NR. 4 | AUGUST/SEPTEMBER 2018 | CHF 7.90 | EURO 9.50 | WWW.PLUS.CH

50plus

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN

DAS MAGAZIN FÜR EIN GENUSSVOLLES LEBEN 50plus

WAS ES BRAUCHT, UM ZU SICH ZU FINDEN

DURCHBLICK BEI DER SÄULE 3A

AB IN DIE FJORDE VON NORWEGEN

Die schönsten **VELOTOUREN** durch die Schweiz

Das Velo: der neue Luxus

NR. 4 | AUGUST/SEPTEMBER 2018

08
9 771660 483007

Sixpacks sehen gut aus, aber …

… für die Körperstabilität und einen gesunden Bewegungsapparat sind andere Muskeln verantwortlich – die tiefgelegenen.

VON CHRISTIAN FRANZOSO, REDAKTOR GESUNDHEITHEUTE

Dr. Walter O. Frey, ärztlicher Leiter Balgrist Move>Med und Chefarzt Swiss Ski.

Unser Bewegungsapparat kann – und sollte! – über die tiefgelegene Rumpfmuskulatur stabil geführt werden. Der von Balgrist Move>Med entwickelte *Move Control Test* analysiert die Stabilität des Beckens, des Rumpfs und der Beinachse – die zentralen Bereiche des Bewegungsapparats. Dr. Walter O. Frey, ärztlicher Leiter Balgrist Move>Med und Chefarzt Swiss Ski, über das Geheimnis der Tiefenmuskulatur und wie sie durch diesen Test und die richtige Therapie wieder aktiviert werden kann.

Was ist der Move Control Test?

Der Test ist eine detaillierte Analyse über die Stabilität unseres Körpers. Vom Rumpf an abwärts schauen wir das Gesamtsystem an. Oft beschränkt sich eine Untersuchung auf einen einzigen Körperteil – das ist ein Fehler. Es kann sein, dass jemand Knieschmerzen verspürt, weil das Knie einknickt und überbelastet ist. Der Rücken gleicht dies aus, indem er kippt, und so entsteht eine Fehlbelastung auf dem Bein und zudem eine Überbelastung in der Lendenwirbelsäule. Aber eigentlich ist das Becken der Ursprung des Problems, weil es nicht stabil ist. Der Körper wiederum kompensiert diesen Zustand, indem das Knie einknickt – es muss sogar einknicken, damit der ganze Bewegungsapparat gerade bleibt. Statt das Knie zu behandeln, muss man das Becken stabilisieren. Der Test zeigt uns, wo das eigentliche Problem steckt.

Eine gestärkte Rumpfmuskulatur kann Rückenschmerzen verhindern. Mit dem Blutdruckmessgerät kontrolliert der Patient, wie stabil er den Rücken halten kann, wenn er die Beine bewegt. Damit lässt sich fein dosiert feststellen, wenn der Rücken sich hebt oder senkt. Je besser die Tiefenmuskulatur arbeitet, desto weniger bewegt sich der Zeiger auf dem Blutdruckmessgerät.

FOTOS: ZVG

Move Control Test

Die Bewegungen im Sport und im Alltag basieren auf einem fein abgestimmten Zusammenspiel der lokalen und globalen Muskelsysteme. Die gelenkstabilisierenden Muskeln des lokalen Systems gewähren eine exakte Zentrierung und Führung der Gelenke, was vor Fehlbelastungen und Verletzungen schützt. Will man eine optimale Leistungsfähigkeit im Sport erreichen, muss das lokale Muskelsystem perfekt angesteuert und gut mit dem globalen System koordiniert werden.

Der Move Control Test eignet sich für Menschen mit allgemeinen Rückenproblemen wie beispielsweise Bandscheibenvorfällen, Knieproblemen, Haltungs- und Belastungsschäden, Formfehler und Gelenkschmerzen vom Rumpf an abwärts.

Der Test kostet zwischen 80 und 160 Franken und dauert ca. 90 Minuten. Im Anschluss an die Testanalyse erhält man zur Verbesserung der grössten Defizite zwei bis drei Übungen. Je nach Testresultat kann danach der Aufbau mit einer Physiotherapie-Verordnung fortgesetzt werden.

Bei medizinischer Indikation (z. B. Rückenschmerzen) ist eine Überweisung durch den eigenen Hausarzt möglich. Wer keinen Hausarzt hat, kann sich direkt bei den Ärzten im Move>Med anmelden, ohne Überweisung.

Ziel des Move Control Tests ist, das Beste aus dem Körper rauszuholen. Wo liegen die Defizite? Wie kann ich diese verbessern? Längerfristig wird durch den Aufbau in den Physiotherapie-Behandlungen die Grundlage zur Vorbeugung von Fehlbelastungen und Verletzungen gelegt.

Training Tiefenmuskulatur

Beispiel für eine Übung, die ohne Hilfsmittel überall gemacht werden kann:

1. Setzen Sie sich auf einen Stuhl.
2. Legen Sie die Hand unter den rechten Oberschenkel.
3. Nun bewegen Sie ISOLIERT den rechten Gesässbackenmuskel. Und zwar nur diesen einen Muskel! Das heisst, das andere Bein oder die andere Gesässhälfte bleibt absolut ruhig. Auch der rechte Oberschenkel bewegt sich nicht. Mit der Hand, die unter dem Oberschenkel platziert ist, spüren Sie, falls sich das Bein oder die rechte Gesässhälfte bewegen sollte.
4. Führen Sie die Übung anschliessend mit dem linken Gesässmuskel aus.

Nach der Analyse durch den Move Control Test und dem entsprechenden Aufbau, können später Tiefenmuskulatur und Körperspannung durch folgende Sportarten gezielt gestärkt werden: Schlingentraining, Pilates, Yoga.

Wie erhalten Sie die Testresultate?

Wir arbeiten mit immer schwieriger werdenden Übungen, in den Bereichen Rumpf-, Becken- und Beinachsenstabilität. Die drei Bereiche werden separat mit Punkten bewertet. Jemand kann beispielsweise sehr gute Werte bei den Beinübungen erzielen, hingegen bei den Becken- oder Rumpfübungen schlecht abschneiden. So wissen wir präzis, wo der Patient ein Problem hat. Es ist wie auf einem Röntgenbild, auf dem der Knochenbruch genau zu sehen ist. Der Test ist ein klassisches Beispiel für eine objektive Bewertung, die uns zeigt, wo wir mit unserer Leistung stehen. Die Patienten sind immer sehr an ihren Resultaten interessiert.

Wie werden die Testresultate in der Therapie angewendet?

Sie geben gezielte Auskunft über die Defizite eines Patienten, und wir können dann an diesen Defiziten arbeiten. Kommt ein Patient bei einer Übung nicht weiter, wird genau an diesem Punkt angesetzt und weitertrainiert, bis er die Übung vollständig korrekt ausführen kann. Das Testresultat gibt somit die Therapie vor. So steigert sich die Leistung des Patienten schrittweise, immer exakt ausgehend von der schwächsten Stelle. Das ganze Know-how beziehen wir aus dem Spitzensport, wo wir den Test präventiv anwenden. Die Resultate von der absoluten Leistungsspitze analysieren wir, brechen sie herunter und adaptieren sie, damit jedermann und jedefrau davon profitieren können.

Sie untersuchen Stabilität, Kraft und Koordination?

Das ist das Spannende daran. Oft werden bei Tests nur einzelne Elemente untersucht, also Kraft oder Koordination. Es wird getestet, wie schnell oder stark jemand ist. Nehmen wir die Bauchmuskulatur als Beispiel: Ganze Schweizer Generationen sind mit Rumpfbeugen gross geworden. Ziel war es, so viele davon zu machen wie nur möglich. Beim Move Control Test achten wir auf Qualität – denn es geht nicht ums Ziel, sondern um den Weg. Wir beurteilen, ob ein Patient die Übung korrekt umsetzt und die «richtigen»

Muskeln aktiviert. Wenn jemand eine Rumpfbeuge mit den «falschen» Muskeln macht, gilt das nicht. Es geht nicht um die rohe Kraft, wir wollen, dass auch die (koordinative) Ausführung korrekt umgesetzt wird.

Was heisst das genau?

Das Geheimnis liegt in der Tiefenmuskulatur. Ein Sixpack sieht zwar gut aus, es bedeutet aber nicht, dass jemand stabil ist. Diese grossen Muskeln sind über den ganzen Bauch beziehungsweise über den ganzen Rücken gespannt und können kraftvoll mobilisieren. Die tiefen Muskeln, die Stabilisatoren, sind nicht so gut sichtbar, weil sie tief gelegen und fein sind. Jedoch halten sie die einzelnen Bewegungssegmente zusammen, wie beispielsweise an der Wirbelsäule. Wenn wir lange sitzen – übrigens eine sehr grosse Belastung – oder etwas Schweres hochheben, müssen alle Teile der Wirbelsäule sauber übereinander platziert sein. Darum sollten beim Zupacken zuerst die feinen Muskeln aktiviert werden, um danach mit den grossen Muskeln die Last zu hebeln. Die Feinstabilisierung des ganzen Rumpfs ist nur gewährleistet, wenn alle Muskeln synergetisch zusammenarbeiten. Mit unseren Übungen aktivieren wir die Tiefenmuskulatur wieder.

Die Tiefenmuskulatur ist also nicht immer aktiv?

Nein. Im Verlaufe des Lebens vergessen wir die kleinen Muskeln und finden sie nicht mehr. Mit dem Altern ökonomisiert der Körper immer mehr. Er weiss genau, dass er auch nur mit den grossen Muskeln hebeln kann. Das geht so lange gut, bis es einmal zu viel wird und ein Muskel eine Aktivität übernehmen muss, für die er nicht vorgesehen ist. Dann ist er überlastet und er beginnt zu schmerzen. Im Leistungssport aktivieren wir die Tiefenmuskulatur bereits präventiv, damit das möglichst nicht passiert.

Der Test wurde ursprünglich für Spitzensportler entwickelt. Ist er auch für unsportliche Menschen geeignet?

Auf jeden Fall. Er ist sogar bei unseren Check-ups, beispielsweise für Übergewichtige, ein fixer Bestandteil der Kontrolle.

Wem empfehlen Sie diesen Test?

Jedem, der Schmerzen im Bewegungsapparat hat, vom Rumpf an abwärts. Es muss keine schwere Verletzung vorliegen, es können auch strukturelle Probleme sein, so wie bei Sladjan Stevanovic. Zudem eignet sich der Test auch für diejenigen, die präventiv wollen, dass die Gesamtmuskulatur harmonisch arbeitet und dadurch den Bewegungsapparat unterstützt. Denn Bewegung ist immer noch das wichtigste Medikament, um gesund zu bleiben.

«Der Bus fuhr mir vor der Nase weg»

Starke Schmerzen in der Hüfte und im Rücken verunmöglichten Sladjan Stevanovic einen sorgenfreien Alltag. Sogar Schlafen war nicht mehr möglich. Dank einer massgeschneiderten Physiotherapie bei Balgrist Move>Med ist er nun wieder schmerzfrei.

Treppensteigen? Schmerzvoll. Joggen, Basketball oder Fussball spielen? Ausgeschlossen. Auf den Bus rennen? Unmöglich. «Er fuhr mir vor der Nase weg», sagt Sladjan Stevanovic. «Auch wenn er nur 20 oder 30 Meter von mir entfernt war, rennen konnte ich nicht mehr.» Nur Velofahren war einigermassen ohne Schmerzen möglich.

Es begann vor fast drei Jahren. Zu jener Zeit verspürt der Kontrolleur SR Technics am Flughafen Zürich starke Schmerzen in der rechten Hüfte. Kurz darauf muss der gebürtige Serbe im rechten Oberschenkelknochen auch noch eine zufällig entdeckte Zyste herausoperieren lassen, die jedoch nicht im Zusammenhang mit den Schmerzen in der Hüfte steht. Seither sind eine Titanplatte und mehrere Schrauben in seinem Oberschenkelknochen befestigt.

Nach der Operation ist Sladjan Stevanovics Mobilität eingeschränkt. Er geht während der Rekonvaleszenz fast drei Monate an Krücken, was wiederum zu einer Schwächung der Oberschenkelmuskulatur führt. Die Hüft- und Rückenschmerzen werden immer schlimmer, Medikamente und Cortisonspritzen helfen nicht und die bildgebenden Untersuchungen zeigen keinen gravierenden Befund, sondern lediglich eine Formveränderung am Schenkelhals, welche nur einen Teil der Beschwerden erklärt.

Zu Beginn treten die Schmerzen nur tagsüber auf, danach auch beim Schlafen, erinnert sich der 52-Jährige. Vor allem die Rückenschmerzen verunmöglichen ein Durchschlafen. «Ich musste ständig die Lage ändern. Links, rechts und schliesslich auf dem Rücken.» Irgendwann bringen die Lageänderungen keine Linderung mehr. «Nach

zwei oder drei Stunden Schlaf wachte ich vor Schmerz auf und konnte nicht mehr weiterschlafen.»

Der Hausarzt überweist Sladjan Stevanovic an die Universitätsklinik Balgrist in Zürich, dort beginnt er eine Physiotherapie bei Move>Med, dem universitären Swiss Olympic Medical Center in der Deutschschweiz und einer ambulanten Sport- und Rehaklinik für Spitzen- und Breitensportler. Zu Beginn unterzieht sich Stevanovic dem Move Control Test, der Aufschluss gibt über Schwachpunkte der Körperstabilität und Haltung und der die Muskelgruppen von Rumpf, Becken und Beinachse detailliert analysiert. In der darauffolgenden Therapie werden mit gezielten Übungen auch die kleinen, stabilisierenden und tiefgelegenen Muskelgruppen aktiviert. «Man fängt mit einer einfacheren Variante an. Sobald die Übungen zu einfach werden, steigert man sie», so Stevanovic.

Obwohl bei Sladjan Stevanovic eine Formveränderung der Oberschenkelknochen diagnostiziert wurde, die sich nicht einfach wegtrainieren lässt, könne er mit gezieltem Training der Muskeln dieses Problem angehen, sagt Dr. Stefan Fröhlich, Oberarzt Balgrist Move>Med: «Mit diesen Übungen werden gezielt diejenigen Muskelgruppen aktiviert, die Defizite aufweisen, und die Haltung korrigiert. Dadurch verbessert sich auch die Beckenposition und indirekt die Funktion des Hüftgelenkes. Viele Patienten profitieren von dieser aktiven Trainingstherapie deutlich und werden schmerzfrei. Und dies ohne Medikamente, Spritzen oder Operation.»

Stevanovic macht während der Therapie auch zu Hause die Übungen, die er gelernt hat. Eine Stunde lang trainiert er fast täglich nach Feierabend seine Bein- und Rumpfmuskulatur auf einer Übungsmatte am Boden des Schlafzimmers. «Es ist aufwändig und man braucht Disziplin. Aber ich habe schnell eine Verbesserung bemerkt.»

Nur Velofahren konnte Sladjan Stevanovic einigermassen schmerzfrei.

Drei Monate dauert es, bis Sladjan Stevanovic zumindest am Rücken schmerzfrei ist und sich beschwerdefrei bewegen kann. Die Therapie ist mittlerweile beendet, doch er trainiert weiterhin dreimal die Woche. «Das muss sein, sonst gehen die Fortschritte verloren», sagt er. Nun kann er endlich wieder eine ganze Nacht durchschlafen.

Wollen Sie mehr über das Geheimnis der Tiefenmuskulatur erfahren? «gesundheitheute» behandelte dieses Thema in der Folge vom 23. Juni. Sie ist online zu sehen unter www.gesundheit-heute.ch

Ihre Dr. Jeanne Fürst

Die wöchentliche Gesundheitssendung

In den kommenden Wochen zeigt **gesundheit**heute u.a. einen emotionalen Dokumentarfilm über eine Frau und ihren Kampf gegen den Brustkrebs.

18.8.2018 Susanna und der Brustkrebs - ein intimer Einblick in die Krankheit
25.8.2018 Trauerhilfe - wie findet man Halt und wo gibt es Unterstützung?
1.9.2018 Seltene Krankheiten - Was ist das und was kann man tun?
8.9.2018 Ein krummer Rücken (Skoliose) - Was heute möglich ist
22.9.2018 Nach einer Lähmung - Die Rückkehr ins Leben
29.9.2018 Zahnimplantate im Alter - Eine bessere Lebensqualität?

Jeden Samstag, um 18.10 Uhr im Schweizer Fernsehen SRF 1

gesundheitheute

Mehr Informationen unter
www.gesundheit-heute.ch