

Gute Haltung mit Muskeln

« Die Haltemuskeln in Bauch- und Rücken werden oft vernachlässigt. »

Héloïse Léger

Of t staunen Rückenschmerzpatienten beim Chiropraktor, wenn ihnen dieser ein gezieltes Muskelaufbautraining empfiehlt. Man versteht jedoch, weshalb ein solches Training gegen manche Rückenbeschwerden hilfreich ist, wenn man weiss, welches die beiden wichtigsten Aufgaben der Muskulatur sind: Haltung und Bewegung.

Dass Muskeln den Körper bewegen, liegt auf der Hand: Spitzenleistungen im Sport und alltägliche Aktivitäten, an deren Bewegungsablauf man kaum denkt, wenn man sie ausführt, vom Zähneputzen über das Gehen und Tanzen bis zum Gähnen: Alle Bewegungen sind nur mit einer funktionierenden Muskulatur möglich.

Doch das ist nur die Hälfte der Aufgabe der Muskulatur: Sie bewegt nicht nur; sie verrichtet auch bedeutende Haltearbeiten. Diese Funktion lässt sich im gesamten menschlichen Körper beobachten, vom Scheitel bis zur Sohle: Die Muskeln von Augen und Gesicht, von Hals und Armen, in Bauch und Rücken, im Becken, in den Oberschenkeln, in den Waden und den Fusssohlen haben neben Bewegungs- auch wichtige Haltaufgaben.

Stabilisierung des Skelettes

Auch wenn Bewegung und Haltung zwei Funktionen eines jeden Muskels sind – die Anteile dieser beiden Aufgaben sind bei den menschlichen Muskeln sehr unterschiedlich verteilt. Die Muskelgruppe, die vor allem dazu dient, die Wirbelsäule aufrecht zu halten, wird Haltemuskulatur genannt. Dazu gehören die Muskeln des Beckens, der Lendenwirbelsäule, die Bauchmuskeln, die Rücken-, Hals- und Nackenmuskeln.

Bänder und Sehnen unterstützen die Muskulatur bei ihrer Haltearbeit; Bänder stabilisieren die Stellen an den Gelenken, die bei geringer Beweglichkeit starke Kräfte aushalten müssen. Sehnen und Bänder bestehen aus Bindegewebe, das passiv in geringem

Masse dehnbar ist. Muskeln bestehen aus Muskelfasern, die sich willkürlich (mit Willen) oder unwillkürlich (ohne Willen) verkürzen (anspannen) und verlängern (entspannen) können.

Auf einem Segelschiff wären Rumpf und Mast mit dem Skelett zu vergleichen, Taue und Segel mit den Sehnen und Bändern. Die Mannschaft, die Taue und Segel bedient und den Windverhältnissen anpasst, spielt auf dem Segelschiff die Rolle der Haltemuskeln. Ohne sie käme das Schiff nicht in Fahrt, bliebe es nicht auf Kurs. Das zeigt die Wichtigkeit der Haltearbeit – nicht nur auf der Segeljacht, sondern auch im menschlichen Körper.

Haltemuskeln der Lendenwirbelsäule

Wirbelsäulenbeschwerden quälen Patienten besonders oft in der Körpermitte. Empfindlich ist dieser Bereich, weil er am beweglichsten ist und weil er nicht, wie zum Beispiel der Brustkorb, von Knochen stabilisiert wird: Dieser wird von Rippen gestützt, wie eine Aussenwand oder eine Kuppel von Balken. Im Lendenbereich hingegen sind es ausschliesslich Muskeln, die die Haltearbeit übernehmen.

Rücken- und Bauchmuskeln müssen dabei eine gute Balance erreichen. Spannen sich die Rückenmuskeln an, krümmt sich die Wirbelsäule nach hinten, was Fachleute als Lordose bezeichnen. Ziehen sich dagegen die Bauchmuskeln zusammen, beugen sie die Wirbelsäule nach vorne, in die so genannte Kyphose.

Im Lendenbereich ist immer eine Lordose zu beobachten. Sie entsteht, weil die Muskeln des Rückens kräftiger und stärker angespannt sind als jene des Bauches. Das lässt sich nicht nur ertasten und fühlen, sondern auch durch elektrische Messungen an den Muskeln mit einer Elektro-Myographie (EMG) bestätigen.

Ursachen von Kreuzbeschwerden

Zu den häufigsten Rückenleiden gehören Schmerzen im Bereich der Lenden auch wegen zu wenig trainierter Bauchmuskeln. Von Natur aus sind diese eher träge und haben wenig spontane Spannung. Vor allem die weit verbreitete sitzende Lebens- und Arbeitsweise lässt sie verkümmern. Untrainiert können sie den kräftigen Gegenspielern (Antagonisten) am Rücken zu wenig entgegensetzen: Recht rasch kommt es zu Fehlhaltungen mit extremer Lordose, was, wenig erstaunlich, die Bandscheiben stark belastet.

Muskeln, denen ein Gegenspieler fehlt, neigen zu Verhärtung (Myogelose). An so genannten Triggerpunkten – druckempfindlichen Muskelverhärtungen, von denen übertragene Schmerzen ausgehen können – treten dann Schmerzen auf, und

in den in der Folge zu stark einseitig belasteten Gelenken breiten sich Entzündungen aus. Ergreift man keine Gegenmassnahmen, kommt ein Teufelskreis von Beschwerden in Gang: Die schwächeren Muskeln werden noch schwächer, die überlasteten verhärteten noch mehr, Haltung und Koordination verschlimmern sich, und auf lange Sicht kann sogar die Masse der Knochen abnehmen.

Vorbeugung mit Training

Die hilfreichste Vorbeugung gegen Kreuzschmerzen ist das regelmässige Training der Haltemuskeln. Dabei kommt es weniger auf die Kraft als auf die ausgewogene Mischung von Kraft, Ausdauer und Koordination an. Das fachlich korrekt zusammengestellte Training verbessert neben anderem auch das Gefühl für die eigene richtige Haltung.

Das Training ist umfassend: Sein wichtigster Punkt ist das nicht zu lange Sitzen und die regelmässige Bewegung auf vielfältige Weise, die aktive Bewegung: Viel zu Fuss gehen, Treppen steigen, Wandern in Feld, Wald und in den Bergen, Schwimmen, Tanzen, Tennis und andere Sportarten sind gut geeignet, die Haltemuskeln umfassend und abwechslungsreich zu stärken und ihre Koordination zu verbessern.

Wer seine Haltemuskeln hingegen durch gezielte Übungen auch an der Kraftmaschine stärken und ausdauernder machen will, achtet mit Vorteil darauf, dass die Übungen rückschonend sind. Ansonsten kann sich ein noch mehr oder weniger friedlich schlummerndes Problem plötzlich in der Wirbelsäule bemerkbar machen. Wer schon an Rückenproblemen leidet, sollte keinesfalls auf eigene Faust mit dem Training beginnen. In diesem Fall ist erst einmal die Konsultation beim Chiropraktor angezeigt. Er verfügt über ein breites Wissen und ausreichende Erfahrung und hilft beim Zusammenstellen eines optimalen Trainings für die Haltemuskulatur des Rückens. ■