

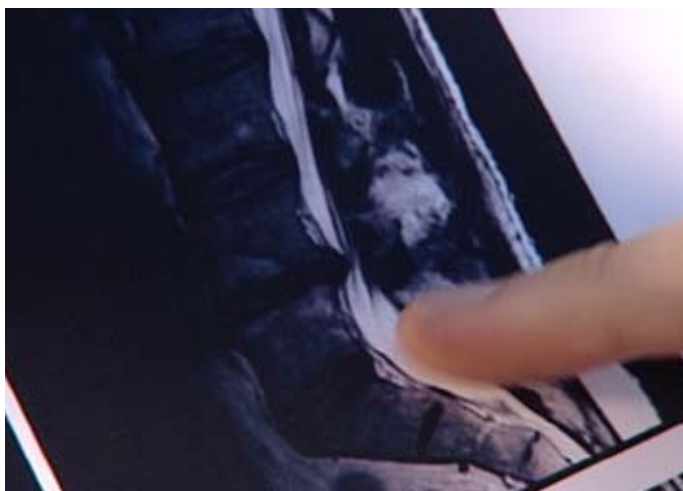
Pilates-Reha-Training

von Michael Ringelsiep

Straffer Bauch, knackiger Po und einfach schön dank Pilates. In fast jedem Fitness-Studio werden inzwischen Übungen angeboten, die von dem Deutschen Joseph Pilates im vergangenen Jahrhundert in New York entwickelt wurden. Pilates liegt im Trend und ist der Prominenten-Sport schlechthin: Madonna, Sharon Stone, Catherine Zeta-Jones, Jodie Foster und auch Frauenschwarm Hugh Grant halten sich damit fit. Doch Pilates ist mehr als ein reines Fitnessprogramm. Es ist Rehabilitation, Therapie und auch eine Philosophie, die bei chronischen Rückenschmerzen helfen kann.

Vor ein paar Jahren passierte es beim Umgraben im Garten: Erich S. lähmte ein gewaltiger Schmerz im Rücken. Seine Orthopädin diagnostizierte eine Nervenentzündung an der Wirbelsäule. „Das war ziemlich niederschmetternd. Mit 40 Jahren sich nicht mehr richtig bewegen zu können, ist eine Diagnose, mit der ich schlecht umgehen konnte. Einen Schmerz eine kurze Zeit auszuhalten, wenn ich mich zum Beispiel gestoßen hatte, das kannte ich. Aber dieser chronische, lang andauernde Schmerz, das war für mich eine neue Erfahrung“, erinnert sich Erich S. Seine Orthopädin setzte Spritzen und verschrieb Medikamente.

Die Entzündung heilte ab. Die Schmerzen jedoch blieben. Die Ärztin verschrieb ihm daraufhin eine Pilates-Rehabilitation bei einem von den Krankenkassen anerkannten Physiotherapeuten.



Die Entzündung heilte ab – die Schmerzen jedoch blieben

Powerhouse-Training gegen Rückenleiden

Rückenschmerzen resultieren meist aus einer falschen Körperhaltung. Rund 400 Muskeln tragen unseren Körper und stützen im Idealfall das Skelett. Werden sie nicht regelmäßig trainiert verkümmern die Stützmuskeln. Die Folge: eine gekrümmte Haltung. Die Fehlbelastung führt zu Verspannungen und Schmerzen im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich. Dagegen hilft das kontrollierte Training der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur zwischen Beckenboden und Zwerchfell. Beim Pilates heißt diese Region Powerhouse, weil die vorderen, querlaufenden Bauchmuskeln, die inneren und äußeren Lendenmuskeln und der Rückenmuskel wie tragende Hauswände wirken. Der Brustkorb bildet das Dach des Power-

house. Da man nicht zugleich die Bauchmuskeln anspannen und in den Bauch atmen kann, wird beim Pilates die Flankenatmung geübt. Dabei wird das Brustbein bewusst gesenkt. Der Bauchnabel bleibt währenddessen nach innen gezogen. Die bewusste Atmung und Muskelanspannung führen zu einer Streckung der Wirbelsäule. Der ganze Körper richtet sich auf. Verspannungen und Schmerzen lassen mit der Zeit nach.

Joseph Pilates hat diese Technik bereits im vergangenen Jahrhundert entwickelt. Er war ein leidenschaftlicher Turner und begeisterte sich als junger Mann für Yoga und Zen. Während des Ersten Weltkrieges geriet der gebürtige Mönchengladbacher in britische Kriegsgefangenschaft und arbeitete in einem Lazarett. Dort entwickelte Pilates die ersten Ansätze seiner Trainingsphilosophie. Zurück in Deutschland wurde er nach dem Krieg Krankenpfleger und rehabilitierte mit seinen Übungen vor allem Kriegsversehrte und Gehbehinderte. Im Jahr 1923 wanderte er nach Amerika aus. In New York eröffnete er in dem Gebäude des New York City Ballets sein erstes, eigenes Studio.

Die Tänzer begeisterten sich schnell für sein ganzheitliches Körpertraining. Sportler und Stars aus der Showbranche folgten.

Richtig trainieren, um Schäden zu vermeiden

Um das Training zu optimieren, konstruierte Joseph Pilates neue Trainingsgeräte. Die Bekanntesten sind der Reformer, eine Mischung aus Ruderbank und Liege und der Chair, eine Art Trainingshocker. Beide Geräte funktionieren nach dem gleichen Prinzip: Der Übende drückt gegen starke Federn und beansprucht gezielt ausgewählte Muskeln. Der Kraftaufwand und damit die Trainingsintensität lassen sich je nach Patient individuell einstellen. Bei der Pilates-Rehabilitation wird deshalb auch fast ausschließlich an Geräten gearbeitet. Im Unterschied zu dem Fitnesstraining, das auf einer Bodenmatte trainiert wird. Wichtig bei allen Übungen ist, dass sie richtig durchgeführt werden. „Wenn man Pilates Übungen falsch macht, kann man die Muskulatur überanstrengen. Es kann außerdem zu Schäden an der Bandscheibe führen, wenn man die Übungen zu schwunghaft oder nicht gut gestützt ausführt. Deshalb ist es extrem wichtig, dass der Pilatestrainer gut ausgebildet ist“, sagt Pilates-ausbilder Alexander Bohlander.

Von der Krankenkasse anerkannt

Die Berufsbezeichnung „Pilateslehrer oder -trainer“ ist bis heute nicht geschützt. Nach einem Wochenendkurs kann man sich jeder so nennen. Die Krankenkassen übernehmen die Trainings- und Rehabilitationskosten deshalb nur, wenn der Pilatestrainer mehrere hundert Ausbildungsstunden nachweisen kann und über eine medizinische Grundausbildung verfügt. Zudem gibt es bislang nur zwei wissenschaftliche Studien, die die Wirksamkeit von Pilates bei Rückenleiden untersucht haben. Beide Studien weisen laut des medizinischen Dienstes der Krankenkassen (MDK) zahlreiche methodische Mängel auf und erfassten zu wenige Probanden. Die Krankenkassen erkennen sie aber trotzdem an und auch Professor Ingo Froböse vom Zentrum für Ge-

sundheit der Deutschen Sporthochschule Köln ist von der positiven Wirkung überzeugt: „Wer heilt, hat Recht. Pilates hat im Vergleich zu anderen Methoden sehr große Effekte, weil es eine aktive und ganzheitliche Methode ist. Der Erfolg ist da, auch ohne dass man die Evidenz, also die wissenschaftliche Qualität, belegt hat.“

Wechselspiel der Muskeln

Im Pilates wird nie nur ein einzelner Muskel trainiert, sondern immer ganze Muskelketten. Bauch-, Nacken-, Schulter- und Fußmuskulatur sind eng miteinander verbunden. Die Patienten lernen dieses Wechselspiel bewusst wahrzunehmen und gezielt zu steuern, auch im Alltag. Entscheidend beim Training ist nicht die Schlagzahl, sondern die Schulung der Körperwahrnehmung. Für Erich S. hat das Training sein Leben verändert: „Pilates ist für mich auch eine Lebensphilosophie und Lebenshaltung. Ich nehme meinen Körper bewusster wahr, so dass ich das, was ich früher wegen meines Bandscheibenvorfalles nicht mehr konnte, heute viel bewusster erlebe.“ Vor zwei Jahren setzte er kurz mit dem Pilatesstraining aus. Die Rückenschmerzen kamen wieder. „Das war mir eine Lehre“, erzählt der 47-Jährige. Seit dem er wieder wöchentlich trainiert, sind die chronischen Schmerzen verschwunden und er ist fit.

Wichtig: die tiefe Bauch- und Rückenmuskulatur

