

Mehr Beweglichkeit – weniger Schmerzen

Interview mit Erika Gallusser, Bewegungspädagogin SBTG, Neudorf

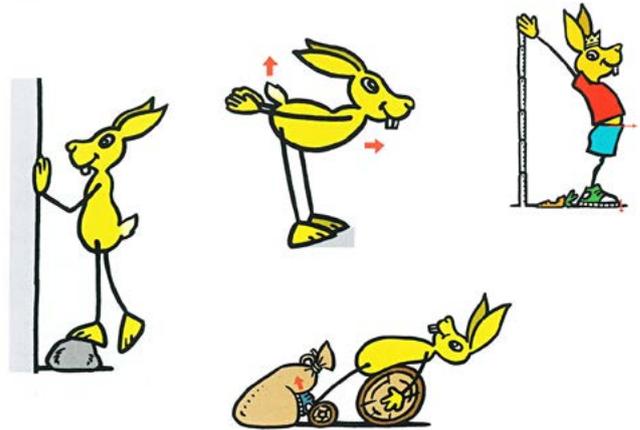
Erika Gallusser, du beschäftigst dich mit Schmerztherapie, warum leiden immer mehr Menschen an Schmerzen?

Wir sitzen statt klettern, wir fahren statt gehen oder springen. Einseitigkeit, Verspannungen und Tempo bestimmen vermehrt unser Leben. Für diese Lebensart ist der Mensch nicht vorbereitet. 25 Jahre PC-Generation sind zu kurz, um genetische Veränderungen zu erwarten.

Viele Alterserscheinungen sind reiner Bewegungsmangel. Was oft als Alterungsvorgang verstanden wird, ist in hohem Mass das Resultat von körperlicher Inaktivität. Schmerzen und Bewegungseinschränkungen dürfen nicht immer dem Alter zugeschrieben werden. Wer sich genügend bewegt, verzögert den biologischen Alterungsprozess. Wir altern nicht chronologisch, sondern biologisch und das kann bis 20 Jahre Differenz ausmachen.

Der Mensch ist ein Bewegungswesen. Wir sind zum Laufen geboren, nicht zum Sitzen. Der Körper aktiviert über die Bewegung fast alle Körperfunktionen. Er bewegt sich praktisch während 24 Stunden – er trainiert und regeneriert sich ständig, ob er sitzt, schläft oder Sport treibt. Es entstehen äussere, aber auch innere Bewegungen. Das Training muss ausgeglichen sein, sonst entwickeln sich muskulärfasziale Fehlprogrammierungen, die der Körper mit sogenannte Warnschmerzen anzeigt. Deshalb macht es auch Sinn, die Gesetze der Bewegung anzuwenden und nicht die Gesetze der Statik.

Es ist nicht normal, dass über 60 % der über 60-jährigen kaum mehr in der Lage sind, drei Stockwerke hochzugehen, Männer und Frauen Ende dreissig nicht mehr rennen können, dass man übergewichtig ist, Haltungsschwäche und Haltungsfehler bereits bei Jugendlichen normal sind und sich in den letzten zehn Jahren in der Schweiz die Anzahl der Eingriffe für künstliche Kniegelenke mehr als verdoppelt hat. Unsere Gelenke werden oft nur noch 20 % von möglichen 100 % bewegt. Wenn ich unter 20 % falle, reagiert das Gelenk meistens mit Schmerzen.



Warum ist deiner Meinung nach der Schmerz eine Botschaft?

Ein Schmerz ist grundsätzlich nicht falsch, er zeigt uns an: mach etwas, verändere etwas, sonst gibt es eine Schädigung. Schmerzen signalisieren, dass eine Überlastung da ist, es sind Alarmschmerzen. Nehmen wir einfach einmal an, dass sich der Körper uns warnen will, aufgepasst, da läuft etwas falsch. Einseitige Belastungen, falsche Gewohnheiten, zu wenig Bewegung oder Unfälle ergeben Funktionseinschränkungen. Das Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Gelenken wird eingeschränkt und die Bewegungsketten und Bewegungsabläufe gestört.

Funktionsfähige Muskeln spürt man grundsätzlich nicht. Sind sie jedoch gestört, melden sie sich als Schmerz, Kribbeln, Missempfindungen, Taubheit oder auch Lähmung. Solche Empfindungen können eine muskuläre Ursache haben. Ein Schmerz braucht Aktivität. Setze ich die richtigen Reize für ein Längenwachstum bei einem Muskel, können die Schmerzen nach einigen Tagen bereits verschwinden. Sind verschiedene Körperbereiche involviert, sind die Schmerzen sehr komplex, kann es länger dauern bis die Schmerzen oder die Bewegungseinschränkungen sich verbessern.

Erika, welche Arten von Schmerzen gibt es?

Die Schmerztherapie beschäftigt sich nicht mit äusserem Schmerz, sondern mit dem Schmerz, der von in-

nen kommt, also von Funktionsstörungen. Und Funktionen kann man ändern.

Wir sprechen von exogenen, akuten Schmerzen, die uns von aussen zugefügt werden. Sie entstehen bei Körperverletzungen, hier braucht es Hilfe von aussen (Arzt, Physio). Schmerz nach Unfällen ist oft auf die Gegenspannung zurückzuführen, die der Körper im Bindegewebe aufbaut, um dem Sturz entgegenzuwirken. Diese Grundspannung bleibt oft gespeichert, sozusagen als Vorsorge für das nächste Mal – der Körper speichert (muskuläres Bindegewebe, Endomysium). Nicht mehr die Verletzung macht Schmerzen, sondern die installierte, gespeicherte Gegenspannung oder Abwehrspannung.

Die endogenen Schmerzen kommen von innen und sind meist chronische Schmerzen. Sie entstehen durch Eigenaktivität z. B. schlechte Haltung, zu wenig oder einseitige Bewegung. Dieser Schmerz kann jahrzehntelang bestehen. Man muss nach innen gerichtete Massnahmen treffen, um diese Schmerzen zu beenden, sonst bleiben sie bestehen. Genau hier setzt meine Schmerztherapie an. Der Klient muss aktiv werden, muss sein eigener Coach werden.

Was hat dich bewogen, selber einen Ratgeber «Für immer schmerzfrei» herauszugeben? Deine Philosophie?

In unseren Breitengraden ist die Philosophie, Sport mit viel Kraft aufzubauen, damit es Muskeln gibt – Sixpack und Oberarmmuskeln sind erstrebenswert. Einzelne Muskelgruppen werden antrainiert nicht die ganze Muskelkette. Man spricht hier von Bewegungsmuskeln. Magglingen nennt sie globale Muskeln, die schnell aufgebaut werden, die jedoch ebenso schnell sich wieder abbauen. Die asiatischen Bewegungsformen (z. B. Thai Chi oder Qi-Gong) setzen auf Gleichgewicht, Koordination und Haltemuskeln, sogenannte lokale innere Muskeln. Auch hier wird Kraft und Beweglichkeit trainiert, jedoch mit Muskelketten und auf ganz andere Art.

Man spricht immer von Bewegungsmangel, wann weiss ich, dass ich mich zu wenig bewege?

– **Bei Bewegungseinschränkungen.** Die Gelenke werden nicht mehr optimal benutzt. Nicht weil ich älter werde, werde ich unbeweglicher, sondern weil ich mich weniger bewege. Es gibt keine Alterskrankheiten in der Bewegung, sondern nur Alterserschei-

Zur Person

Name

Erika Gallusser

Wohnort

Neudorf

Beruf

- Diplomierte Bewegungspädagogin SBTG
- Kinesiologieausbildung inkl. Sportkinesiologie, Diverse Weiterbildungen im Bereich Körperenergie, Stressbewältigung, Haltungsanalyse- und Optimierung, Ernährungstheorie und Verhaltensänderung im Bereich Übergewicht und Bewegung
- Langjährige Erfahrung im Coaching von übergewichtigen Menschen (Ernährung und Bewegung)

www.erikagallusser.ch

www.schmerzfrei-luzern.ch

Deine Beweggründe um mobil zu bleiben

Ich glaube an die Freude an der Bewegung. Nur wer sich mit Freude bewegt, sich spielend, mehrdimensional bewegt, entwickelt sich weiter und bleibt mobil. Das tägliche Fordern des zentralen Nervensystems, spielerisches, koordinatives Training, verändern uns und geben uns mehr Körperbewusstsein. Bewegung bedeutet Veränderung und Wachstum. Das Leben ist ständiges Bewegen.



6.1 KÖNIGSÜBUNG

Warum soll ich diese Übung machen?

Der lange Bauchmuskel verbindet den Brustkorb mit dem Becken (Schambein). Beim Sitzen verkürzt er sich bis zu einem Drittel, schränkt somit die vordere Rumpfmuskulatur ein und verhindert ein freies Bewegen der Wirbelsäule. Bei dieser Übung wird die ganze Muskelkette in die Länge trainiert.



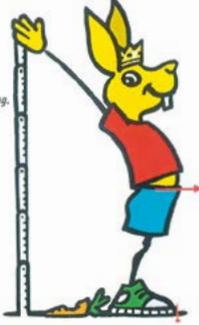
So geht die Übung:

- Nimm die Arme in die Hochhalte und strecke dich. Diese Länge behalte bei und schiebe dein Becken ganz entspannt nach vorne, so dass das Gewicht vermehrt auf dem Vorderfuss ist.
- Der Blick bleibt nach vorne gerichtet.
- Berühre mit den Händen die Wand, ohne dich abzustützen. Lasse alle Muskeln im Rücken und Gesäss locker. Suche die Verbindung von den Fingerspitzen bis zu den Füssen.

Übung 6.1

Königsübung

Bei Schmerzen in der Lendenwirbelsäule und im Geäss, Ausstrahlungen ins Bein und bei schlechter Körperhaltung. Beugt Bandscheibenvorfälle vor und korrigiert sie.



Erika Gallusser
Körpertherapeutin

Auszug aus dem Ratgeber «Für immer schmerzfrei»

nungen. Es gibt ca. 27 Engpässe im Körper, die entstehen können.

- **Bei Schmerzen.** Nicht Arthrose führt automatisch zu Schmerzen, sondern Schmerzen entstehen, wenn Muskelgruppen gegeneinander arbeiten, wenn wir nicht mehr in der Balance sind. Wenn die Rezeptoren dem Nervensystem melden, dass etwas ausser Kontrolle ist. Auflösung der Schmerzen durch volle Beweglichkeit.
- **Bei Energielosigkeit, chronischer Müdigkeit.** Wenn Faszien kürzer werden, dann arbeiten Muskeln und Faszien gegeneinander. Das ist wie eine innere Handbremse, braucht Energie. Ist die optimale Beweglichkeit wieder hergestellt, habe ich wieder Kraft und Energie.
- **Bei Kurzatmigkeit.** Kommst du beim Treppensteigen schnell ausser Atem? Wenn ja, dann trainiere es. Mindestens einmal täglich solltest du ausser Atem kommen.
- **Wenig Lebenslust.** Muskeln sind Hormonfabriken. Hormone werden ausgeschüttet, wenn du dich bewegst. Bewegung gibt immer ein gutes Gefühl. Das hat ebenso Einfluss auf deine Körperhaltung. Strecke dich, hoch die Arme, das macht froh!

Hast du uns eine einfache Übung, die wir im Alltag umsetzen können?

Kannst du dich auf den Boden setzen, dich in die Bauchlage und Rückenlage drehen und wieder aufstehen? Und das 5 x hintereinander.

Benütze deine Hände, stütze dich auf die Hände. Das hilft, falls du einmal hinfallst. Beobachte die Kleinkinder, wie sie absitzen und aufstehen. Genauso ist es richtig.

Liebe Erika, herzlichen Dank für dein Interview. Ich hoffe deine Anregungen fallen auf fruchtbaren Boden.

Interview und Foto: Ursula Hunkeler
Bilder: zvg

Bildungszentrum
Dickerhof AG

dickerhof.ch

Deine Ausbildung in guten Händen

Verlange unser detailliertes Ausbildungs-Programm!

**Mit Diplom:
Kosmetikerin
Visagistin**

... und viele weitere interessante Ausbildungen

Emmenbrücke
Tel. 041 544 95 35
dickerhof.ch



Dickerhof AG
Bildungszentrum für Massage, Pflege & Kosmetik