

Neuere Aspekte der Funktionellen Gymnastik in der Rückenschule

Stichworte:

- Ziele in der Rückenschule
- Körperwahrnehmung
- Propriozeptoren

Ziel der Rückenschule ist es, den Menschen zu befähigen, die Anforderungen seines täglichen Lebens optimal zu bewältigen. Dabei sollen bestimmte Bewegungen, die erlernt werden automatisch in den Alltag integriert werden. Bis eine Bewegung jedoch als Automatismus festgesetzt ist, muss sie viele Male durchgeführt werden. Da die Situationen im Rahmen der Rückenschule künstlich gestellt sind ist die Übertragung in den Alltag noch schwerer, denn dort muss in einer anderen Situation das Wissen/Handeln ohne darüber nachzudenken abgerufen werden.

Inhalte einer Rückenschule (bisher)

- Erlernen von „rückenschonenden“ Bewegungen des Alltags,
- Kraft-, Dehn- und Mobilisationsübungen für die Rumpfmuskulatur und andere wichtige Muskelgruppen, die zur Verkürzung/Abschwächung neigen.

Dabei wurde der Körper eher so gesehen, wie ihn auch ein bekannter Vertreter des orthopädischen Turnens zur Bekämpfung von Haltungsschäden sieht:

Für alle diese Tätigkeiten (z.B. dem Sitzen und Gehen) und somit auch für die Mechanik des Stehens in aufrechter Körperhaltung gelten die gleichen physikalischen Gesetze wie für alle anderen Körper. (U. Seemann 1994)

Da der menschliche Körper aber keine Maschine ist, kann körperliche Bewegung nicht ausschließlich auf den motorischen Bereich begrenzt werden. „Mit Bewegungen sind Empfindungen und Wahrnehmungen gekoppelt. [1]“

So sollten sich auch Rückenschulkurse umfassend mit dem gesamten Geschehen befassen. Wichtig ist dabei der Aspekt der Sensomotorik, der die Basis für effiziente und ökonomische Bewegungen bildet und somit die funktionelle Einheit von Wahrnehmung und Bewegungshandlung betont.

Aktuelle Ziele und Inhalte von Rückenschulkursen

Um zu wachsen muss ein Hummer seine Schale immer wieder abwerfen. Das Tier ist dann so lange ohne jeden Schutz, bis sich die neue Schale ausgebildet hat. Wenn also ein Risiko beängstigend wird, sollte man an den Hummer denken: Verletzlichkeit ist der Preis dafür, dass man sich weiterentwickelt. (R. Armstrong 1986)

Man ist in Rückenschulkursen weg von der Idee, Schonhaltungen zu vermitteln oder bestimmte Bewegungen zu „verbieten“, denn der Alltag der Menschen besteht aus einer Vielzahl von spontanen Aufgaben und Eindrücken, die bewältigt werden müssen. Auf diese Alltagssituationen soll eine Rückenschule möglichst vielfältig vorbereiten und das kann sie nur, wenn auch hier Variationen und Flexibilität an vorderster Stelle stehen. Es müssen Ansteuerungsmuster aufgebrochen werden, die dann Verhaltensänderungen zur Folge haben.

Nach Mommert-Jauch (2000, 19) lassen sich folgende Ziele definieren:

- „Körpereigene Wahrnehmungsprozesse über u.a. experimentierenden Umgang mit sich selbst und neue (Bewegungs- und Haltungs-) Situationen stimulieren und sensibilisieren.
- Differenzierungsfähigkeit fördern, um „schlechte“, unökonomische Bewegungen von „guten“, effizienten Bewegungen unterscheiden zu können. Damit wird Handlungskompetenz in „Sachen“ Gesundheit und Wohlbefinden vermittelt.
- Das Bewegungsvokabular erweitern, um Auswahlmöglichkeiten zur Verfügung zu stellen.
- Die Koordinations- und Reaktionsfähigkeit sowie die situative Anpassungsfähigkeit erhalten und erweitern, um letztlich die Handlungsfähigkeit aufrechterhalten zu können.
- Die Handlungsfähigkeit provozieren und das Selbstvertrauen durch kombinationsmotorische Aufgaben fördern.“

Koordination – Propriozeptoren

Koordinative Fähigkeiten bilden die Grundlage jeder menschlichen Bewegung und sind somit für das Erlernen, Steuern und Anpassen von Bewegungen verantwortlich. Je besser die koordinativen Fähigkeiten sind, umso ökonomischer und präziser erfolgt der Bewegungsablauf.

Das bedeutet:

- einen verminderten Krafteinsatz,
- einen verminderten Energieaufwand,
- und eine geringere Ermüdbarkeit.



Zum Erreichen (koordinativer) Bewegungsabläufe benötigt das ZNS Informationen aus dem Bewegungsapparat. Diese Informationen ermöglichen ein Rezeptorensystem, das über den ganzen Körper verteilt ist. Neben dem optischen, akustischen und kinästhetischem Sinn sind Muskelspindeln, Sehnenspindeln und Gelenkrezeptoren weitere Fühlersysteme, die auch als Propriozeptoren bezeichnet werden.

Mit der Bezeichnung Propriozeption ist die Wahrnehmung und Kontrolle der aktuellen Lage des Körpers im Raum gemeint, die über die Fühlersysteme gemeldet wird.

Propriozeptive (sensomotorische) Schulung zielt damit insbesondere auf ein Training der differierten Reaktionen auf Reize. Dadurch wird

- eine verbesserte Tiefensensibilität erreicht,
- die reflektorische Muskelarbeit und
- die Wahrnehmung, Wiederherstellung und Stabilisierung von Gelenkstellungen verbessert.

⇒ Die alltägliche Welt ist ein Chaos, das gut verarbeitet werden muss. Das heißt, ich erzeuge auch in der Rückenschule für den Körper „chaotische“ Situationen, auf die dieser reagieren muss.

Der stabile Stand

Grundlage für die funktionelle Gymnastik in der Rückenschule bietet der Aufbau eines stabilen Standes, mit dem die Kette von Außenrotatoren und äußeren Muskeln angesprochen wird, die im Rahmen der Alltagshandlungen zumeist vernachlässigt wird.

Man beginnt mit dem Aufbau der Haltung von unten nach oben und kann durch Reflexionsfragen die Aufmerksamkeit des Einzelnen auf Teile seines Körpers richten. Durch die „Bilder“ können die TN die Anweisungen besser ausführen.

- Hüftbreiter Stand, Fußspitzen zeigen evtl. leicht nach außen (individuell),
- die Zehen aktiv auseinander spreizen,
- das Fußgewölbe aktiv heben, d.h. die Fußballen bleiben am Boden (Vorstellung: die Füße in den Boden schrauben, innenrotiert),
- ein fiktives Tuch am Boden mit Hilfe der Füße nach links und rechts auseinander ziehen,
- die Knie leicht beugen,
- die untere Wirbelsäule bleibt in ihrer Nullstellung (individuell), die Bauchmuskulatur (insbesondere transversus abdominis) wird leicht angespannt. Dazu die Hände auf Bauch legen, und dann den Bauch von den Händen wegziehen (Nicht das Becken aufrichten!).

- das Brustbein etwas heben,
- die Schultern nach hinten unten ziehen,
- der Kopf thront auf der Wirbelsäule und versinkt nicht zwischen den Schultern,
- die Arme hängen locker herunter allerdings außenrotiert (man darf von hinten nicht die Handflächen sehen),
- tiefe und ruhige Atmung.

Zum Aufbau dieser Haltung werden einige Einheiten benötigt, insbesondere dann, wenn sie bei Übungen automatisch vorher eingenommen werden soll.

Prinzipien in der Funktionellen Gymnastik für die Variation von Übungen:

- Unterlage
- Hebel
- Dynamik
- Partner
- Rotation

Bei der Auswahl von Übungen sollte beachtet werden:

- Funktionalität
- Bewegungslänge – auch über den längsten Weg, teilweise aus der Vordehnung agieren (koordinativer Aspekt)
- Neue Reize setzen
- Die gesamte Beugerkette wenig ansprechen (Brust, Illiopsoas, Bizeps)

Literatur:

Mommert-Jauch, Petra: Körperwahrnehmung und Schmerzbewältigung im Alltag. Springer, Berlin 2000.

Häfelinger, U.; Schuba, V.: Koordinationstherapie – Propriozeptives Training. Aachen 2002.

Ablauf der Einheit bei der Lehrerfortbildung (20.09.2004, 10.15-12.15 Uhr)

- Theorieteil über Steuerungsprozesse im Körper, Fühlersysteme
- Aufbau der Ausgangsstellung in der Rückenschule, die der Alltagshaltung entgegenwirken soll (Außenrotatoren/Äußere Muskelkette)
- Übungen zur Kräftigung der Rumpfmuskulatur
- Sensomotorisches Training als Parcours (Propriozeption)
- Reflexion, Aussprache, Fragen, ...