

Wie wir unseren Bandscheiben Gutes tun können



Viele Menschen arbeiten heute am Computer. Tägliches stundenlanges Sitzen kann die Bandscheiben aber stark belasten. Im zweiten Teil dieser Serie beschreiben Bettina Halbach und Helene Moser, wie wir die Puffer zwischen den Wirbeln nach der Franklin-Methode entlasten können.

Was sind eigentlich Bandscheiben?

Eine Bandscheibe ist ein flexibles, faserknorpeliges Gebilde, das die Wirbelkörper zweier benachbarter Wirbel verbindet. Unsere Wirbelsäule hat 23 Bandscheiben, die rund ein Viertel ihrer Gesamtlänge ausmachen. Zwischen dem Schädel und dem obersten Halswirbel sowie zwischen dem ersten und dem zweiten Halswirbel gibt es keine Bandscheiben. Die Höhe und Grundfläche der Bandscheiben wird zum Kreuzbein hin immer größer.

Stoßdämpfer und Energiespeicher

Jede Bandscheibe besteht aus einem gallertartigen Kern. Dieser Kern ist von einer vielschichtigen Hülle aus kollagenen Fasern umgeben. Der Kern hat die Konsistenz des Inhaltes eines gefüllten Kaubonbons: Beißen wir auf ein gefülltes Kaubonbon ergießt sich der Inhalt nach außen, sobald ein Loch in der Hülle ist. Ohne seinen flüssigen Inhalt büßt das Kaubonbon seine gesamte Elastizität ein. Genauso geht es den Bandscheiben: Sie sind elastisch, weil sie mit Flüssigkeit speichern.

Ähnlich einem wassergefüllten Ballon fängt eine Bandscheibe den von oben kommenden Druck ab. Weil die Flüssigkeitsmenge in ihrem Inneren gleich bleibt, drückt die Flüssigkeit dann von innen gegen die Wände: Das dehnt die Bandscheiben-Hülle gleichmäßig aus (Stoßdämpfung). Durch diese gleichmäßige Dehnung der Bandscheiben-Hülle gelingt es dem Körper, Energie zu speichern und diese zum Beispiel beim Gehen für den nächsten Schritt wieder abzugeben.

Die Bandscheiben aufblasen

Die Bandscheiben haben keine eigenen Blutgefäße, sie werden durch Diffusion ernährt: Das heißt, Flüssigkeit und Nährstoffe gelangen aus den oben und unten angrenzenden und gut durchbluteten Wirbelendplatten in die Bandscheiben. Das können wir uns folgendermaßen vorstellen: Legen wir einen trockenen Küchenschwamm zwischen zwei feuchte Küchenschwämme wird der trockene Schwamm feucht, indem wir mehrmals auf die Schwamm-Konstruktion drücken und sie wieder loslassen. Ohne diese Be- und Entlastung bleibt der mittlere Schwamm trocken. Übertragen auf die Bandscheiben heißt das: In

Bewegung bleiben! Dazu müssen wir aber nicht den ganzen Tag tanzen sondern bereits beim Einatmen werden die Bandscheiben ein klein wenig auseinander gezogen. *Also hilft es den Bandscheiben, wenn wir uns während der Arbeit am Computer gelegentlich vorstellen, wir würden die Bandscheiben mit jedem Einatmen leicht aufblasen. Sie werden immer größer und stärker, als ob sie ein Ballon wären oder ein starker Gummiball.*

Bandscheiben-Wooshen

An einem Sitz- oder an einem Steharbeitsplatz: Wir beginnen mit kleinen Seitbewegungen der Wirbelsäule nach rechts und links. Langsam lassen wir die Bewegungen so ausladend werden, wie es während der Arbeit noch möglich ist. Für eine gleichmäßige und lustvolle Art der Bewegung lassen wir nun unser anatomisches Wissen einfließen lassen: Wir imaginieren, dass die flüssige Bandscheibenfüllung wie eine Wasserwelle hin und her schaukelt. Wenn wir uns nach links beugen, bewegt sich die Bandscheibenflüssigkeit nach rechts. Wenn wir uns nach rechts beugen, bewegt sich die Bandscheibenflüssigkeit nach links. Dasselbe geht auch in der Vor- und Rückbeuge, allerdings müssen wir dafür die Arbeit einen Augenblick ruhen lassen: Wenn wir Wirbelsäule beugen und einen runden Rücken machen, bewegt sich die Bandscheibenflüssigkeit nach hinten. Wenn wir die Wirbelsäule strecken und ein Hohlkreuz machen bewegt sich die Bandscheibenflüssigkeit nach vorne.

Beide Übungen können bis zu zwölf Mal hintereinander ausgeführt werden.

Die Stimmigkeit des Bandscheiben-Wooshens lässt sich leicht überprüfen, indem wir imaginieren, die Bandscheibenflüssigkeit bewege sich nach rechts, während wir uns nach rechts beugen und nach links während wir uns nach links beugen. Die Bandscheibenflüssigkeit bewege sich nach vorne, während wir nach vorne beugen oder: die Bandscheibenflüssigkeit bewege sich nach hinten, während wir rückbeugen. Wie ist das? Geht das überhaupt? Wir kehren wieder zurück zum natürlichen Woosh, bei dem wir uns vorstellen können, wir wären wieder Kind und schöben Wasser in der Badewanne mit den Händen hin und her, um große Wellen zu machen. Wie wirkt sich das Bandscheiben-Wooshen auf den Atem aus? Kann es sein, dass wir jetzt tiefer atmen?

Tipp:

Während der Arbeit fehlt uns manchmal die Freiheit, deutliche Seit-, Vor- und Rückbeugen zu absolvieren. Das brauchen wir auch gar nicht. Die Ernährung der Bandscheiben ist bereits gesichert, wenn wir jeweils nur ganz leicht zur Seite, nach vorn oder nach hinten belasten und entlasten. Wichtig ist dabei lediglich, die Bandscheibenflüssigkeit ein wenig woosht.

Bandscheiben-Rotation

Innere Bilder verbessern die Wahrnehmung für den Körper und die Koordination. Beim Bewegungsausmaß und bei der Geschwindigkeit der Bewegung dürfen wir uns dabei frei fühlen. Hauptsache wir schaffen es noch, zu imaginieren. Nicht nur Vor-, Rück- und Seitbeuge sorgen für saftige Bandscheiben während wir

unseren Computer bedienen, sondern auch die Rotation. Wenn wir uns im Sitzen gedanklich oder real um die eigene Achse nach rechts oder nach links drehen kommen die Hüllfasern der Bandscheiben unter Spannung, das heißt: sie nehmen Energie auf.

Am Umkehrpunkt wird die Energie frei und hilft uns, wieder zurück in die Gegenrichtung zu rotieren. Diese Art der Energieaufnahme kennen wir zum Beispiel von einer Feder: Wenn wir sie eindrehen nimmt sie Energie auf und wenn wir wieder loslassen, spüren wir einen gewissen Effekt während sie wieder zurück in ihre ursprüngliche Form schnell. Durch ihre jägerzaunartige Faseranordnung wird die Bandscheibe beim Eindrehen außerdem etwas flacher. Das heißt: sie verdickt sich durch die zusammenziehenden Fasern. *Es belebt unsere Bandscheiben, wenn wir am Schreibtisch gelegentlich die Hände von der Tastatur nehmen und mit unserem Oberkörper hin und her rotieren. Wir können die Hände auch liegen lassen und dann ein klein wenig rotieren.* Können wir eine verbesserte Aufrichtung wahrnehmen, nachdem wir dabei mit dem inneren Bandscheiben-Bild der Feder oder mit dem inneren Bild der flacher und breiter und wieder höher werdenden Bandscheiben gearbeitet haben?

Fazit

Viele Menschen wissen, was sie unterlassen sollten, um die Bandscheiben gesund zu halten: Schwer heben zum Beispiel oder in ständig gekrümmter Haltung sitzen. Die Wenigsten wissen, dass im Gegenzug nur gefördert wird, was auch gefordert wird. Unsere Bandscheiben profitieren sehr von Bewegung. Alleine schon wenn wir die Wirbelsäule während Schreibtischarbeit regelmäßig Vor- und Rückbeugen, Seitbeugen und Rotieren gehen auf zellulärer Ebene Botschaften an die in den Bandscheiben befindlichen Fibrozyten: Sie werden fortwährend angeregt, Fasern zu synthetisieren und den Ring um den Gallertkern rundum zu verstärken. *Mit den aus der Biomechanik abgeleiteten einfachen Bewegungsbildern des Bandscheiben-Wooshens, des Aufblasens der Bandscheibens und des höher und flacher Werdens bei der Rotation verbessert sich unsere Koordination.* Das verhindert Spitzenbelastungen und Ermüdungserscheinungen. Wenn wir spüren, was unseren Bandscheiben Spaß macht und genau dies auch tun ist das der Schlüssel für lebenslange Gesundheit.

Über die Franklin-Methode

Die Franklin-Methode fördert kognitive Fähigkeiten zur Harmonisierung von Bewegungsabläufen und Körperfunktionen. Sie entstand in den 1980er Jahren, die Ursprungswissenschaft ist die Ideokinese (Ideo = Idee, Kinesis = Bewegung) aber es fließen auch Elemente der Sportwissenschaft, die Psychomotorik sowie verschiedene Bewegungslehren ein. Die wichtigsten Kennzeichen der Methode sind eine spezielle Lernspirale, Imagination und Verkörperung. Imaginiert wird in Ruhe, im Rahmen von Alltagstätigkeiten oder beim Sport. Einsteiger begleiten zunächst ganz einfache Gymnastik oder Alltagsbewegungen wie Gehen, Stehen, Sitzen und Liegen mit Vorstellungsbildern, um dann später auch während komplexeren Bewegungen ihre Vorstellungskraft gezielt einsetzen zu können. Dabei liegt den Vorstellungsbildern eine bestimmte Systematik zugrunde.

Die Ernährungswissenschaftlerin Bettina Halbach ist lizenzierte Trainerin der Franklin-Methode und arbeitet als freie Journalistin. Helene Moser ist Doktorandin sowie Therapeutin und Lehrerin der Franklin-Methode. Außerdem ist sie als internationale Dozentin in der Beckenbodenrehabilitation tätig und führt eine eigene

Autor(en): Bettina Halbach, Helene Moser

MEHR ZU ENTSPANNUNG

15.03.2019 Branche

Wie wir den Beckenboden stärken und dadurch besser sitzen

<https://www.versicherungsmagazin.de/rubriken/branche/wie-wir-den-beckenboden-staerken-und-dadurch-besser-sitzen-2272604.html>

25.02.2019 Branche

Wie wir uns bei der Arbeit am Schreibtisch wohler fühlen

<https://www.versicherungsmagazin.de/rubriken/branche/wie-wir-uns-bei-der-arbeit-am-schreibtisch-wohler-fuehlen-2265868.html>
