

Empfohlen von:

1x1
täglich!



Keltican® forte

Diätetisches Lebensmittel für besondere medizinische Zwecke
(ergänzende bilanzierte Diät)

9100218

» Progressive Muskelentspannung

Entspannungsübungen nach Jacobsen



Rückenschmerzen? Stress?

So helfen Sie sich selbst.

Wenn wir Stress oder Angst haben, unter starker Anspannung oder Druck stehen, spannt sich automatisch unsere Muskulatur an, z.B. schließt man die Hände reflexartig zur Faust. Je größer die Anspannung, desto stärker können sich Blockaden entwickeln, die Schmerzen und dauerhafte Verkrampfungen zur Folge haben.

Es kommt zu chronischen Rücken- und Gelenkschmerzen sowie zu Kopfschmerzen, Migräne, Schlafstörungen und Nervosität.

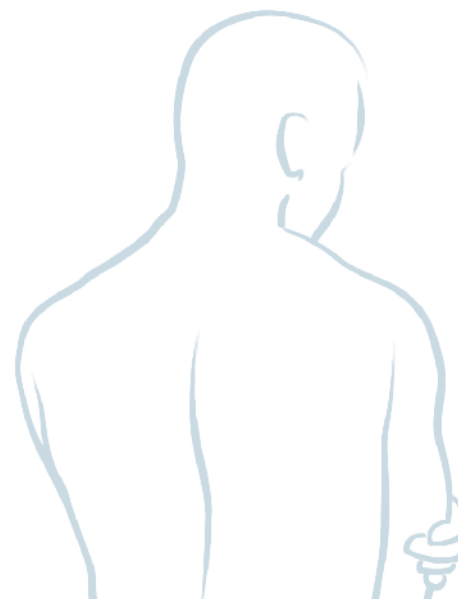
Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson ist ein bewährtes, einfaches Rezept, sich selbst effektiv zu helfen – bei Schmerzen, Verspannungen und anderen alltäglichen Beschwerden.

Sie finden Kraft, Ruhe und innere Balance durch gezielte Muskelübungen nach der Methode von Anspannen – Entspannen – Genießen. Körper und Seele atmen auf.

Lernen Sie loszulassen und durch Gelassenheit Ihre Muskeln und Seele zu entspannen. Sagen Sie Stress, Muskelverspannungen und Rückenschmerzen adieu!

Ihr
Keltican forte Service

Das Kreuz mit dem Kreuz	4
Der Teufelskreis von Schmerz und Muskelanspannung	7
Progressive Muskelrelaxation	9
Loslassen und entspannen!	12
Die wichtigsten Übungen zur gezielten Muskelentspannung	16
Muskelentspannung für den ganzen Körper	21
Mobilität kann man trainieren	25
Rückenschonung leicht gemacht	26
Blieben Sie dran. Ihr Körper belohnt Sie.	27



» Das Kreuz mit dem Kreuz

Es klingt so banal, aber ist doch wahr:
Wer rastet, der rostet.

Wir sitzen zuviel und wir bewegen uns zu wenig. Unsere moderne, bequeme Lebensweise ist ein Hauptverursacher für eine vorzeitige Ungelenkigkeit mit den vielfältigsten Folgen: das Spektrum reicht vom Schmerz über Arbeitsausfall und Frührente bis zur Immobilität.

Täglich wird jeder 3. Mensch vom Kreuz geplagt – einer der häufigsten Ursachen für Arbeitsausfälle!

Auslöser für Rückenschmerzen liegen häufig in unseren Alltagsgewohnheiten

- Spontanbelastungen (falsches Tragen oder Heben, schwere Kisten oder Möbel)
- Stundenlanges Sitzen am Arbeitsplatz oder im Auto
- Seelische Belastungen (Prüfung, Geld-, Berufs- oder Beziehungsprobleme)



Nicht selten verursachen Anstrengungen und Dauerstress chronische Rückenschmerzen. Denn das Kreuz (die Wirbelsäule) ist die Stütze unseres Lebens und muss alle Belastungen ertragen. Und die Stoßdämpfer zwischen den Wirbeln (die Bandscheiben) brauchen regelmäßige, abwechslungsreiche Bewegung anstatt dauerhaft einseitig beansprucht zu werden.

Rundrücken, Hohlkreuz und schlechte Haltung drücken nicht nur auf die Bandscheiben, sondern auch auf die Stimmung – der Schmerz ist vorprogrammiert.



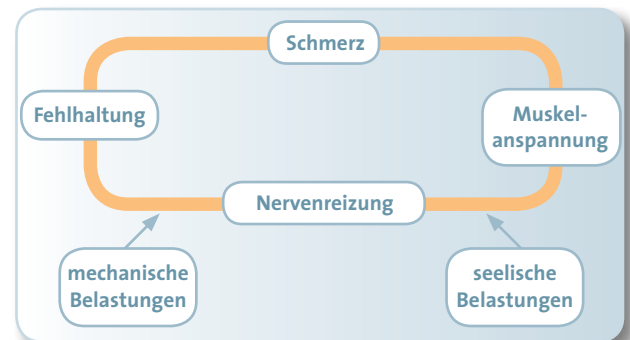
Lernen wir von den Tieren: Hunde und Katzen dehnen und strecken sich ausgiebig nach einer Ruhepause und bringen so Bewegungsapparat und Kreislauf wieder in Schwung.

» Der Teufelskreis von Schmerz und Muskelanspannung

Wird die Rückenmuskulatur andauernd angespannt, trägt dies dazu bei, Rückenschmerzen aufrechtzuerhalten oder zu verschlimmern. Fortdauernde Anspannung entsteht beispielsweise durch falsche Körperhaltung beim Heben oder Drehbewegungen unter so genannten **mechanischen Belastungen**. So kommt es zu Reizungen wirbelsäulennaher Nerven, was wiederum an der entsprechenden Stelle zu Schmerzen führt.

Auf diese Schmerzempfindung reagieren die umliegenden Muskeln reflexhaft mit einer Verspannung. Diese drückt dann zusätzlich auf den bereits irritierten Nerv und erhöht damit seine Reizung. Dadurch wird der Schmerz noch stärker, was erneut die Muskelanspannung intensiviert und den Druck auf den Nerven weiter verstärkt usw. Wir versuchen dem Schmerz durch Schon- und Fehlhaltungen auszuweichen. Doch dadurch werden weitere Schmerzen hervorgerufen und die Muskelanspannung gesteigert.

Der Teufelskreis von Schmerz, Muskelanspannung und Fehlhaltung entsteht, der den Genesungsprozess verzögert und häufig zu Rückfällen führt.

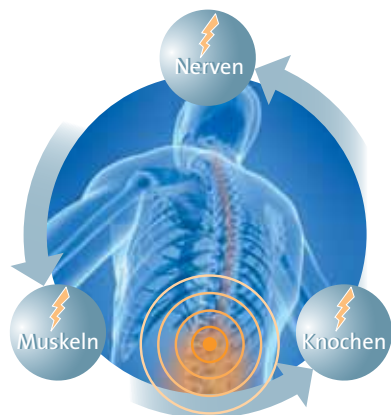


Dieser Teufelskreis entwickelt sich zunächst meist unmerklich, unterhält dann aber um so beständiger den Schmerz. Mit anderen Worten:

Wenn der Schmerz einmal begonnen hat, hält er sich selbst aufrecht und braucht keine weiteren Einwirkungen, um dauerhaft zu bleiben!

Nun wird der beschriebene Teufelskreis nicht nur durch mechanische Überbeanspruchung oder krankhafte Veränderungen der Wirbelsäule ausgelöst. **Auch seelische Belastungen können eine schmerzaktivierende und -unterstützende Anspannung der Rückenmuskulatur hervorrufen.** Denn der menschliche Körper reagiert seit jeher auf Gefahrenwahrnehmung oder Stresseinwirkung mit einer Steigerung der Muskelanspannung.

Konflikte am Arbeitsplatz oder Ärger in der Familie stellen mögliche Beispiele für Belastungssituationen dar. Wenn diese Konflikte intensiv sind oder lange anhalten, kann die Muskelanspannung so stark anwachsen, dass sie auf wirbelsäulennahe Nerven drückt und damit den Teufelskreis von Schmerz und Muskelanspannung einleitet.



» Progressive Muskelrelaxation

Was kann man nun tun, um Schmerzen zu bekämpfen, die nach dem zuvor erläuterten Teufelskreisprinzip entstehen? Eine Möglichkeit besteht darin, **den Teufelskreis an der Stelle der muskulären Verspannung zu unterbrechen.** Man kann nämlich lernen, seine Muskeln systematisch zu entspannen.

Besonders bewährt hat sich eine Entspannungsmethode, die vor über 50 Jahren von dem amerikanischen Arzt Edmund Jacobson entwickelt wurde: die „Progressive Muskelrelaxation“. Dies bedeutet so viel wie „voranschreitende oder stufenweise Muskelentspannung“.

Das Grundprinzip der Progressiven Muskelentspannung beruht auf einer **kurzzeitigen, kräftigen Anspannung einzelner Muskelgruppen, die anschließend bewusst gelockert wird:**

So wird eine besonders deutliche Spannungsabnahme hervorgerufen, die mit der Zeit eine allgemeine körperliche sowie seelische Entspannung bewirkt.

Das willentliche „Lösen von Muskelspannungen“ und „Entspannen“ mit dem Ziel, Rückenschmerzen besser kontrollieren zu können, setzt allerdings voraus, dass wir muskuläre Verspannungen überhaupt bemerken. Dies ist jedoch bei Ungeübten normalerweise nicht der Fall: Ihnen ist der alltägliche Anspannungszustand ihrer Muskeln so in „Fleisch und Blut“ übergegangen, dass sie ihn nicht mehr bewusst wahrnehmen.

Deshalb besteht das erste Ziel des Entspannungstrainings darin, **die Wahrnehmungsfähigkeit für Muskelspannungen zu schärfen.** Gerade zu Beginn sollten Sie daher viel Wert darauf legen, „in sich hineinzuhorchen“ und zu beobachten, welche Empfindungen Sie beim Anspannen und beim Lockern der einzelnen Muskelpartien verspüren.

Generell eignet sich die Progressive Muskelrelaxation sehr gut als Einstieg in das gesundheitsfördernde Entspannungstraining. Sie ist einfach zu erlernen, kann ohne großen Aufwand durchgeführt werden und zeigt relativ schnell spürbare Wirkungen. Allerdings kann es bei Patienten mit akut schmerzdem Rücken in Einzelfällen zu Beginn des Trainings zu einer vorübergehenden Schmerzsteigerung kommen. In der Regel verlieren sich diese Beschwerden aber bereits nach kurzer Zeit und werden von der schmerzlindernden Wirkung des Entspannungstrainings abgelöst.

So wirkt sich regelmäßig durchgeführte Progressive Muskelrelaxation positiv auf die Gesundheit aus:

- anhaltende Rückenschmerzen werden gelindert
- verschiedene andere Schmerzzustände (z.B. Kopfschmerzen, Migräne) bessern sich
- Angst wird abgebaut
- Schlafstörungen nehmen ab
- das Herz-Kreislauf-System wird günstig beeinflusst
- die Muskulatur wird gestärkt
- Verbesserung der Körperwahrnehmung und Selbstaufmerksamkeit
- innere und äußere Balance
- gleichmäßige Atmung

Ein regelmäßig durchgeführtes Muskelentspannungstraining geht also mit vielfältigen gesundheitsfördernden Veränderungen einher.

Darüber hinaus berichten die meisten Teilnehmer von Muskelentspannungsprogrammen über einen **sehr angenehmen, vertieften Ruhezustand**. Häufig entwickelt sich mit der Zeit eine zunehmende Gelassenheit, die wiederum eine bessere Stressbewältigung ermöglicht.

Die Progressive Muskelrelaxation wird daher nicht nur in der Behandlung von Rückenschmerzen mit Erfolg eingesetzt, sondern hat sich auch zur Beschwerdelinderung bei Migräne oder Spannungskopfschmerzen, bei Ein- oder Durchschlafstörungen sowie bei ängstlicher Übererregbarkeit bewährt.



» Loslassen und entspannen!

Progressive Muskelentspannung (PM) ist leicht erlernbar, man benötigt keine Vorkenntnisse oder ein ausgeprägtes Vorstellungsvermögen wie z.B. beim Autogenen Training. Die PM ist eine der beliebtesten und wirksamsten Entspannungstechniken unserer Zeit.

Sie können die Progressive Muskelrelaxation auch unter fachmännischer Anleitung erlernen. Entsprechende Kurse werden sicher auch in Ihrer Nähe angeboten. Der Vorteil dabei ist, dass Sie Fragen stellen und eventuell auftauchende Probleme sofort besprechen können. Zudem sind Sie in einem Kurs unter Gleichgesinnten, was die Motivation erhöhen und vielfältige Anregungen liefern kann.

Nachfolgend möchten wir Ihnen eine Kurzform der Muskelrelaxation nach Jacobson vorstellen. Dieser Ausschnitt aus seinem Gesamtprogramm, das 16 Muskelgruppen umfasst, hat sich im Rahmen von Rückenschul-kursen besonders bewährt.

Wichtig ist, dass Sie sich zunächst mit den beschriebenen Übungen vertraut machen und sie regelmäßig durchführen: **am Anfang mindestens 2x täglich jeweils etwa 15 Minuten lang.**

- Suchen Sie sich einen Raum, indem Sie ungestört sind.
- Ziehen Sie lockere Kleidung an, setzen Sie die Brille ab oder nehmen Sie die Kontaktlinsen heraus.
- Es empfiehlt sich, mit den Übungen in sitzender Haltung zu beginnen. Dazu sollten Sie eine bequeme und entlastende Sitzhaltung einnehmen. Sie können den Rücken auch anlehnen und die Arme auf die Stuhllehnen legen. Mit ein wenig Erfahrung werden Sie die Übungen auch im Liegen, z.B. vor dem Einschlafen, oder im Stehen durchführen können.
- Zur Steigerung der intensiven Wahrnehmung können Sie die Augen schließen.

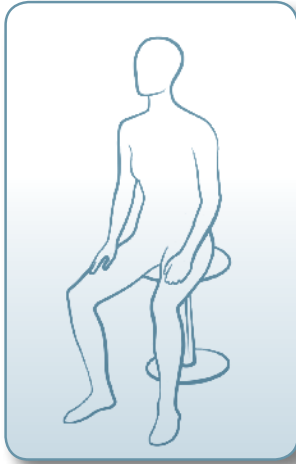
Im Laufe des Übungsprogrammes werden Sie abwechselnd einzelne Muskelgruppen anspannen und wieder entspannen. Dabei genügt es, die Muskeln so weit anzuspannen, daß Sie die Spannung deutlich spüren können.

Keinesfalls sollten Sie Ihre Muskeln soweit anspannen, dass es Sie überanstrengt, Verkrampfungen entstehen oder es sogar weh tut. Schließlich ist bei der Progressiven Muskelrelaxation nicht der betriebene Kraftaufwand der Schlüssel zum Erfolg, sondern die Regelmäßigkeit des Übens!



So wird's gemacht.

(Beispielhaft für alle Entspannungsübungen)



- Zunächst konzentrieren Sie sich auf eine Muskelgruppe, z.B. die rechte Hand. Die Hand wird zur Faust geballt. Spüren Sie bewusst die Spannung in der rechten Hand und im Unterarm.
- Spannung ca. 10 Sekunden halten.
- Nun die Hand langsam bewusst über ca. 1 Minute lockern. Beobachten Sie, wie sich die Muskulatur ganz von selbst entspannt. Versuchen Sie, den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung bewusst wahrzunehmen.
- Übung wiederholen oder zur nächsten Muskelgruppe wechseln.

Ein inneres Bild, das Ihnen helfen kann:
Stellen Sie sich ein Pendel (oder eine Schaukel) vor, das erst in die eine Richtung gezogen wird, und dann mühelos und ganz von selbst in die andere Richtung ausschlägt.

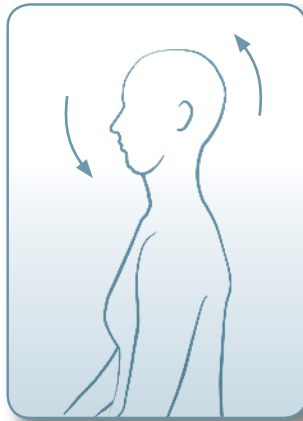


» Die wichtigsten Übungen zur gezielten Muskelentspannung

1 Nackenmuskulatur

Ziehen Sie vorsichtig und gleichmäßig den Kopf nach unten zwischen die Schultern (nicht die Schultern nach oben ziehen!) und bilden Sie auf diese Weise ein Doppelkinn. Die muskuläre Spannung können Sie jetzt im Nackenbereich, in den Seiten des Halses und eventuell bis in den Schultergürtel hinein spüren.

Halten Sie die Spannung ungefähr 10 Sekunden lang aufrecht und lösen Sie dann die Muskelanspannung gleichmäßig bis zur vollständigen Entspannung. Lassen Sie sich nun etwa 1 Minute Zeit, atmen Sie möglichst gleichmäßig und tief weiter und konzentrieren Sie sich auf das Gefühl von Entspannung, das sich einstellt. Richten Sie Ihre Aufmerksamkeit z.B. auf Wärme- oder Schweregefühle, die ein Zeichen für muskuläre Entspannung sind.

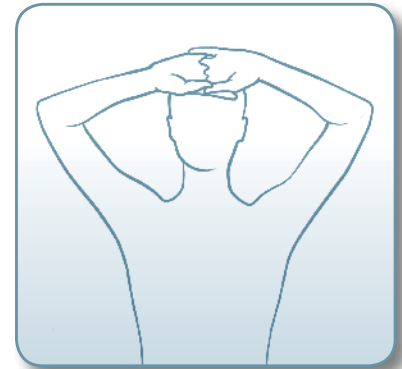


» Spannen Sie Ihre Muskeln an, aber verkrampfen Sie sich nicht.

Wenn Ihnen diese Grundübung schwer fällt, können Sie auch so vorgehen:

Falten Sie Ihre Hände und drücken Sie mit den Handaußenflächen gegen Ihre Stirn, so als wollten Sie Ihren Kopf nach hinten wegdrücken. Gleichzeitig behalten Sie die einmal fixierte Kopfposition senkrecht über der Wirbelsäule unverändert bei (die Lage des Kopfes darf also nicht verändert werden!).

Die muskuläre Spannung können Sie wieder im Nackenbereich, in den Seiten des Halses und eventuell bis in den Schultergürtel hinein spüren. Verfahren Sie im Übrigen so wie bei der ersten Grundübungsvariante.



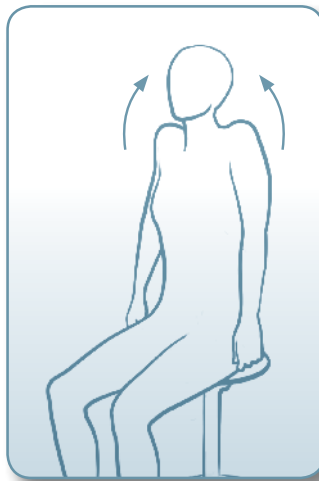
» Konzentrieren Sie sich auf die Empfindungen in Ihrer Muskulatur.



Obere Rücken-Muskulatur

Sitzen Sie entspannt und lassen Sie Ihre Arme einfach locker am Körper herunterhängen. Ziehen Sie nun Ihre Schultern (mitsamt den locker hängenden Armen) senkrecht nach oben, als ob Sie mit den Schultern Ihre Ohren berühren wollten.

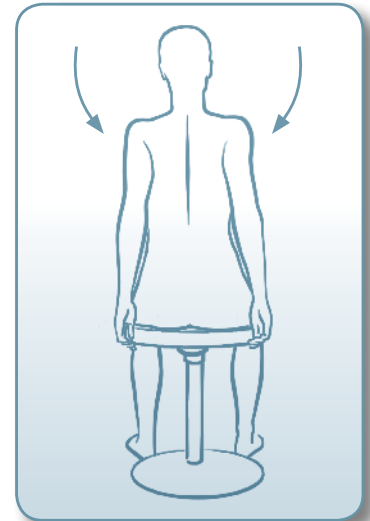
Bei dieser Grundübung stellt sich die muskuläre Spannung im Bereich der oberen Rückenmuskulatur und der Schultermuskulatur ein. Halten Sie die Spannung wieder ungefähr 10 Sekunden lang und verfahren Sie ansonsten wie bereits beschrieben. Achten Sie beim Lösen der Spannung bitte darauf, die Schultern möglichst gleichmäßig und kontrolliert zu senken!



Nehmen Sie den Unterschied zwischen Anspannung und Entspannung ganz bewusst wahr und prägen Sie sich die jeweiligen Zustände gut ein.

Sie können alternativ auch folgendermaßen verfahren:

Drücken Sie Ihre Schultern – bei gleicher Ausgangsposition – einfach nach hinten, als ob sich Ihre Schulterblätter berühren sollten. Die zu erwartenden Effekte sind hierbei die gleichen wie in der zuvor besprochenen Grundübung.

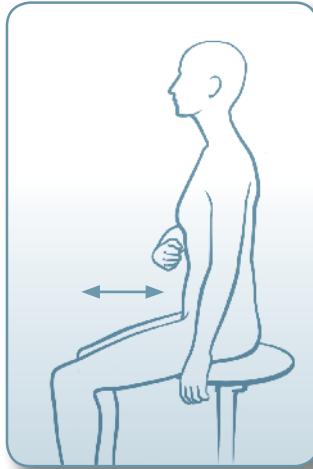


Muskuläre Entspannung äußert sich unterschiedlich: Es können Wärme- oder Schweregefühle auftreten, es kann in den jeweiligen Muskeln auch kribbeln, prickeln oder pulsieren.

» Muskelentspannung für den ganzen Körper

3 Bauchmuskulatur

Halten Sie nun Ihren Bauch in einer mittleren Position und spannen Sie Ihre Bauchmuskulatur durch einfaches Hartmachen des Bauches an – so als ob Sie einen Stoß abfangen wollten. Alternativ können Sie Ihre Bauchmuskulatur auch durch Herausdrücken oder durch tiefes Einziehen des Bauches anspannen. Halten Sie die Spannung wiederum 10 Sekunden lang aufrecht und konzentrieren Sie sich nach dem langsamen, gleichmäßigen Lösen der Spannung auf die sich einstellenden Entspannungsgefühle.



Atmen Sie während der Übungen ruhig und tief weiter.

Wenn Sie diese drei Grundübungen eine Zeitlang nacheinander durchgeführt haben, mit Ihnen vertraut sind und Ihre individuellen Entspannungsempfindungen kennen gelernt haben, können Sie zusätzlich zu größeren Übungseinheiten übergehen.

4 Arme und Oberkörper

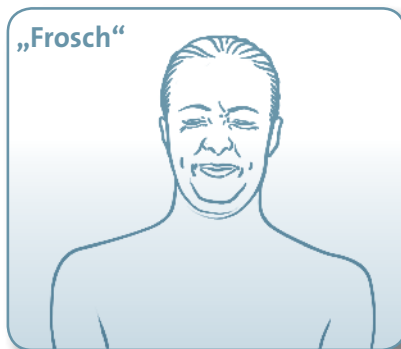
Sitzen Sie gerade und atmen Sie tief und gleichmäßig. Wenn Sie zur Durchführung dieser Übung bereit und konzentriert genug sind, winkeln Sie Ihre Unterarme so an, dass sie parallel zum Boden verlaufen.

Bilden Sie nun zwei Fäuste (die Daumen außen lassen) und pressen Sie sie fest zusammen. Gleichzeitig drücken Sie Ihre Oberarme seitlich an den Oberkörper, als ob Sie ihn – wie in einer Presse – zusammenpressen wollten. Gehen Sie ansonsten so vor, wie bei den Grundübungen beschrieben.



Diese und die folgenden drei Übungseinheiten tragen besonders griffige Namen, die helfen, sich leichter an die jeweiligen Übungen zu erinnern.

5 Gesicht, Hals und Nacken



Stellen Sie sich vor, Sie haben gerade in eine Zitrone gebissen oder verziehen Ihr Gesicht zu einer getrockneten Pflaume. Das hilft, die richtigen Muskeln anzuspannen.

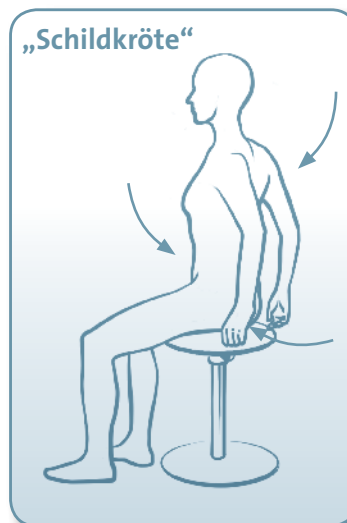
Erzeugen Sie zunächst muskuläre Spannung in der Hals-Nacken-Region – genauso, wie Sie es in der Alternativversion der ersten Grundübung zur Anspannung der Nackenmuskulatur gelernt haben.

Zusätzlich kneifen Sie Ihre Augen zusammen, beißen Ihre Zähne fest aufeinander, ziehen Ihre Mundwinkel auseinander und rümpfen die Nase. Der Gedanke an eine Zitrone, in die Sie gerade hineingebissen haben, kann helfen, die gewünschte Mimik zu erzeugen und damit die „richtigen“ Muskeln anzuspannen. Konzentrieren Sie sich anschließend, d.h. nach dem langsamen und gleichmäßigen Lösen der Spannung, wieder auf Ihre Entspannungsgefühle.

6 Rumpfmuskulatur

Die folgende Übung besteht aus drei Teilen, die Ihnen im Wesentlichen schon bekannt sind. Kombinieren Sie hierzu bitte die Alternativvarianten der 2. und 3. Grundübung („obere Rückenmuskulatur“ und „Bauchmuskulatur“) und spannen Sie zusätzlich die Gesäßmuskulatur („fester Po“) an.

Halten Sie den Spannungszustand etwa 10 Sekunden lang aufrecht und achten Sie in der darauf folgenden, ungefähr einminütigen Entspannungsphase auf Ihre Empfindungen.

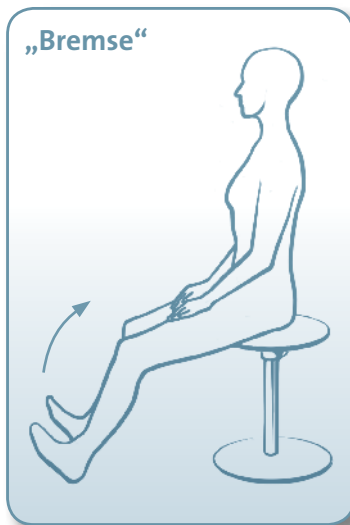


Genießen Sie nach der kurzen Anspannung die etwa einminütige Entspannung.

7 Beine und Füße

Im letzten Teil dieses kurzen Übungsprogramms setzen Sie bitte Ihre Füße mit den Fersen auf den Boden; die Beine sind leicht nach vorne abgewinkelt. Treten Sie jetzt mit beiden Füßen schräg in den Boden hinein, ziehen Sie gleichzeitig Ihre Zehen zum Kopf hin hoch und – wenn Sie das noch schaffen sollten – spannen Sie zusätzlich noch einmal Ihre Gesäßmuskulatur an. Genießen Sie anschließend wieder die auf die kurzzeitige Anspannung folgende längere Entspannungsphase.

» Nicht Kraftaufwand führt zum Erfolg, sondern die Regelmäßigkeit der Übungen.



» Mobilität kann man trainieren

Erwarten Sie bitte nicht, dass Ihre in der Regel ja schon länger bestehenden Rückenbeschwerden nach einem kurzen Muskelentspannungstraining plötzlich verschwinden. Zwar ist die positive Wirkung der Progressiven Muskelrelaxation oft relativ schnell spürbar, doch werden sich Ihre Schmerzen selbst bei konsequentem Entspannungstraining wahrscheinlich erst allmählich bessern.

Haben Sie daher Geduld und lassen Sie sich auch bei zunächst scheinbar ausbleibenden Erfolgen nicht entmutigen! Entscheidend für den positiven Effekt des Muskelentspannungstrainings ist das regelmäßige Üben – am besten 2x täglich! Der Lohn dafür wird gewiss nicht ausbleiben:

Über 75% aller Rückenschmerz-Patienten verspüren schon 4 Wochen nach regelmäßiger, 2x täglicher Durchführung des Übungsprogramms eine deutliche Schmerzlinderung!



» Rückenschonung leicht gemacht

- Beim Bewegen von Lasten nicht nur den Oberkörper, sondern den ganzen Körper drehen.
- Verteilen Sie Lasten in kleinere Einheiten und vermeiden Sie einseitiges Tragen.
- Nutzen Sie Hilfsmittel beim Lastentransport (z.B. Rollwagen für Möbel, Einkaufswagen bis zum Auto fahren, rollendes Reisegepäck).
- Entlasten Sie Ihre Lendenwirbel durch gute Sitze und Position im Auto.
- Auch beim Hochheben von Kindern in die Hocke gehen!



Ruhen Sie richtig?

Wie man sich bettet, so liegt man bekanntlich. Die richtige Wahl der Matratze, die Lage des Kopfes und zugfreies Schlafen unterstützen Ihren Rücken spürbar. Lassen Sie sich fachlich beraten!

» Bleiben Sie dran. Ihr Körper belohnt Sie.

Bei regelmäßiger Durchführung wirkt sich die Progressive Muskelentspannung ausgesprochen günstig auf die Gesundheit aus – besonders bei häufig wiederkehrenden, quälenden Rückenschmerzen ist sie sehr hilfreich. Hierzu hat Ihnen diese Broschüre einige nützliche Anregungen geben wollen.

Dennoch werden Sie zu dem einen oder anderen Punkt sicher noch Fragen haben. Wenden Sie sich in diesem Fall bitte an Ihren Arzt. Vertrauen Sie ihm und folgen Sie seinen Ratschlägen und Empfehlungen.

Bücher und CD`s zum Thema Entspannungsübungen:

Adalbert Olschewski
„Progressive Muskelentspannung.
Einfache Übungen fürs Wohlbefinden.“
Gondrom Verlag, 2005
ISBN 3811226878

Friedrich Hainbuch
„Progressive Muskelentspannung, mit Audio-CD.“
Gräfe & Unzer Verlag, 2007
ISBN 9783774261464

Dietmar Ohm
„Stressfrei durch Progressive Relaxation, mit Audio-CD.
Mehr Gelassenheit durch Tiefmuskelentspannung.“
Trias Verlag, 2007
ISBN 3830433875