

setzen, sechs

Setzen, Sechs!

Die Rückenschule bekommt schlechte Noten

Die deutsche Sporthochschule in Köln kommt übereinstimmend mit einer unabhängigen europäischen Studie über die Wirksamkeit der klassischen Rückenschule zu einem vernichtenden Ergebnis. Über acht Millionen Patienten wurden in den letzten Jahren nach den Lehren und Methoden der Rückenschule behandelt – gebracht hat es nichts. In vielen Fällen seien die Beschwerdebilder eher noch schlimmer geworden, resümieren beide Studien. Demnach seien die in der Rückenschule gelehrt Verhaltensregeln mit der Vermeidung bestimmter Bewegungen, einer weitgehenden Schonung des Rückens ebenso wirkungslos wie so genannte "rückengerechte" Büromöbel, Einlagen oder Massagen.

Setzen, Sechs!

Die Rückenschule bekommt schlechte Noten

Die deutsche Sporthochschule in Köln kommt übereinstimmend mit einer unabhängigen europäischen Studie über die Wirksamkeit der klassischen Rückenschule zu einem vernichtenden Ergebnis. Über acht Millionen Patienten wurden in den letzten Jahren nach den Lehren und Methoden der Rückenschule behandelt – gebracht hat es nichts. In vielen Fällen seien die Beschwerdebilder eher noch schlimmer geworden, resümieren beide Studien. Demnach seien die in der Rückenschule gelehrt Verhaltensregeln mit der Vermeidung bestimmter Bewegungen, einer weitgehenden Schonung des Rückens ebenso wirkungslos wie so genannte "rückengerechte" Büromöbel, Einlagen oder Massagen.

Einer der Hauptgründe für das Scheitern der Rückenschule ist den Experten zufolge eine grundlegende Falschinterpretation von Rückenbeschwerden. Sämtliche klassischen Methoden zur Vorbeugung oder Therapie von Rückenschmerzen sehen immer noch eine Schädigung der Bandscheiben als Hauptursache an. Das allerdings ist ein Irrtum, denn maximal drei bis fünf Prozent aller auftretenden Probleme sind auf die Bandscheiben zurück zu führen. Mehr als 95 Prozent aller Beschwerden sind durch Muskulatur, Bänder oder Wirbelgelenke verursacht. In diesen Fällen liegen die Heilungschancen bei nahezu 100 Prozent, wenn die Probleme ursächlich und korrekt angegangen werden. Die Schonung des Rückens sei jedenfalls der komplett falsche Weg gewesen.

Analysiert man die natürliche biomechanische Funktion des Rückens und seiner Muskulatur so ist dieses Ergebnis absolut logisch und nachvollziehbar. Der menschliche Körper - und damit auch der Rücken - ist gemacht für vielfältige Bewegungen und Belastungen. Leider finden diese Belastungen im heutigen Bewegungs- besser gesagt "Nichtbewegungs-Alltag" des Zivilisationsmenschen praktisch nicht mehr statt. Die Folge ist eine Degeneration, Rückbildung, Verkürzung und Debalancierung der gesamten Oberkörpermuskulatur.

Durch ein Bewegungsprogramm, bei dem diese Fehl- und Falschbeanspruchungen der Muskulatur, insbesondere des Oberkörpers und der Hüfte gezielt ausgeglichen und Falschprogrammierungen im Bewegungsverhalten aufgelöst werden, kann das muskuläre Gleichgewicht wieder herstellt und der biomechanisch vorgesehene Spannungszustand des Bandapparates wieder hergestellt werden. Fehlstellungen korrigieren sich damit automatisch, manuelles "Einrichten" wird überflüssig. Eine Fehlstellung eines Gelenkes, eines Beckens, eines Wirbels oder ähnliches kann grundsätzlich nur durch eine falsche Muskelspannung verursacht werden. Kein Gelenk kann sich – es sei denn durch einen Unfall – von selbst aus seiner natürlichen Position bewegen. Dies kann nur ein Muskel tun, der es aus dieser Position heraus zieht.

Richtet man das Gelenk wieder ein, in dem man es z.B. bei gewissen Wirbelsäulenmassagen wieder zurück an seinen Platz drückt oder zieht, so ist man gegenüber der herkömmlichen Behandlung mit Schmerzmitteln zwar schon einen gewaltigen Schritt weiter, aber an der wirklichen Ursache ist man noch nicht angelangt. Die falsche Muskelspannung, die die Fehlstellung verursachte, ist ja immer noch da. Also liegt der echte Schlüssel zur Beseitigung von über 95% aller Probleme im Bewegungsapparat in der Muskulatur und den Bändern.

info: <http://www.liebscher-bracht.com/>