RÜCKENzeit

Das Skoliose-Magazin

Ausgabe 1/2017

KORSETT, WAS JETZT?
Mode, Tipps & Tricks
Ergonomie am Arbeitsplatz –
was hilft und wer zahlt?

Themen:

Orthopädie: Im Interview mit Prof. Dr. Heiko Koller
Physiotherapie: Funktionelles Training, Rolfing & Skolisohle®
Korsett: Tragezeit, Technik und Studien
Ergonomie: Fördermittel für gesundes Sitzen

Iris Gabriel,
Redaktionsleitung

„Umgib Dich mit Menschen, die Dich aufrichten."

Liebe Leserin, lieber Leser,

endlich Frühling! Wie lange haben wir darauf gewartet! Die Korsisisters aus Berlin haben das passende Fotoshooting dazu veranstaltet und wissen, wie man Korsett und Mode gut miteinander verbindet.

Für die langen Tage im Büro oder in der Schule heißt es manchmal, die Sache durchsitzen, aber das dann wenigstens so, dass der Rücken mitmacht. Wir haben Ihnen eine Checkliste für die optimale Gestaltung Ihres Arbeitsplatzes zusammengestellt. Übrigens übernehmen die Rentenversicherungen einen Teil der Kosten für einen Arbeitsstuhl.

Vielen Dank auch an die Experten im Bereich Physiotherapie, Orthopädie und Orthopädietechnik, die uns die neuesten Studien und motivierende Trainingstipps an die Hand geben.

Am meisten danke ich allen Patienten für den Mut zu teilen, was uns bewegt.

Herzlichst,
Ihre
Iris Gabriel & das RÜCKENzeit-Team

RÜCKENzeit online:
Unser Magazin können Sie im Shop bestellen unter www.rueckenzeit-magazin.de.

Wir sind auch auf Facebook.
www.facebook.com/Rueckenzeit

P.S.: Das RÜCKENzeit-Magazin gibt es auch als Online Magazin. Sollten Sie mal ein Heft verpasst haben, können Sie auf www.rueckenzeit-magazin.de einfach die Online Ausgabe durchblättern oder eine Print Ausgabe nachbestellen.

Foto: Tom Trenkle Fotografie

Ausgabe I/2017

Ergonomie – Sieben effiziente Tipps für einen ergonomischen Arbeitsplatz

S. 12

Selbsthilfe – Mode und Korsett: Was soll ich bloß anziehen?!

S. 25

Buchvorstellung – Skoli... Was?

S. 29

Editorial 2

Orthopädie & Chirurgie
KLARTEXT Skoliose – Orientierung im Zeitalter des Internets 4

Physiotherapie
ROLFING: Über die Kunst des Formens 8

Ergonomie
Sieben effiziente Tipps für einen ergonomischen Arbeitsplatz 12

Advertorial
Get in Balance mit der SKOLISOHLE® 17
Therapie Impuls am Goetheplatz: Neue Impulse für die Skoliosetherapie 20

Selbsthilfe
Urlaub im Korsett 22
Mode und Korsett: Was soll ich bloß anziehen?! 25
Spinecore – Korsett & Bronzemedaillen im Wasserspringen 30

Orthopädietechnik
Ergebnisse bei der konservativen Behandlung der idiopathischen Skoliose mit derotierenden Rumpforthese nach Rahmouni 23

Buchvorstellung
Skoli... Was? – Alles, was du über Skoliose und ihre Behandlung wissen willst 29

Impressum 31

ROLFING: Über die Kunst des Formens

Wege raus aus der chronischen Verspannung. Im Gespräch mit Stephan Lautz, Rolfer & Körpertherapeut.

Von Iris Gabriel

RÜCKENzeit: Wie hilft Rolfing bei Skoliose?

Stephan Lautz: Nun, im Rolfing haben wir es viel mit chronischen Verspannungen und den dazu passenden Körperhaltungen zu tun. In der Rolfingsitzung verändern wir die Spannungsverteilung im System. Der Klient berichtet dann, dass seine schmerzhaften Verspannungen weg oder weniger geworden sind, dass er besser steht, sich aufrechter fühlt und freier bewegen kann. Das gilt auch für die Skoliose. Die Skoliose ist einfach ausgedrückt ein extremer Fall von chronischen Verspannungen, die so hoch sind, dass der Körper sich langsam immer mehr deformiert. Im Rolfing bearbeiten wir mit Händen und Ellenbogen diese Verspannungen. Das wird gelegentlich auch als Bildhauerei am menschlichen Körper beschrieben. Der Rolfer arbeitet hier mit manuellen Techniken am Fasziensystem. Er dehnt es an bestimmten Stellen, um so mehr Bewegung zu ermöglichen und um das ganze System durchlässiger zu machen. Bei genauerer Betrachtung geht es aber nicht nur um die Stellen im Körper mit sehr hoher Spannung, sondern auch um die Stellen, wo zu wenig Spannung herrscht. Aber was tun, wenn ein Körperteil zu schwach ist? Wenn er zu wenig Tonus, zu wenig Spannung hat? Hier hilft nur eines: Training! – Deshalb gibt es am Ende jeder Rolfingsitzung eine Bewegungsschulung.

RÜCKENzeit: Was ist damit gemeint? Training? Bewegungsschulung?

Stephan Lautz: Ja, das ist kein Krafttraining wie im Fitness-Studio, sondern eher ein Training der Aufmerksamkeit oder Achtsamkeit. Wir schauen uns das, was der Körper im Alltag tut, einfach genauer an und verändern diese alltäglichen Bewegungen ein klein wenig. Das kann man Bewegungsschulung nennen. Ein Beispiel: Wenn Sie gebückt über die Straße gehen, merken Sie bereits nach ein paar Metern, wie anstrengend das ist. Wenn Sie aber 1000 Tage lang gebückt über die Straße gehen, so wird sich der Körper daran gewöhnen, und

Fotos: Maximilian Prechtel

empfindet das am Ende als völlig normal. Das, was 1000 Tage gebückt trainiert worden ist, ist nun in Fleisch und Blut und in feste Gewohnheit übergegangen. Wir können nun versuchen, dieses gebückte oder alternativ mit Skoliose versehene System wieder in die Senkrechte zu trainieren. Das ist bedingt möglich. Wie dieses Training ausschaut möchte ich nun erläutern.

Zunächst einmal: Bei den klassischen Ansätzen wie bei der Schroth- oder einer anderen Physiotherapie macht man in der Woche ein paar Stunden lang seine Übungen. Die sind intensiv, haben einen positiven Einfluss auf die Haltung und sind deswegen unbedingt zu empfehlen.

Was jedoch meistens vernachlässigt wird, ist der Trainingseffekt im Alltag selbst. Ja, diese alltäglichen Bewegungen wie langes Sitzen oder Stehen haben einen enormen Trainingseffekt auf den Körper. Der Gebückte, aber auch der Mensch mit Skoliose, arbeitet sich so immer tiefer in sein Muster hinein, jeden Tag, jede Stunde, jede Minute. Die Gravitation macht das. Die darf man nicht unterschätzen. Die drückt den Körper immer tiefer in sein Muster hinein. Und gegen die Gravitation kann man nicht gewinnen. Hier setzt Rolfing mit der Bewegungsschulung an. Wir nehmen die alltäglichen Gewohnheiten und verändern diese ein ganz klein wenig und helfen dem Körper so, sich wieder aufzurichten. Ich sage an dieser Stelle gerne, man kann sich krumm arbeiten. Und davon gibt es viele Beispiele in unserer Gesellschaft. Aber man kann sich auch gerade arbeiten. Dieses Sich-im-Alltag-gerade-Arbeiten oder Sich-im-Alltag-aus-seiner-Skoliose-Rausbewegen, Sich-aus-seinem-Haltungsmuster-Rausbewegen ist gar nicht so schwierig. Das wirklich Schwierige daran ist, diese kleinen Veränderungen – wie z. B. korrektes Heben –, in den eigenen Alltag zu integrieren und zur Gewohnheit werden zu lassen. Wie machen wir das? Wir fördern hier die Achtsamkeit für entspannte Bewegung und einen Sinn für den Umgang mit Belastung, einen Sinn für den Umgang mit Gewichten, einen Sinn für Balance.

» Die Skoliose ist einfach ein extremer Fall von chronischen Verspannungen … «

RÜCKENzeit: Wie sieht eine erste Sitzung aus?

Stephan Lautz: Hier geht es ja erst einmal ums gegenseitige Kennenlernen. Für viele Menschen ist das die erste Rolfingsitzung in ihrem Leben, und sie wissen nicht so recht, was sie erwartet. Deshalb lasse ich mir hier viel Zeit, stelle immer wieder Fragen, erläutere meine Sichtweise, erläutere, was ich tue, und höre viel zu. Die Krankengeschichte ist für mich zwar interessant, aber nicht so wichtig. Viel interessanter ist es für mich, die Bewegungen des Körpers zu verstehen. Ich stelle mir dann immer wieder die Frage: Welche Bewegung kann der Körper besonders gut und welche fehlt ihm? Wo herrscht zu viel Stabilität und wo ist zu wenig? Auch interessiert es mich, was der Körper im Alltag besonders häufig tut. Also zum Beispiel: viel sitzen und nähen oder viel Auto fahren oder …

Vom Ablauf her schaut die erste Sitzung genauso aus wie jede andere Sitzung auch. Am Anfang der Sitzung besprechen wir, wie es dem Körper geht. Also was gerade aktuell los ist.

Dann bitte ich den Klienten aufzustehen und ein paar Meter zu gehen. Das hilft mir, ein Gefühl dafür zu bekommen, wo der Körper sich gerade befindet.

Dann folgt der Teil auf der Massagebank, der bestimmt zwei Drittel der Zeit einnimmt, und am Ende der Sitzung erproben wir gemeinsam den neuen Bewegungsspielraum.

RÜCKENzeit: Wie viele Sitzungen sind notwendig?

Vita Stephan Lautz

Stephan Lautz arbeitet als Rolfer und Körpertherapeut in eigener Praxis in München und Berlin. Er hat sich auf chronische Verspannungen spezialisiert, zu denen auch die Skoliose zählt. Als ehemaliger Architekt ist er fasziniert von der Statik des sich bewegenden Körpers. Weiche entspannte Bewegungen sind ein wesentlicher Grundstein für Wohlbefinden. Im Privaten untersucht und erprobt er Bewegungsmuster, indem er viel tanzt und bei gelegentlichem Sport.

www.praxis-rolfing-muenchen.de
www.praxis-rolfing-berlin.de

Stephan Lautz: Das hängt sehr vom Thema ab, das der Klient mitbringt. Wenn jemand mit einem Schulter-Arm-Syndrom zu mir kommt, reichen oft schon ein paar Sitzungen. Bei einer jugendlichen Skoliose ist eine kontinuierliche Begleitung über einen längeren Zeitraum sinnvoll. Bei der Erwachsenen-Skoliose hängt es eher von der Art der Beschwerden ab. Dazu eine kleine Anmerkung: Rolfing ist keine Behandlung wo der Therapeut den passiven Patienten repariert. Rolfing hat viel mit Bewegung und Bewegungsschulung zu tun. Beim Sport ist es so, dass Trainer und Sportler gemeinsam am Körper des Sportlers arbeiten. Beim Rolfing ist es vergleichbar. Rolfer und Klient arbeiten gemeinsam am Körper des Klienten. Was wir versuchen, ist, einen Lernprozess für weiche fließende und gleichzeitig stabile Bewegungen zu fördern. Dadurch beginnt der Klient, seinen Körper anders zu benützen und zu belasten. Jeden Tag. Das ist dann der Weg, auf dem wir die Angewohnheiten etwas verändern. So kommt der Körper immer mehr in die Balance. Und am Ende braucht dieser Klient mich nicht mehr. Das ist das Ziel. Ich, als Rolfer, werde überflüssig!

Ein Fallbeispiel: Melissa

Als ich Melissa kennenlernte, war sie zwölf Jahre alt, und ihre Skoliose lag bei 28° nach Cobb und war doppelbogig. Sie bekam Physiotherapie nach Schroth und ging zum Bouldern (Klettern) mit viel Leidenschaft und Elan. Zum Rolfing kam sie anfangs ein Mal die Woche.

Ein Thema zog sich durch die ganze Behandlung: Sie hatte kaum Zeit. Sie stand dauernd unter Druck und hatte einen Terminplan wie ein Erwachsener. Deshalb schlug ich ihr vor, dass sie in ihren Alltag Mini-Übungen einbaut, die sie, so oft sie wollte, am Tag wiederholen konnte. Eine von diesen Mini-Übungen war es, sich im Sitzen mit der rechten Hand an der Tischkante kräftig abzustützen und dann Kopf und Oberkörper nach rechts zu drehen. Das dauert nur zwei Sekunden. Auf diese Weise konnte sie sich neu justieren und aufrichten, insbesondere wenn sie viele Stunden auf Stühlen sitzen musste.

Die Arbeit auf der Massagebank tat ihr gut. Sie konnte gar nicht genug davon bekommen. Danach stand sie auf, erprobte die neue Bewegungsfreiheit und sagte dann, auf eine Stelle am Körper deutend. „Hier fehlt's noch ein bisschen." Dann legte sie sich gleich wieder auf die Bank. Mir war das sehr recht, denn so lernte sie, auf die Signale ihres Körpers zu hören.

Schwierigkeiten gab es jedoch beim Treppensteigen. Sie brach mit dem Brustkorb seitlich aus, ohne es zu spüren, und ich hatte Probleme, es ihr verständlich zu machen. Letztlich hat uns die Erforschung von Krabbelbewegungen hier weitergebracht. Melissa hat das den „Katzengang" genannt. Es hat viele Anläufe und bestimmt ein Dreivierteljahr gedauert, bis sie hier ein Gefühl für Balance entwickeln konnte.

Am Ende der Sitzung machten wir gerne Balance-Übungen, an denen wir beide viel Freude hatten. Das Balancieren ist essenziell und darf, aus meiner Sicht, in keiner Skoliose-Behandlung fehlen, und die Freude ist wichtig, damit das Gehirn so richtig Lust aufs Lernen bekommt.

Melissa kam drei Jahre lang zu mir, bevor sie mit ihren Eltern in die USA umzog. Am Ende dieser Zeit hatte sich die Skoliose auf 18° reduziert. Ich denke mal, die Kombination aus Schroth, Bouldern, Rolfing und diesen alltäglichen Mini-Übungen hat ganz gut gewirkt, aber bestimmt genauso wichtig war Melissas wacher Geist, mit dem sie kleine Veränderungen registrierte, und ihre Eigeninitiative.

RÜCKENzeit: In welchen Abständen sollten die Sitzungen stattfinden?

Stephan Lautz: Nun, die meisten Klienten kommen wegen akuter Schmerzen zu mir. Hier kann man je nach Fall ein oder maximal zwei Sitzungen pro Woche durchführen. Wenn dann die aktuellen Beschwerden nachlassen, kann man auf einen zwei-, drei- oder vierwöchentlichen Rhythmus umstellen. Bei einer Skoliose Jugendlicher würde ich in der Regel anfangs einen wöchentlichen Rhythmus empfehlen. Bei der Skoliose Erwachsener hängt es hingegen eher von der Art der Beschwerden ab, wie viele und wie häufig Sitzungen genommen werden.

RÜCKENzeit: Was passiert während einer Rolfingsitzung?

Stephan Lautz: Zunächst einmal bitte ich den Klienten zu gehen. Einfach auf- und abzugehen. So wie im Alltag. Hier kann ich das Bewegungsmuster verstehen lernen. Bewegung ist für mich wie Musik. Und jeder Mensch spielt mit seinen Bewegungen eine andere Musik. Diese Musik zu verstehen und ihr zu folgen, ist der Einstieg für mich. Dann folgt handfestes Bodywork auf der Massagebank oder auf dem Stuhl, wo ich mit meinen Händen oder mit meinem Ellenbogen bestimmte Stellen am Körper weich werden lasse. Das führt dann zu einem Gefühl der Befreiung und vermehrter Beweglichkeit.

Meistens am Ende der Sitzung, wenn der Klient von der Massagebank aufsteht, haben wir noch ein wenig Zeit, um dieses neue Bewegungsspektrum auszuprobieren und zu erkunden. Das ist dann, wie schon gesagt, der Teil mit der Bewegungsschulung.

RÜCKENzeit: Wie lange dauert eine Sitzung?

Stephan Lautz: Eine Rolfingsitzung dauert in der Regel 60 oder 90 Minuten.

RÜCKENzeit: Bleiben die Resultate einer Rolfingserie langfristig erhalten?

Stephan Lautz: Es gibt Menschen, die sehr vom Rolfing profitiert haben. Insbesondere Menschen mit sehr starken chronischen Verspannungen wie bei der Skoliose können durch Rolfing beachtliche Verbesserung erreichen. Das hat dazu geführt, dass Rolfing einen sehr guten Ruf genießt. Aus meiner Erfahrung: Wenn der Körper durch eine Skoliose beeinträchtigt ist oder ein Schulter-Arm-Syndrom oder einen Unfall erlebt hat, ist er aus dem Gleichgewicht. Dann hat er ein Haltungsproblem, die Körperstatik ist durcheinander, und als Folge treten Schmerzen auf. Ich kann nun mit dem Rolfing den Körper wieder ins Lot und ins Gleichgewicht bringen. Also zum Beispiel die Skoliose aufrichten. Das ist die Arbeit am Fasziensystem. Damit

» Man kann sagen, ich „schmelze“ mit meiner Hand ins Gewebe hinein … «

das Ergebnis dauerhaft erhalten bleibt, müssen wir uns den Angewohnheiten zuwenden und schauen, ob wir diese ein wenig verändern können. Da befinden wir uns auf der Ebene des Nervensystems.

RÜCKENzeit: Welche Angewohnheiten sind damit gemeint?

Stephan Lautz: Nun, zum Beispiel, immer auf dem rechten Bein stehen. Beim Sitzen den Oberkörper seitlich nach rechts zu verbiegen, um besser schreiben zu können. Die Schultasche immer auf der rechten Schulter tragen. Beim Heben immer das rechte Bein belasten. Im Bett immer auf derselben Seite schlafen. Auf dem Skateboard immer auf demselben Bein stehen und mit dem anderen treten. Beim Autofahren immer mit derselben Hand lenken … nur um mal ein paar drastische Beispiele zu nennen. Durch alltägliche Wiederholung prägt sich das immer tiefer ins Nervensystem ein und wird automatisch. Es braucht einfach Zeit und Engagement, um etwas Neues zu lernen und etwas Altes zu verlernen oder hinter sich zu lassen. Bei einigen Menschen habe ich da schon erstaunliche Fortschritte beobachten dürfen. Bei den Menschen mit Skoliose gibt es diese Angewohnheiten ebenfalls. Die Auswirkungen sind jedoch gravierender. Der Körper verformt sich schneller unter diesen exmittigen Belastungen, und die Grenze zur Überlastung, zur Dekompensation, wird viel schneller überschritten. Das Kartenhaus der Körperstatik beginnt langsam einzustürzen. Das System geht dann in den „Ich-muss-mich-retten“-Modus und verkrampft sich, versteift sich, friert ein, um nicht ganz zusammenzufallen.

RÜCKENzeit: Wie fühlt sich eine Rolfingbehandlung an?

Stephan Lautz: Im Rolfing arbeite ich auf der Massagebank, auf dem Boden oder im Sitzen an den Verspannungen, die die Skoliose verursacht. Das ist handfeste Körperarbeit. Mit weichem intensivem Druck durch meine Hände oder Ellenbogen gehe ich sehr langsam in die Verspannungen. Das Gewebe wird dabei gedehnt und ausgerichtet. Man kann sagen, ich „schmelze“ mit meiner Hand ins Gewebe hinein, sehr langsam, immer darauf achtend, wie der Körper reagiert – es darf nicht zu viel für ihn werden. Das fühlt sich dann in etwa wie eine intensive Yogadehnübung an.

RÜCKENzeit: Bezahlt die gesetzliche Krankenkasse für Rolfing?

Stephan Lautz: Nein die gesetzliche zahlt nicht. Jedoch übernehmen die Privaten Kassen und die Heilpraktiker Zusatzvericherung einen Teil bei Vorlage einer Heilpraktiker Rechnung.

RÜCKENzeit: Ist Rolfing auch für Kinder geeignet?

Stephan Lautz: Ja, definitiv.

RÜCKENzeit: Gibt es Fälle, in denen Rolfing nicht angewendet werden sollte?

Stephan Lautz: Ja, zum Beispiel bei Krebs, bei Fieber oder wenn eine Entzündung im Gewebe ist. Bei akutem Bandscheibenvorfall oder direkt nach einem Unfall. Aber wenn nach einer Operation die Fäden gezogen worden sind und der Arzt manuelle Therapie empfiehlt, ist Rolfing angesagt. Im Zweifelsfall bitte immer vorher den Arzt fragen.

RÜCKENzeit: Gibt es wissenschaftliche Studien, die die Wirksamkeit von Rolfing beweisen?

Stephan Lautz: Ja, es gibt einige wenige Studien über Rolfing. Das liegt an der Methode, die sich schlecht standardisieren und in Kategorien einsperren lässt. Aber es gibt inzwischen eine Vielzahl von Forschungen zum Thema Faszien. Diese haben ja schließlich zu dem Faszien-Hype geführt, der sich nun in der Sportgemeinde verbreitet.