

Pilates und Skoliose – warum soll ich das tun?

Xenia Marbler, dipl. Physiotherapeutin, Vojta-Therapeutin, Bodymotion Pilatetrainerin

Als betroffene Mutter einer 14-jährigen Tochter mit Skoliose, als Kinderphysio- und Skoliose-Therapeutin wird mir oft die Frage gestellt: Welchen Sport kann ich mit einer Skoliose betreiben? Welchen Sport sollte unser Kind mit Skoliose ausführen? Was kann es ausser oder nach der Therapie noch tun?

Da ich begeisterte Pilatetrainerin bin, kam ich zu dem Entschluss, mir die Pilatesmethode im Hinblick als ergänzende Sportart, als Sport nach der ersten Phase der Physiotherapie oder nach einem Korsett anzuschauen.

Pilates als Trainingsmethode ist seit ein paar Jahren fester Bestandteil im Fitnessbereich, aber auch in der Therapie v.a. zur Behandlung von Rückenproblemen anerkannt. Trainingsmethoden, die sich mit dem Thema Faszien beschäftigen sind momentan hochaktuell und werden vielseitig eingesetzt. Das Training mit Skoliose-Patienten ist bekanntermassen komplex und bedarf eines vielseitigen Trainingsplans. Unser Trainingsprogramm beinhaltet sowohl Aspekte des Pilates, wie auch aus dem Faszien-Training.

Pilates ist eine sanfte Trainingsmethode, die viel Wert auf Bewegungsqualität, Präzision, Bewegungsfluss, Atmung und Kräftigung, vor allem der Rumpfmuskulatur, legt – alles Punkte, die auch bei einer Skoliose helfen.

Die Atmung spielt bei Pilates eine wichtige Rolle. Zum einen werden alle Bewegungen mit der Atmung begleitet, d.h. mit einer bewussten, langen Ausatmung durch den Mund und Einatmung durch die Nase. Über die Ausatmung wird die sogenannte Zentrierung, die Rumpfaktivität kontrolliert. Die Zentrierung bedeutet im Wesentlichen das Zusammenspiel von Beckenboden, Zwerchfell und Bauchmuskulatur. Das Besondere an dieser Rumpfspannung ist, dass diese eine Tiefenstabilisierung der Wirbelsäule bei gleichzeitiger Ausatmung ermöglicht. Ebenso wird eine Mobilisation

des gesamten Brustkorbs sowie eine Aktivierung der Zwischenrippenmuskulatur über eine gezielte Atmung erreicht. Das bedeutet, aktiv der Verformung des Brustkorbes entgegenzuwirken.

Die Bauchmuskulatur ist für die Stabilisierung der Wirbelsäule wichtig, da sie über die Faszien mit der Rückenmuskulatur verbunden ist und so der Rückenmuskulatur hilft, den Rumpf zu stabilisieren.

Bei der Pilatesmethode ist das Ziel jeder einzelnen Bewegungsausführung, möglichst genau zu arbeiten. Es stehen nicht Wiederholungszahl oder Widerstand im Vordergrund, sondern ein möglichst effizientes Bewegen aufgrund eines guten Körperbewusstseins. Es werden daher wenige Wiederholungen mit hoher Präzision ausgeführt. Ein hohes Mass an Körpergefühl ist der Schlüssel zu einer effektiven Haltungskontrolle. Das Hauptaugenmerk beim Pilates liegt also mehr auf dem „Wie“ als auf dem „Wieviel“. Genaues Anleiten und ständiges Überprüfen der Bewegungsausführung sind sehr wichtig, um die typischen Ausweichmuster aufgrund einer Skoliose zu korrigieren und ein neues kognitives Bewegungsprogramm zu etablieren. Dieses bewusste Bewegen und das Erarbeiten eines guten Körpergefühls brauche ich auch für ein erfolgreiches Arbeiten in der Skoliose-Therapie.

Mit Hilfe der Pilates Methode werden gezielt Muskelgruppen und Muskelketten trainiert. Die Muskulatur ist in einem fasziellen System, welches den gesamten Körper durchzieht, eingebettet.

Faszie bezeichnet im Wesentlichen, was der Laie unter „Bindegewebe“ versteht.

Werden Faszien nicht ausreichend bewegt, neigen sie zu Verklebungen und verlieren an Elastizität, wodurch sie Zug auf das umliegende Gewebe ausüben und dieses mit in die Verkürzung ziehen.

30 Alternative Therapiemethoden

Diese Faszien bilden durch den gesamten Körper durch Einheiten sogenannte Zuglinien, in welchen sie arbeiten. Lange Muskel-Faszien-Ketten bilden zusammen mit den Knochen ein Spannungs-Netzwerk. Dieses dynamische System reagiert sehr fein. Wird ein Muskel an einer Stelle aktiviert, gibt es über die langen Faszien-Ketten eine Reaktion des ganzen Systems.

In meiner Betrachtung setze ich das Wissen über die Vorteile des Pilates-Trainings und das Wissen um diese myofaszialen Leitbahnen zusammen. Die Übungssequenzen setzen sich aus klassischen Pilates-Übungen und spezifischen Übungen, auf der entsprechenden myofaszialen Leitbahn zusammen.

Im Folgenden zeige ich einige Übungsbeispiele, die bei Skoliose-Patienten Anwendung finden können. Die Übungen sollten durch Einzeltraining individuell angepasst werden. Das Training ist an den Pilatesgeräten aber auch auf der Matte mit Kleingeräten, somit als Heimprogramm und auch in kleinen Gruppen umsetzbar. Die folgenden Beispiele sind für eine thorakale, rechtskonvexe Skoliose dargestellt. Je nach Individuum werden die Übungen unterschiedlich nach einer Seite oder mit unterschiedlichen Wiederholungszahlen wiederholt oder die Übungen werden je nach Skoliose unterschiedlich angepasst, bis sie genau auf den Patienten und seine Skoliose zugeschnitten sind. Die unten dargestellten Übungen sind nur Beispiele.

Swimmer

In Bauchlage wird ein weicher Ball unter das Brustbein gelegt. Der Rumpf wird bis zur Verlängerung des Körpers angehoben. Dabei können beide Arme nach vorne gestreckt werden oder alternativ kann der linke Arm nach vorne der rechte nach hinten gestreckt werden. Das Becken wird über die Spannung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskulatur stabil gehalten. Die Wirbelsäule wird über den Scheitelpunkt verlängert. (Abb. 1).



Abbildung 1: Swimmer

Pilates wäre ein gutes Training für dich mit einer Skoliose, weil:

1. du sehr bewusst mit deinem Körper arbeitest und sehr auf die Qualität deiner Bewegung achtest;
2. deine Atmung gezielt zur Mobilisation und Stabilisation des Rumpfes eingesetzt wird;
3. du gezielt die Muskulatur des Rumpfes kräftigst;
4. du bewusst an deiner Wirbelsäulenaufrichtung arbeitest.

Kneeling sidebend mit Circle

Im Kniestand kommt der Circle neben das rechte Bein unter die rechte Hand. Der linke Arm wird nach oben in Richtung Decke gestreckt. Der gesamte Rumpf wird in Richtung Decke verlängert, um dann in der Brustwirbelsäule nach rechts zu neigen, während der rechte Arm nach unten auf den Circle drückt und der linke Arm weiter in Richtung Decke zieht. Dabei wird die Belastung auf beiden Knien gleich gehalten (Abb. 2).

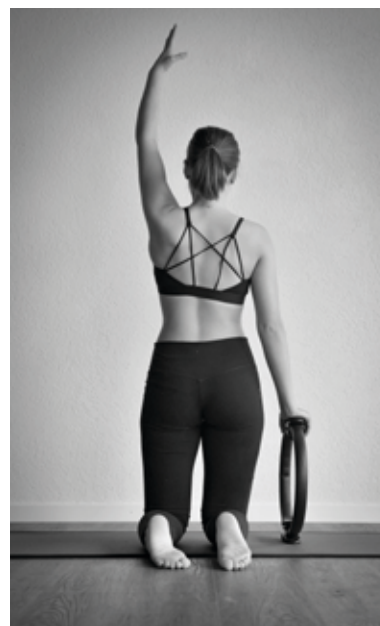


Abbildung 2: Kneeling sidebend

Seitenlage rechts über der Rolle

In der Seitenlage rechts wird der untere Arm unter dem Kopf gestreckt und die Rolle unter den höchsten Punkt der Konvexität gelegt. Das untere Bein kann gebeugt oder gestreckt sein. Die linke oben liegende Seite wird gedehnt, zur Verstärkung kann auch der Arm über den Kopf nach oben genommen werden. Wird die Übung auf der anderen Seite durchgeführt, kann die rechte oben liegende Seite gegen die Schwerkraft angehoben werden, um die Rumpfmuskulatur zu kräftigen. Um dabei die Faszienlinien zu beachten, wird der rechte Arm nach schräg vorne und das rechte Bein leicht nach schräg hinten genommen. Vor dem Anheben werden Arm und Bein in die Verlängerung verstärkt und dann angehoben, um das Gleiten der Faszien in beide Richtungen zu unterstützen (Abb. 3)



Abbildung 3: Seitlage rechts über der Rolle

Abbildungen

Abb. 1 bis 3: Marbler, Xenia: Übungsbeispiele – private Aufnahmen