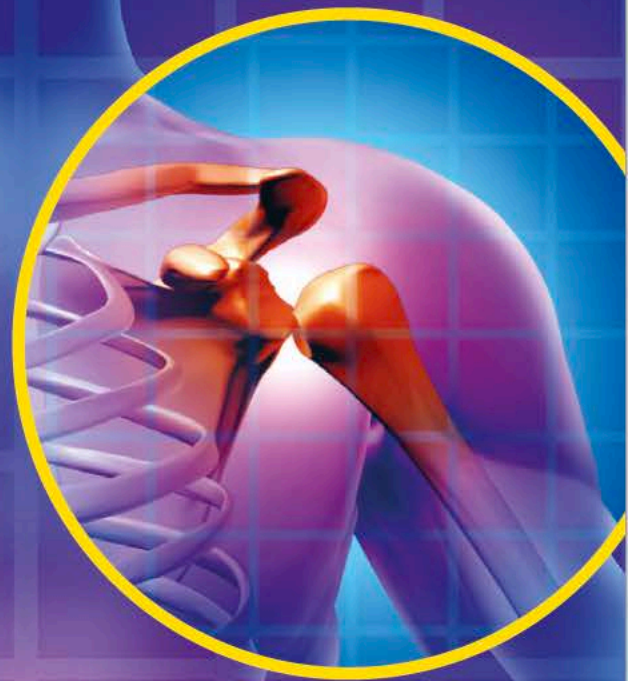


Adele Ahland

Schmerzfrei im Lot

Gelenkverschleiß
verhindern,
OPs vermeiden



Adele Ahland

Schmerzfrei im Lot
Gelenkverschleiß verhindern, OPs vermeiden



Schmerzfrei im Lot

Gelenkverschleiß verhindern, OPs vermeiden

Adele Ahland

Bibliografische Information der Deutschen Nationalbibliothek

Die Deutsche Nationalbibliothek verzeichnet diese Publikation in der Deutschen Nationalbibliografie; detaillierte bibliografische Daten sind im Internet über <http://dnb.d-nb.de> abrufbar.

1. Auflage Oktober 2020
© Spurbuchverlag, 96148 Baunach
info@spurbuch.de, www.spurbuch.de

Ausführung: pth-mediaberatung GmbH, Würzburg

ISBN 978-3-88778-590-1

Weitere Bücher zu den Themen Gesundheit und Alternative Medizin finden Sie unter **www.spurbuch.de**.
Fordern Sie auch unser Gesamtprogramm „Aktiv & Gesund leben“ an – im Internet oder unter **info@spurbuch.de**.

Inhalt	
1	Einführung 7
1.1	Die Körperwahrnehmung als Schlüssel zur Haltung im Lot 8
2	Das Prinzip des Trainingskonzeptes: „Die korrekte Haltung im Lot“ 9
3	Anatomische Grundlagen der Neuromuskulären Kraftlenkung 10
3.1	Was ist eine Außenrotation? 10
3.2	Erarbeite die Wahrnehmung der Energiekonzentration im „Hara“ 11
3.3	Die Bauchmuskeln 12
4	Die diagonale Polung 13
4.1	Das Gangbild 14
5	Trainingsbeispiele: 14
5.1	Waldspaziergang mit dem Rubberband 14
5.2	Das Joggen mit dem Rubberband 15
5.3	Mit dem Rubberband daheim 15
5.4	Treppensteigen im Lot (zeitsparend mit hohem Trainingswert) 16
5.5	Schulterkreisen als Ganzkörpertraining 16
6	Die tägliche Kniepflege 18
6.1	Die Adduktoren 18
6.2	Die Hüftbeuger 19
6.3	die Wadenmuskulatur 20
6.4	Anmerkung zur Kniepflege: 21
7	Störfaktoren einer guten Haltung 21
8	Erkenne die Beinlängendifferenz 23
9	Die Kreuzbeinverkantung lösen 24
10	Wir schulen den Blick 25
11	Gegen Kopfschmerzen und Benommenheit 25
11.1	Halswirbelsäulen-Traktion mit Widerstandsetzung 26
11.2	Aus dem Thai Chi: mit Verachtung hinter sich blicken 26
11.3	Sekundenschnelle Schulter-/Nackentension im Stand 27
11.4	Schulter-Entspannung an der Wand 27
12	Die Kalkschulter 27
12.1	Das Dekontrahieren der Rotatorenmanschette 28
13	Die tägliche Hüftpflge im Bett 30
13.1	Die kleinen Gesäßmuskeln 30
13.2	Die Adduktoren 30
13.3	Hüftbeugerdehnung in Rückenlage 30
13.4	Hüftbeugerdehnung an der Bettkante 31
14	Anhang: Beckenboden (nicht nur für Frauen) 31
15	Lyrische Empfehlung 32
16	Literaturhinweise 33

1 Einführung

Sehr häufig hören wir die Klage: „Ach, ich bin ja so verspannt“, und derjenige kann sich gar nicht erklären, warum er ständig dazu neigt, seine Schultern hochzuziehen.

Das Prinzip der Entstehung von Verspannungen lässt sich am Beispiel “Schulter hochziehen“ verdeutlichen: Der Körper bereitet die kommende Bewegung vor, indem er eine Gleitflüssigkeit bildet, die sich um jede Muskelfaser innerhalb der Muskelhülle, der Faszie, ergießt. Während der Muskelaktivität beim Vorheben des Armes und Senken des Schulterblattes wird diese Gleitflüssigkeit verbraucht. Kommt es aber gar nicht zur Bewegungsausführung, so verbleibt die Gleitflüssigkeit zwischen den einzelnen Fasern innerhalb der Faszie und verkrustet dort. So kann man sich vorstellen, wie schnell die Verkrustungen/Verhärtungen zunehmen, wenn jemand aufgrund seiner Fehlhaltung reflexartig ständig seine Schultern hochzieht. Die ganze Umgebung ist verbacken, weil diese Verhärtungen allmählich in das umliegende Gewebe infiltrieren, nicht nur in die Faszie und in die darüberliegende Haut, sondern auch in Sehnen bis hin zum Muskelansatz. Nicht selten reibt und scheuert die verkrustete Sehne bei jeder Bewegung innerhalb des umhüllenden Bindegewebes. Es entsteht eine Sehnencheidenentzündung.

Verhärtungen lassen Sehnen und Knorpel (Bindegewebe) starr werden, die Nährstoffversorgung ist sehr reduziert wegen mangelhafter Diffusion (es gibt keinen Wechsel zwischen Be- und Entlastung) Das Sehnen- und Knorpelgewebe büßt nicht nur an Elastizität ein, sondern verkümmert, schrumpft, wird brüchig und rissig.

Der Körper kann die -Verkrustungen nur wegarbeiten, wenn sie aufgrund von Muskel-Dehnungen zerbröseln.

Dehntechniken:

- statisch
- postisometrisch: Nach der Anspannung lässt der Muskel besser locker
- über den Gegenspieler: Während z.B. der Strecker arbeitet/kontrahiert, sinkt der Muskeltonus, die Anspannung im gegenüberliegenden Beuger. Er muss locker lassen, Raum geben. Das entspricht einer sehr intensiven Dehnung ohne Dehnungsschmerz.
- in der Co-Kontraktion von Beugern und Streckern, der Rundumspannung: Während die Beuger mit umgekehrter Muskelzugrichtung in der auf Länge gebrachten Position arbeiten, erreichen wir neben der Muskel aufbauenden

Wirkung ebenfalls eine äußerst effektive Dehnung ohne Dehnungsschmerz und ohne Gefahr eines Muskelkaters.

1.1 Die Körperwahrnehmung als Schlüssel zur Haltung im Lot

Wahrnehmung heißt: Die Wahrheit zur Kenntnis nehmen; denn was ich nicht wahrnehme, kann ich nicht beherrschen.

Die Körperwahrnehmung ist nicht als etwas Theoretisches oder gar Besinnliches zu verstehen, das in die Entspannungsphase gehört. Ganz im Gegenteil, sie sollte real unseren kompletten Alltag prägen. Unser Ziel ist es, aufgrund der Aktivität von Beuge- und Streckmuskulatur eine Rundumspannung zu erreichen. Diese Gleichzeitigkeit im harmonischen Kräfteverhältnis zwischen Beugern und Streckern lässt uns unseren Körpermittelpunkt als Kraft spendendes Areal wahrnehmen. In unserer Sprache hat dieser Körperschwerpunkt keine eindeutige Bezeichnung, so dass man ihn umschreiben muss. Das sagt etwas über unsere Kultur, indem man diesem Bereich keine besondere Beachtung schenkt. Anders ist es im fernöstlichen Raum, wo die Begriffe „Hara“ und „Dantjen“ durch Thai Chi zum Alltag gehören. Entsprechend unterschiedlich ist die Statistik der Gelenkerkrankungen

Oft wird uns nur bei Schmerzzuständen der Körper wieder bewusst. Die Defizite in der Wahrnehmung des eigenen Körpers zeigen eine beängstigend steigende Tendenz. So ist es nicht verwunderlich, dass sich Verhaltensmuster einschleichen, die die Rumpfstabilität gefährden. Wie kann der Kreislauf zwischen einer verminderten Körperwahrnehmungsfähigkeit und den zunehmenden Fehlhaltungen durchbrochen werden?

Erfahrungsgemäß führen allgemeine Ermahnungen, sowie Hinweise auf eine bessere Körperhaltung nicht zum Erfolg. Oft machen sich Ratlosigkeit und Verzweiflung breit, die uns dazu zwingen, nach neuen Wegen zu suchen.

Dieser Leitfaden ist als Anregung für jeden Einzelnen zu verstehen, seine Bedürfnisse zu erkennen, sich aus einer Hilflosigkeit zu befreien, so dass er selbst entscheiden kann, welche Beweglichkeit er für sich anstrebt und wie er dieses Ziel erreichen kann.

Ein weiteres Ziel ist die Ursachenbekämpfung statt Symptombehandlungen. Sehr viele Krankmeldungen haben als Begründung Rücken- und Gelenkprobleme. Die Ärzte kümmern sich um das jeweilige schmerzende Gelenk, selten um die Ursache, obwohl der über Rücken- oder Hüft- oder Knieschmerzen klagende Patient sich stützend das Kreuzbein hält. Somit ist nicht nur der Trainingszustand einzelner Muskeln entscheidend, sondern das Wissen, wie ich auf meine Haltung Einfluss nehmen und sie bei Bedarf korrigieren kann.

Adele Ahland

Schmerzfrei im Lot

Gelenkverschleiß verhindern,
OPs vermeiden

Als sportmedizinischer Ratgeber zur Vermeidung von Gelenkverschleiß wird ein sehr schlichtes, aber bewusstes Alltagsverhalten mit sehr effektivem Trainingswert erarbeitet, begründet in der Rundumspannung durch die gleichzeitige Aktivität von Streck- und Beugemuskulatur.

Das Hintergrundwissen über anatomische und neurologische Reaktionen des Körpers zeigt uns einen zeitsparenden Weg, um Gelenke bis ins hohe Alter funktionstüchtig und schmerzfrei zu halten.

Auf Störfaktoren wird hingewiesen und erklärt, wie wir eine erworbene Beinlängendifferenz mit Beckenschiefstand daheim beseitigen können.

ISBN 978-3-88778-590-1



9 783887 785901

www.spurbuch.de