

Gesundheits-Yoga für die Bandscheiben



Ein Beitrag von Stefan Schwager

Rückenschmerzen sind in der Bevölkerung wie auch bei Yoga-Übenden und -lehrenden weit verbreitet. Yoga kann hier – richtig angewendet – hilfreich eingesetzt werden.

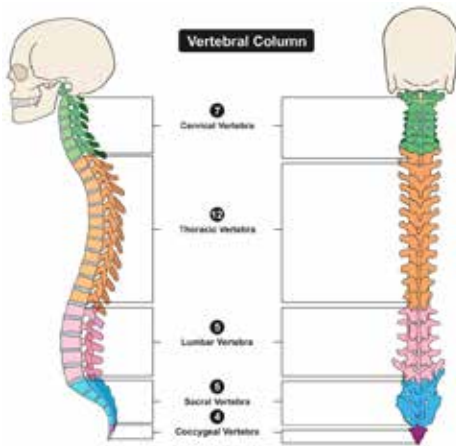
Probleme mit den Bandscheiben – seien es nun Vorwölbungen oder Vorfälle – sind in der Bevölkerung häufig Ursache für akute oder auch chronische Beschwerden der Lendenwirbelsäule. In ungünstigen Fällen können diese Schmerzen auch in die Beine ausstrahlen. Begriffe wie „Hexenschuss“ oder „Lumbalgie“, „Lumboischialgie“ oder „Ischias“ kursieren als unspezifische Bezeichnungen und können – müssen aber nicht – von einer Schädigung der Bandscheiben ausgehen. Als Yogalehrende begegnen wir den Betroffenen in unserem Unterricht oder sind auch selbst Leidgeplagte. Ein kurzer Blick auf die funktionelle Anatomie der Lendenwirbelsäule kann dazu beitragen, die Ursachen zu erkennen und eine sinnvolle gesundheitsfördernde Übungspraxis zu entwickeln.

Die natürliche Form der Lendenwirbelsäule ist in ihrer Neutralstellung die sanfte Lordose. Im Gegensatz zum kurzbogigen Hohlkreuz zieht sich diese Schwingung bis hinauf in die Brustwirbelsäule und entspricht einer aktiven, aufrechten Haltung sowohl im Sitzen als auch im Stehen. In dieser Haltung und durch die Nutzung aller stabilisierenden Muskeln kann die Wirbelsäule großen Belastungen standhalten.

Im Alltag wird die Lendenwirbelsäule meist in Beugung beansprucht, da durch das Sitzen (in dieser Haltung verbringen die meisten Menschen ihren Alltag) das Becken nach hinten gekippt wird, was zu einer Aufhebung der Lordose führt. Die Wirbelsäule kommt aber erst in Streckung durch ein Kippen des Beckens nach vorne. Viele Menschen empfin-

den diese Haltung als anstrengend und noch mehr Menschen glauben, dadurch irrtümlicherweise in ein Hohlkreuz zu geraten. Sie vermeiden aus diesem Grund die eigentliche Aufrichtung der LWS mit Wiederherstellung der physiologischen Krümmungen. Die sogenannte „Neutralstellung der Wirbelsäule“ entspricht bei seitlicher Betrachtung einer Doppel-S-Form.

Durch das Anheben des Brustbeins – im Yoga häufig als Herzöffnung bezeichnet – und die Beckenkipfung nach vorne mit einem aktiv nach oben strebenden Scheitel wird die Wirbelsäule in ihrer natürlichen Form eingenommen.



Ursachen

Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) oder -vorfälle (Prolaps) führen zu einer Verlagerung der Bandscheibe nach hinten bzw. nach hinten seitlich. Dort liegen das Rückenmark mit seinen umgebenden, hochsensiblen Häuten und die austretenden Spinalnerven. Die Bandscheiben der Lendenwirbelsäule

bestehen aus einem gallertartigen Kern (Nucleus pulposus) und dem umgebenden Faserring (anulus fibrosus), dessen Faserschichten jeweils kreuzweise im Winkel von etwa 90 Grad zueinander angeordnet sind.



Ist das Bandscheibengewebe intakt, dann bindet es eine große Menge Wasser und behält so eine ausreichende Höhe und inneren Druck.

Der Aufbau der Bandscheiben der Lendenwirbelsäule und der sie umgebenden Strukturen führt dazu, dass sie bei der Beugung eher in Richtung hinten auf das Rückenmark und die Nervenwurzeln gedrückt wird. Meist vollzieht sich die Schädigung der Bandscheiben nicht plötzlich, sondern eher chronisch im Sinne einer immer wiederkehrenden, oft über Jahre andauernden Fehlbelastung.

Besonders schwer tun sich die Bandscheiben mit Vorbeugen in Kombination mit Drehbewegungen. Dabei wird durch die Vorbeuge der Gallertkern und der dahinter liegende Faserring nach hinten gedrückt und durch die Drehbewegung die Widerstandskraft des Faserrings derartig geschwächt, dass es auf Dauer zu fortschreitenden Einrissen des letzteren und am Ende zur Vorwölbung oder Vorfall des Nucleus pulposus kommen kann.

Da wir im Alltag unsere Lendenwirbelsäule ständig durch Vorbeugen und Drehbückbewegungen beanspruchen, sind bei so vielen Menschen Schädigungen der Bandscheiben nachweisbar.

Schutzmechanismen

Um drohende Schädigungen zu vermeiden, entwickelt der Körper sinnvolle Schutzmechanismen (Verspannung der Muskulatur, Verdickung der Faszien und Bandstrukturen, Steifigkeitsgefühl, Blockierung der Wirbelbogengelenke (Facettengelenke), Schmerzen lokal im Bereich der Lendenwirbelsäule sowie ausstrahlend in ein Bein. Viele Betroffene und Therapeuten verwechseln diese Schutzmechanismen mit der eigentlichen Ursache der Beschwerden. Sie gehen davon aus, dass die Steifigkeit ein Grund für die Schmerzen sei und empfehlen Dehnübungen oder beschreiben einen Muskelhartspann, der durch Massage oder Wärme behandelt werden sollte.

Ziele des Gesundheitsyoga

- Schmerzfreies Bewegen üben
- Wiederherstellung einer stabilen, belastbaren Situation für Alltag und Beruf
- Regenerationsprozess der Bandscheiben und des umliegenden Gewebes ermöglichen
- Wiederherstellung des Muskelgleichgewichts in Bezug auf Kraft-Ausdauer, Muskellänge und Koordination der Bewegungen
- Prophylaxe einer wiederkehrenden Verletzung oder eines Übergreifens auf andere Bandscheiben- oder Bewegungssegmente (Erlernen richtigen Hebens und Bückens)

Durchführung

Wichtig ist es, darauf hinzuwirken, die Neutralisierung der Wirbelsäule zu erreichen, um eine adäquate Belastung der geschädigten Strukturen zu gewährleisten und einer weiteren Schädigung der noch gesunden Abschnitte der Wirbelsäule entgegen zu arbeiten. Die Neutralstellung der Wirbelsäule mit ihren physiologischen Krümmungen kann in verschiedenen Ausgangsstellungen (beispielsweise in Rückenlage, im Sitzen oder Vierfüßlerstand) spürbar gemacht werden.

Ziel ist es in erster Linie, die Beckenkippung nach vorne mit der langgestreckten Lordose sowie der sanften Streckung der Brustwirbelsäule mit Hebung des Brustbeins wiederherzustellen.

Weiterhin gilt es, die Rumpfstabilität aufzubauen, um neue Bewegungs- und Haltemuster zu etablieren und auch, um gegen den Schmerz zu arbeiten. Denn Muskel- bzw. Kraftaufbau ist schmerzlindernd wirksam. Nebenwirkungsfreier als alle erhältlichen Tabletten hat die Verbesserung der Kraft-Ausdauer der Bauch- und Rückenmuskulatur, des Beckenbodens und des Zwerchfells eine sehr positive Wirkung auf den Schmerzverlauf sowie die Prophylaxe von Rückfällen.

Nicht nur um vom Schmerz abzulenken und in schmerzfreien Haltungen einen Fokus zu gewähren, die Eigenwahrnehmung zu intensivieren, die Angst zu mindern oder einen Einstieg in Meditation zu bekommen, ist es sinnvoll, gezielt die Atmung zu integrieren.

Auf der körperlichen Ebene kann die Wahrnehmung der Atmung in schmerzfreien

Haltungen eine Entspannung der ansonsten schützenden, überarbeiteten Muskulatur bewirken. Die sanfte Ujjayi-Atmung in den vorgeschlagenen Bewegungen oder Haltungen ist eine wirksame Kräftigung der Bauch- und Beckenbodenmuskulatur und erhöht die dringend notwendige Rumpfstabilität.

Aufzeigen von ungünstigen Bewegungsmustern wie z.B. das Beugen des Oberkörpers ohne die Knie zu beugen, fördert das Verständnis für die Betroffenen, um es im Alltag sinnvoll zu integrieren.

Veränderung von Aktivitäten des täglichen Lebens werden durch viele Bewegungen, die wir in Asanas durchführen, erreicht. Die dynamische und statische Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur in Haltungen wie Variationen der Schulterbrücke, den Krafthal-tungen im Vierfüßlerstand oder Brett, den halben oder Drittelhockstellungen sowie Variationen der Heldenstellungen jeweils mit begleitender Ujjayi-Atmung sind günstig, um auch im Alltag das Bücken, Heben, Beladen, Reinigen und Sitzen vorzubereiten. Kreatives Üben beispielsweise von asymmetrischen Variationen der beschriebenen Asana verbessern zudem die Koordination der tiefen und

mittleren Muskelschichten und erhöhen so die Belastbarkeit in Alltagssituationen.

Durch positive psychologische Techniken des Yoga mit geeigneten Gedanken, Affirmationen, Visualisierungen oder einem Mantra können noch weitere Werkzeuge einge-

setzt werden, um das Selbstvertrauen in die eigene Heilkraft zu stärken und mit Optimismus und Aufrichtung mit offenem Herzen durchs Leben zu gehen.

Unabhängig, ob es sich um chronische oder akute Probleme

mit den Bandscheiben der Lendenwirbelsäule handelt und auch unabhängig davon, ob sich die Schmerzen lokal im Rücken, sekundärer Natur oder ausstrahlend in ein Bein darstellen, können wir im Yoga sinnvolle, unterstützende Haltungen, Bewegungen, Atemformen oder Meditationsvorschläge anbieten.

Natürlich ist unbedingt ratsam, einen Arzt zu Rate zu ziehen, wenn die ausstrahlenden Schmerzen länger bestehen oder sich trotz der Vorschläge sogar verschlimmern.

Kraftaufbau ist schmerzlindernd wirksam. Nebenwirkungsfreier als alle erhältlichen Tabletten hat die Verbesserung der Kraft-Ausdauer der Bauch- und Rückenmuskulatur, des Beckenbodens und des Zwerchfells eine sehr positive Wirkung auf den Schmerzverlauf sowie die Prophylaxe von Rückfällen.

Der Autor

Stefan Schwager ist Therapeut für Traditionelle Chinesische Medizin, Nud-Praktiker und therapeutischer Yoga-Lehrer. Stefan leitet die Yogalehrer-Ausbildungen in Salzburg sowie die Gesundheitsyoga-Lehrerausbildungen in Salzburg und in der Obersteiermark.

