

Bewegliches Becken – befreiter Rücken

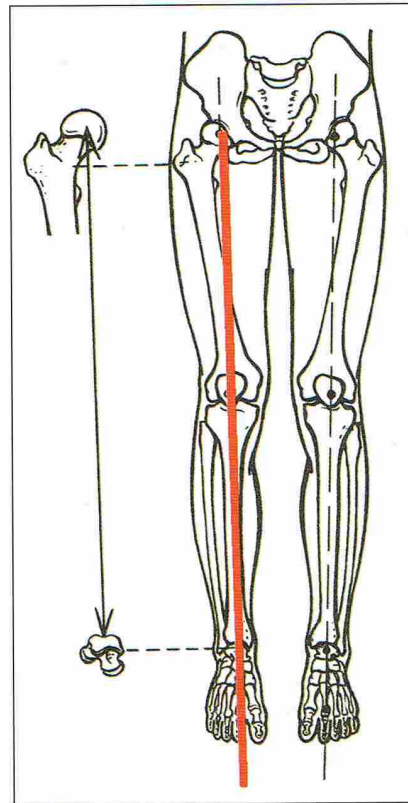
Das Becken erfüllt vielfältige Aufgaben. Das Gewicht des Oberkörpers muss auf zwei Beine verteilt werden, empfindliche Organe sollen geschützt sein, Stöße abgefangen werden. Knochen, Gelenke, Muskeln und Bänder müssen im Team arbeiten. Wer ein inneres Bild der Beckenbewegungen entwickelt, kann sie verändern und verbessern. > **Hanni Graf**

Um die enorme Stabilität und Elastizität des Beckens zu erklären, reicht es nicht, nur die Knochen zu betrachten. Wir müssen uns ihre Beweglichkeit und ihr Zusammenspiel mit den Muskeln und Bändern mittels der Gelenke vorstellen. Erst der Blick auf das Ganze lässt uns viele Dinge verstehen und in Zusammenhang bringen. Dieses Wissen hilft Hebammen und Schwangeren, sich schmerzfrei durch den (Arbeits-)Alltag zu bewegen. Es hilft, Vorgänge bei der Geburt physiologisch zu unterstützen. Wer den Aufbau des Körpers verinnerlicht und verstanden hat, für welche Bewegungen er gemacht ist, kann sich sogar effizienter bewegen.

Stabil und elastisch zugleich

„Das Becken ist ein starrer Knochenring“, so oder ähnlich erscheint uns die Darstellung in den Anatomiebüchern für Hebammen. Den Beckengelenken – oft fälschlich als „Pseudogelenke“ bezeichnet – wird kaum Beachtung geschenkt. Heute wissen wir, dass zum Becken andere Beschreibungen besser passen, etwa diese: „Das Becken ist zugleich stabil und elastisch.“ Spüren Sie beiden Sätzen nach. Empfinden Sie einen Unterschied? Setzen Sie sich auf einen Stuhl und lassen Sie Ihr Becken darauf kreisen. Denken Sie an den Satz vom starren Knochenring. Kreisen Sie weiter und denken Sie nach einer Weile an den Satz zur Stabilität und Elastizität. Wahrscheinlich haben Sie an der Bewegung aktiv nichts geändert. Durch eine geänderte Vorstellung allein hat sich aber möglicherweise ein leichter Unterschied ergeben.

Was Sie gerade ausprobiert haben, ist die Arbeit mit Bildern. Von allem, was wir tun, haben wir bereits in unserer Vorstellung ein Bild – es setzt sich aus unseren Erfahrungen zusammen. Das Wissen um anatomische Zusammenhänge allein reicht nicht aus: Diejenigen, die sich in Ausbildung oder Studium intensiv mit Anatomie befasst haben, sind nicht zwangsläufig beweglicher oder gesünder. Wir brauchen die Erfahrung dieses Wissens, um uns mit einem neuen, stimmigeren Bild bewegen zu können. Wer etwas verbessern will an Beweglichkeit, Kraft und Ausdauer, muss Wissen verkörpern. Er muss am eigenen Körper nachvollziehen können, wie die Biomechanik funktioniert. Betrachten wir zuerst ein Gelenk,



Graphik entnommen aus: Eric Franklin: „Bereite Körner“

Abbildung 1 – Übung: Stehen Sie auf und heben Sie ein Knie an. Zwischen Oberschenkel und Becken entsteht dabei eine Furche, die Leistenbeuge. Das Hüftgelenk befindet sich in der Mitte dieser Furche. Berühren Sie diesen Punkt und senken Sie das Bein wieder. Können Sie die Abbildung mit Ihrer Empfindung in Deckung bringen?



Graphik: Hanni Graf, adaptiert nach Eric Franklin

Abbildung 2 – Übung: Nehmen Sie einen Tischtennisball zur Hand – Form und Größe entsprechen etwa dem Oberschenkelkopf – und halten Sie ihn in ihr Blickfeld. Nun synchronisieren Sie die Bewegungen des Balles mit der Bewegung im Gelenk. Der Ball dreht nach hinten: Das Hüftgelenk beugt. Der Ball dreht nach vorn: Das Hüftgelenk streckt.

das ein Schlüssel zum Verständnis der Beckenbeweglichkeit ist, auch wenn es gar nicht zu den Gelenken des Beckengürtels zählt – das Hüftgelenk.

Das Hüftgelenk

Wo befindet sich das Hüftgelenk überhaupt? Eine Hebamme, die diese Frage in vor-oder nachgeburtlichen Kursen stellt, bekommt oft eine Bandbreite an möglichen Orten zu sehen. „Die Hüfte“ ist ein dehnbarer Begriff und befindet sich in der Vorstellung vieler Menschen irgendwo zwischen Beckenkamm und den großen Rollhügeln der Oberschenkel. Die Hüftgelenke selbst, also die beiden Orte, denen der Oberkörper sein Gewicht anvertrauen kann, sind weniger bekannt. Wie wertvoll ist es, diese Orte zu spüren, gerade wenn der Bauch wächst und das Verhältnis zur Schwerkraft sich verändert!

Es gibt eine gute Möglichkeit, das Hüftgelenk am eigenen Körper zu finden (siehe Abbildung 1).

Als Kugelgelenk hat das Hüftgelenk drei Freiheitsgrade: Es lässt Bewegungen in allen drei Ebenen zu. Um am effektivsten zu den Vorgängen zu gelangen, die bei Bewegungen im Hüftgelenk an den Beckenhälften und im Kreuzbein stattfinden, betrachten wir jetzt nur eine Ebene: Beugen und Strecken. Eine kleine Übung hilft bei der Vorstellung, was im Gelenk dabei geschieht (siehe Abbildung 2).

Wenn Sie den Oberschenkel anheben, geschieht eine Beugung im Hüftgelenk, wenn Sie ihn wieder senken, eine Streckung. Umgekehrt kann aber auch gebeugt und gestreckt werden: Der Oberkörper nähert sich den Oberschenkeln an! Dann gleitet die Gelenkpfanne über den Oberschenkelkopf wie ein Lid, das sich über ein Auge senkt: Spielen Sie mit diesem inneren Bild, geben Sie in Gedanken noch etwas Gelenkschmiere hinzu, aber bleiben Sie mit der Aufmerksamkeit auf einer Seite. Nach dem Ausprobieren vergleichen Sie beide Körperhälften. Gibt es einen Unterschied? Es könnte gut sein, dass sich das Knie auf der fokussierten Seite leichter anheben lässt oder dass sich zum Beispiel die Balance im Einbeinstand verbessert hat. Sie haben gerade die Funktion verkörpert. Verkörpern der Funktion verbessert die Funktion! Üben Sie nun die andere Seite.

Im nächsten Schritt übertragen wir das Beugen und Strecken in den Vierfüßlerstand. Das ist leicht umzusetzen und wird bei geschmeidigem Beugen und Strecken in den Hüftgelenken zu deutlichen Bewegungen der Wirbelsäule führen. Wir achten nun auf die Bewegung die Sitzhöcker. Dafür eignet sich gut eine Partnerübung mit Bällen, mit denen ein angenehmer Gegendruck gegeben werden kann, beispielsweise Tennisbälle (siehe Abbildung 3).

Zwei Bewegungen sind bei der Übung im Vierfüßlerstand gekoppelt. Das Beugen und Strecken im Hüftgelenk bewegt zwei Knochen zueinander und auseinander: Oberschenkel und Beckenhälfte bewegen sich sichtbar in der Sagittal- oder Radebene. Dabei geschieht aber noch eine kleine Bewegung, die nicht so offensichtlich ist: Der Sitzhöcker als unteres Ende der Beckenhälfte bewegt sich auch in der Frontal- oder Türebene. Das

wurde in der vorangegangenen Übung sicht- und spürbar. Der Bewegungspädagoge und Tanztherapeut Eric Franklin spricht von den Gelenkrhythmen.

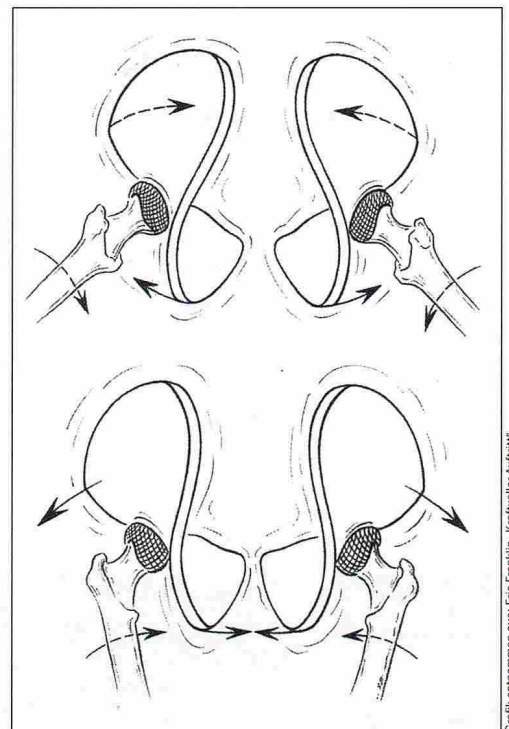
Die Gelenkrhythmen

Die Koppelung von Bewegungen in verschiedenen Ebenen ist ein Automatismus. Sie findet auch dann statt, wenn die Beugung weniger ausladend ausfällt, wie beim Beugen der Knie im Stehen – und dann nur, wenn wir dabei auch eine Beu-

Abbildung 3 – Übung: Tasten Sie im Vierfüßlerstand mit einer Hand Ihren Sitzhöcker der gleichen Seite und lassen Sie eine zweite Person den Ball mit leichtem Gegendruck an den Ort halten. Machen Sie das gleiche auf der anderen Seite. Prüfen Sie, ob die Bälle Ihrem Gefühl nach richtig sitzen. Beugen (siehe Bild) und strecken (Katzenbuckel) Sie nun beide Hüftgelenke und achten Sie auf Ihre Sitzhöcker. Wann vergrößert, wann verkleinert sich ihr Abstand? Die Verlängerung der Sitzhöcker durch die Bälle wird das, was Sie spüren, auch für Ihre Partnerin/Ihren Partner sichtbar machen.



Graphik: © Hanni Graf



Graphik entnommen aus: Eric Franklin, „Kratvoller Auftritt“

Abbildung 4: Streckung im Hüftgelenk lässt die Sitzhöcker zueinander kommen. Beugung hingegen weitet den Abstand.

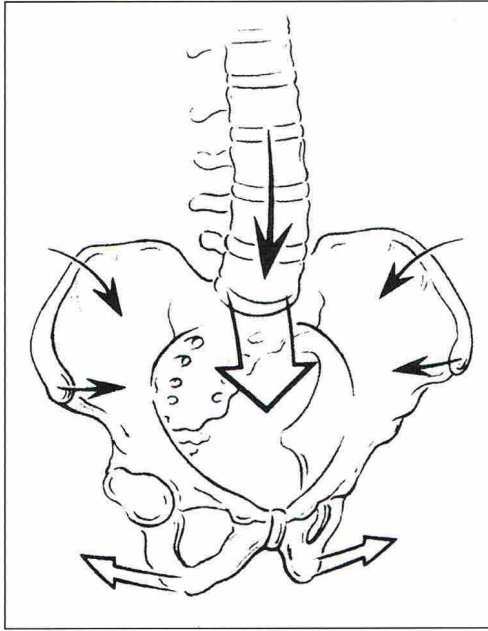


Abbildung 5: Da die Sitzhöcker nur das eine Ende der Beckenhälfte sind, bewegen sich die entgegengesetzten Enden der Knochen genau umgekehrt. Diese oberen „Entsprechungen der Sitzhöcker“ sind die vorderen oberen Darmbeinstacheln (VOD). Wenn die Sitzhöcker nach außen drehen, drehen die VOD zusammen. Leicht wie ein Flügelschlag bewegen sich so die Beckenhälften beim Beugen und Strecken im Hüftgelenk – der Tanz der Beckenhälften.

Graphik entnommen aus: Eric Franklin „Beckenboden-Power“

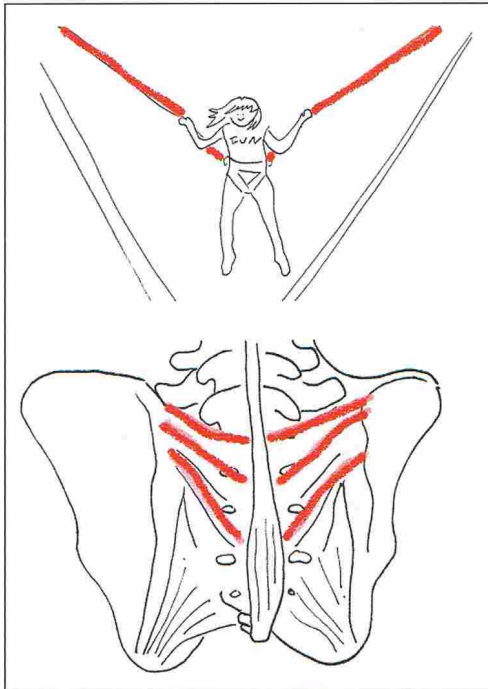


Abbildung 6: Das Kreuzbein ist an den Darmbeinen mit elastischen Bändern aufgehängt – wie ein Kind in einem Bungeetrampolin.

Graphik: © Hanni Graf

gung im Hüftgelenk zulassen (siehe Abbildung 4). Wenn es dieses Verteilen der Bewegung auf drei Dimensionen nicht gäbe, bräuchten wir eine viel größere Muskelmasse! Was für Umfänge hätten unsere Oberschenkel, wenn der Beckenboden nicht auch Sprünge mit abfedern würde.

Gelenkrhythmen finden überall im Körper statt. Sie verteilen die Kräfte so, dass bei jeder Bewegung möglichst viele Muskeln in allen drei Dimensionen zum Einsatz kommen. Die Form einer Beckenhälfte wirkt wie eine verdrehte Platte und ist prädestiniert dafür, aus allen Richtungen bewegt zu werden. Unterstützt man diese Teamarbeit mit den entsprechenden Vorstellungsbildern, gibt es nur noch zentrierte Gelenke und Muskeln, die nur das leisten müssen, wofür sie gebaut sind (siehe Abbildung 5).

Das Kreuzbein

Geben Sie einer Person das Modell eines Kreuzbeins und lassen sie es in der Neigung halten, wie sie es in ihrem Körper spürt. Sehr oft wird sie es so halten, dass die Basis des Kreuzbeins in der Horizontalen liegt. Aber unsere Wirbelsäule ist kein Turm aus Bauklötzen, die man möglichst übereinander stellen muss! Die Wirbelsäule hat Kurven – schließlich muss sie in die Mitte des Körpers gelangen, um ihn stützen zu können. Auch die Federwirkung wäre ohne die in elastische Bänder gebetteten Kurven nicht denkbar. Die Neigung des Kreuzbeins leitet die Lendenlordose ein. Die Vorstellung dieser Neigung wird noch angenehmer, wenn wir in dieses Bild die kräftigen Bänder mit hinein nehmen, die das Kreuzbein zwischen den Beckenhälften aufhängen. Fast wie ein Bungee-Trampolin kann es die Stöße abfangen, die von der Wirbelsäule kommen (siehe Abbildung 6).

Die Iliosakralgelenke

Ist die Beweglichkeit der Iliosakralgelenke (ISG) etwa aufgrund einer Muskeldysbalance eingeschränkt, leidet die Symphyse als Gegenpart in diesem Zusammenspiel der Beckenringknochen: Sie bekommt beim Gehen eine hohe Scherbelastung ab – so entsteht das klassische Bild der „Symphysenlockerung“ mit Schmerzen im Einbeinstand oder nach längerem Spaziergehen. Dann sind alle zur Verfügung stehenden Maßnahmen willkommen, die das ISG lockern können – von Dauer wird die Entlastung jedoch nur sein, wenn auch die alten Bewegungsmuster durch neue ersetzt werden. Die Muskeldysbalance einer Schwangeren kann sich am leichtesten wieder auflösen, wenn sie lernt, ihr Gewicht auf die Femurköpfe zu stellen und eine Vorstellung von Funktion und Beweglichkeit der ISG bekommt. Um sie in die Verkörperung zu bringen, sind alle hier erwähnten Übungen hilfreich. Oft reichen schon ein bis zwei Sitzungen aus, damit ein neues Bewegungsmuster in den Alltag integriert und die Symphyse entlastet werden kann.

Hilfreich ist auch, die Nickbewegung zu verkörpern, durch die die ISG die Rhythmen der Beckenhälften an die Wirbelsäule weitergeben. Das ist ein Punkt, den die Orthopäden gern übersehen: Die Wirbelsäule kann nur so gut oder so schlecht funktionieren, wie es die Beckengelenke tun! An der Verlängerung des Kreuzbeins, dem Steißbein, kann man dieses Kreuzbein-Nicken (Nutation) selbst erforschen (siehe Abbildung 7).

Diese Bewegung erweitert den Beckenausgang automatisch beim Beugen der Hüftgelenke, beim Einatmen (ganz leicht) und beim Tiefertreten des kindlichen Köpfchens während der Geburt (maximale Auslenkung). Im Geburtsvorbereitungskurs hat die Verkörperung dieser kleinen Bewegung in den Iliosakralgelenken eine hohe Bedeutung: Sie ermöglicht es Schwangeren, mit jedem Atemzug die Beweglichkeit des Beckenringes

Das Kombi-Congress-Event

Mannheim
... da bin ich dabei!

>>

1.-2. März 2013

Jetzt anmelden und Frühbucher-Rabatt sichern!

Geburtshilfe im Dialog

Ihr Forum für den Dialog in der Geburtshilfe

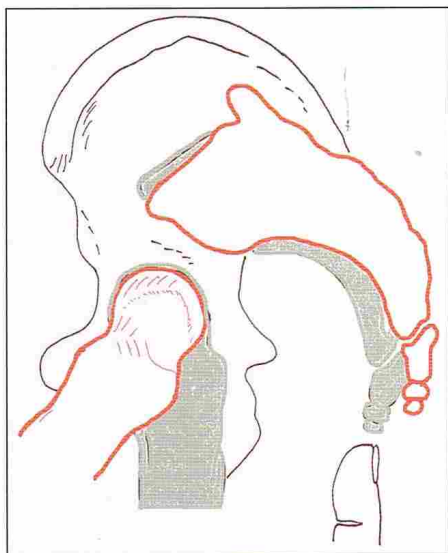
www.Geburtshilfe-im-Dialog.de

TCM im Dialog

Ihr Forum für den Dialog in der Chinesischen Medizin

www.TCM-im-Dialog.de

Abbildung 7 – Übung:
 Ertasten Sie im
 Stehen die Spitze des
 Steißbeins. Lassen Sie
 nun den Druck etwas
 nach. Der Finger bleibt
 genau unter der Stelle,
 an der sich die Steiß-
 beinspitze befindet.
 Gehen Sie nun leicht in
 die Knie und beugen
 Sie dabei auch in den
 Hüftgelenken. Tasten
 Sie wieder nach der
 Spitze des Steißbeins:
 Sie ist etwas nach hin-
 ten oben gewandert.



zu erfahren und gibt ihnen ein Gefühl für die optimalen Positionen während der Geburt. Die Aufmerksamkeit für die „Freiheit des Kreuzbeins von den Beckenhälften“ ist zusammen mit dem Spüren der Gewichtslinie durch die Oberschenkelköpfe eine wirksame Prävention gegen Spannungen und Blockaden im Becken. Wer die Nutation des Kreuzbeins im Stehen zu spüren bekommt und damit die Erfahrung von dynamischen Wirbelsäulenkurven machen darf, kann in Alltag, Beruf und Sport auf diese Erfahrung zurückgreifen. „Verkörperung der Funktion verbessert die Funktion“, sagt der Rücken und „freut sich“, dass er endlich verstanden wird. ○

Buchtipps

- Calais-Germain, B.:* Anatomie of movement. Eastland Press (2008)
- Franklin, E.:* Bewegung beginnt im Kopf. Locker, leicht, dynamisch mit der Franklin-Methode. VAK. Kirchzarten (2007)
- Franklin, E.:* Locker sein macht stark. Wie wir durch Vorstellungskraft beweglich werden. Kösel. München (1998)
- Franklin, E.:* Beckenboden Power. Das dynamische Training für sie und ihn. Kösel. München (2002)
- Franklin, E.:* Befreite Körper. Das Handbuch zur imaginativen Bewegungspädagogik. VAK. Kirchzarten (2012)
- Franklin, E.:* Kraftvoller Auftritt. Tanzen mit Power und Perfektion. VAK. Kirchzarten (2004)
- Franklin, E.:* Dynamic Alignment through Imagery. Human Kinetics (2012)
- Radloff Klaus:* Die Becken-, Wirbelsäulen- und Gelenkbehandlung der Energetisch-Statistischen Behandlung ESB/APM. Band B. Lehrinstitut und Verlag Radloff
- Schünke, M. et al.:* Prometheus: Allgemeine Anatomie und Bewegungssystem. LernAtlas der Anatomie. Thieme. Stuttgart (2011)