

# Haltung bewahren

## Fehlhaltungen vermeiden beugt Folgeerkrankungen vor

Schmerzen in den Schultern, beim Sitzen, Stehen und selbst beim Liegen. Und das trotz regelmäßigem Training. Erst der Gang zum Arzt bringt schließlich Aufklärung. Die Diagnose: eine Verkalkung der Supraspinatussehne, hervorgerufen durch eine jahrelange Fehlhaltung der Schultern. Und das Schlimmste daran: Im Akutstadium darf die Schulter auf keinen Fall bewegt werden. Denn gezieltes Schultertraining kann das Krankheitsbild zementieren und führt im Normalfall nicht zu der erhofften Verbesserung.

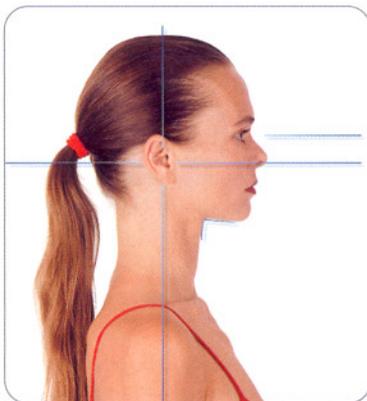
Um Kunden ein solches Szenario zu ersparen, ist es notwendig, dass Trainer über Haltungsfelder Bescheid wissen und Aufklärungsarbeit leisten. Fehlhaltungen, die als falsche Gewohnheiten begonnen haben, können im Lauf der Jahre zu schmerzhaften Problemen werden. Durch rechtzeitiges Gegensteuern und gezielte Hilfe durch den Trainer kann Folgeerkrankungen vorgebeugt werden.

Setz dich gerade hin! Wer von uns hat diesen Spruch in seiner Kindheit nicht x-mal gehört? Fraglich ist, ob es auch geholfen hat. Denn trotz solcher Ratschläge leiden viele Menschen unter den Folgen von Haltungsfeldern. Dr. med. Christian Larsen et al. hat in dem neuen Buch „Körperhaltungen“ häufig auftretende Haltungsfelder und mögliche Folgeerkrankungen zusammengestellt. Auszüge haben wir für Euch aufbereitet.



### BUCHTIPP

Das Buch von Dr. med. Ch. Larsen, C. Larsen und O. Hartelt „Körperhaltungen analysieren und verbessern“ ist neu beim Trias Verlag erschienen. Auf 144 Seiten werden die am häufigsten auftretenden Haltungsschäden aufgezeigt und analysiert. ISBN 978-3-8304-3469-6



### DIE AUFGERICHTETE KOPFHALTUNG

#### Analyse:

- Scheitel und Ohren befinden sich senkrecht über dem Rumpf, der Nacken ist lang und offen.
- Die Augen-Ohren-Linie ist horizontal, die Gesichtsebene vertikal, Kinn und Hals bilden einen rechten Winkel.
- Der Blick ist geradeaus gerichtet entsprechend der anatomischen Längsachse des Auges.

#### Bedeutung:

- Die Halswirbelsäule wird optimal belastet.
- Die Schulter-Nacken-Muskulatur bleibt entspannt und locker.
- Stimme und Atmung können frei fließen, die Luftröhre ist ohne Knick.



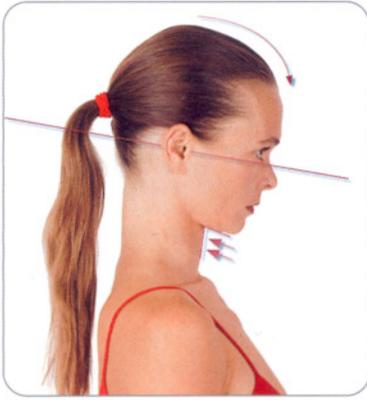
### DER VORGESCHOBENE KOPF

#### Analyse:

- Der Kopf ist gegenüber der Wirbelsäule vorverlagert, der Nacken kurz und geknickt.
- Der Kopf dreht nach hinten, die Gesichtsebene kippt.
- Die Ohr-Augen-Linie steigt vorne leicht an, die Blickachse muss künstlich gesenkt werden.

#### Bedeutung:

- Es treten Verspannungen in Schultermuskeln, Nackenmuskeln und Kiefermuskeln auf, die Halswirbelsäule wird frühzeitig abgenutzt.
- Die Stimme ist resonanzarm, die Atmung flach, Schnarchen und Schlafapnoe können als Folge auftreten.



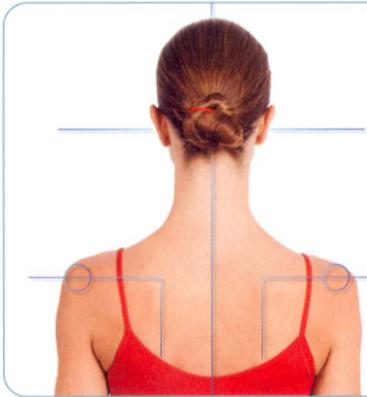
## DIE KINN-ZUR-BRUST-KOPFHALTUNG

### Analyse:

- Der Kopf steht senkrecht über dem Rumpf, die Gesichtsebene ist jedoch nach vorne gekippt.
- Die Halswirbelsäule ist überstreckt und nach hinten durchgedrückt.
- Der Kinn-Hals-Winkel ist spitz, die Halsmuskulatur chronisch verspannt.
- Die Blickachse muss künstlich angehoben werden.

### Bedeutung:

- Die Halswirbelsäule wird unphysiologisch belastet, Bandscheibenprobleme sind vorprogrammiert.
- Atmung und Stimme sind gepresst. Die Personen neigen zu Zähnepressen und Zähneknirschen.
- Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur sind verspannt.



## DER LANGE NACKEN

### Analyse:

- Der Nacken ist lang, die Kopfhaltung aufgerichtet.
- Der Kopf befindet sich senkrecht über dem Rumpf, er ist nicht vorgeschoben.
- Die Schulterblätter sind entspannt mit den Innenrändern parallel zur Wirbelsäule.

### Bedeutung:

- Die Nackenmuskulatur ist entspannt, eine Voraussetzung für eine entspannte Kopfmuskulatur.
- Die Muskeln des Schulter-Nacken-Bereichs und speziell der Trapezmuskel sind entspannt.



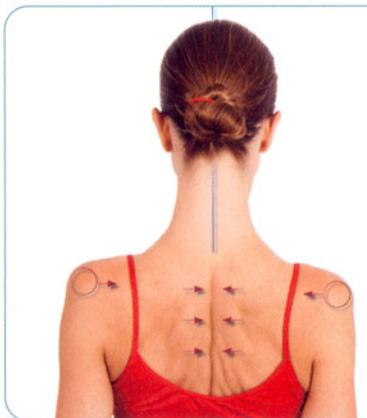
## DER VERKÜRZTE NACKEN

### Analyse:

- Beide Schultern sind massiv vorverlagert.
- Der Rücken erscheint wesentlich runder, der Brustkorb wirkt eingefallen.
- Kopf und Nacken sind vorgezogen, der Nacken ist massiv verkürzt und geknickt, teils gar mit Faltenbildung.

### Bedeutung:

- Folgen dieser Haltung sind Schmerzen, Verspannungen und Verschleiß.
- Der Knick im Nacken kann Probleme mit den Bandscheiben in der Halswirbelsäule verursachen.
- Die Beweglichkeit des Brustkorbes nimmt ab, die Atmung wird dadurch flacher.



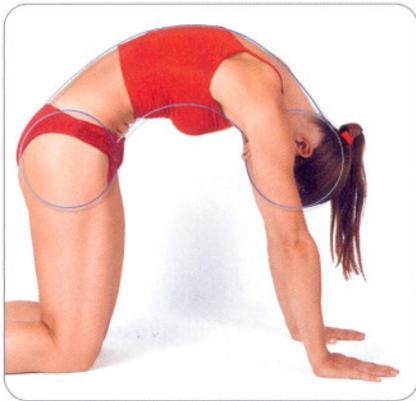
## DER GESTRESSTE NACKEN

### Analyse:

- Beide Schulterblätter werden symmetrisch zur Wirbelsäule hin zusammengezogen.
- Die Muskulatur zwischen den Schulterblättern ist sichtbar verspannt.
- Der Nacken ist aufgerichtet und teilweise leicht überstreckt.
- Der Brustkorb wird nach vorne gedrückt.

### Bedeutung:

- Das Zusammenziehen der Schulterblätter führt zu schmerzhaften Muskelverspannungen.
- Die zumeist überentwickelte Muskulatur neigt zu Verkrampfungen.
- Der Nacken ist oft überstreckt und verspannt.



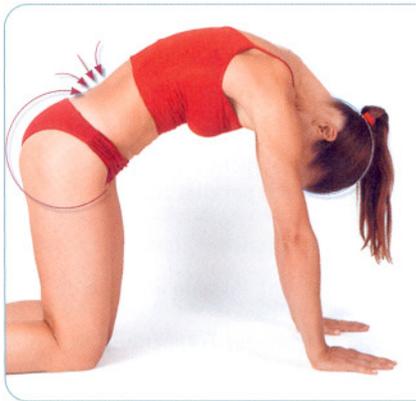
## DIE EINGEROLLTE WIRBELSÄULE

### Analyse:

- Der eingerollte Rücken bildet einen gleichmäßigen C-Bogen, ohne Delle und ohne Buckel.
- Speziell entlang der Lendenwirbelsäule keine Vertiefungen oder Abflachung.
- Die beiden Endpole Kopf und Becken sind gleichmäßig eingerollt und ziehen die Wirbelsäule lang.

### Bedeutung:

- Für die Lebenserwartung der Bandscheiben ist die gleichmäßige Bewegungsverteilung wichtig.
- Durch den gleichmäßigen C-Bogen werden unbewegliche Abschnitte der Wirbelsäule mobilisiert und überbewegliche Abschnitte stabilisiert.



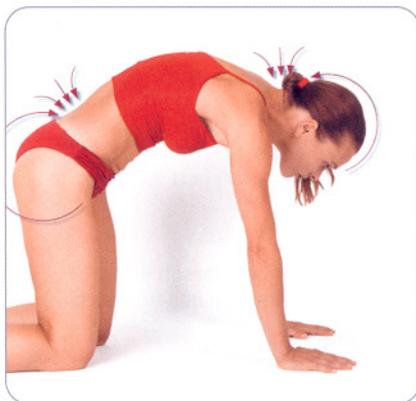
## DAS HOHLKREUZ

### Analyse:

- Die Wirbelsäule kann sich im Lendenbereich nicht mehr einrollen, es entsteht eine Einbuchtung.
- Das Hohlkreuz ist durch Verkürzung der Muskeln und Bänder im Lendenbereich bedingt.

### Bedeutung:

- Wirbelsäule und Bandscheiben werden chronisch einseitig belastet, hinten mehr als vorne.
- Hüftarthrosen werden begünstigt.
- Die Mobilisation des Hohlkreuzes kann nur mit Geduld erreicht werden.



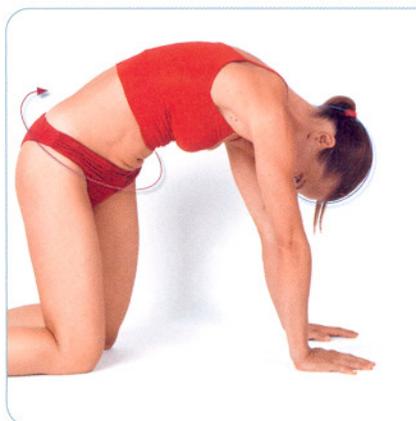
## DAS EINGEROLLTE WELBLECH

### Analyse:

- Die Lendenwirbelsäule ist abgeflacht und eingedellt (Hohlkreuz).
- Die Brustwirbelsäule ist im mittleren Bereich eingerollt wie ein kleiner Katzenbuckel.
- Der Nacken ist geknickt (Hohlnacken).
- Wird die Wirbelsäule im Ganzen betrachtet, dann verhält sie sich wie ein Wellblech.

### Bedeutung:

- Die Wellblechform beweist die Unbeweglichkeit der Wirbelsäule.
- Unter der Unbeweglichkeit leiden die Haltung und die Bewegungsqualität.
- Steife und notgedrungen überbewegliche Bereiche wechseln sich ab. An den Übergängen entstehen die Schmerzen.



## DIE IN SICH VERDREHTE WIRBELSÄULE

### Analyse:

- Der Oberkörper ist gleichmäßig eingerollt, Becken und Bauch sind jedoch dem Betrachter zugewendet.
- Becken und Wirbelsäule sind in sich zu einer Lendenskoliose verdreht.
- Die Skoliose zeigt sich als Lendenwulst oder Rippenbuckel.

### Bedeutung:

- Eine Skoliose ist eine fixierte Seitkrümmung der Wirbelsäule mit zusätzlicher Verdrehung.
- Bei leichten Skoliosen sind Haltungs- und Bewegungsmuster im Alltag entscheidend.
- Starke Skoliosen bedürfen einer professionellen Therapie.