

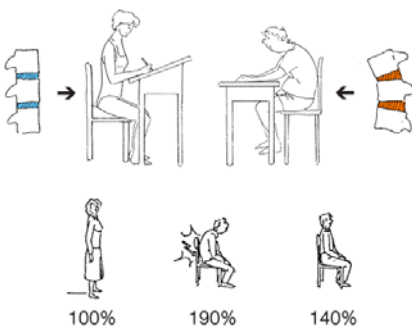
claudia ehrnecker_dipl. physiotherapeutin

mit hilfe der spiraldynamik® rüchenschmerzen vorbeugen und schmerzen lindern

rüchenschmerzen – eine volkskrankheit?

Rüchenschmerzen sind nach Kopfschmerzen die zweithäufigsten Beschwerden. Sie zählen zu jenen Beschwerden, unter denen jeder Mensch im Laufe seines Lebens einmal zu leiden hat. Millionen Menschen klagen über eine verspannte Rückenmuskulatur oder über eingeklemmte Nerven. Beinahe 20 % aller Krankenschreibungen sind auf Verschleißerscheinungen der Wirbelsäule zurückzuführen.

Die vielfältigen Gründe für Schmerzen im Bereich der Wirbelsäule sind – trotz hoher Erwartungen an die moderne Medizin – nicht immer leicht zu erkennen. Das Ursachenspektrum reicht von Haltungsfehlern, einseitiger Belastung, Übergewicht, falschem Sitzen bis hin zu Verspannungen im Rücken, deren Auslöser seelische Belastungen sein können. Geht man beispielsweise von einem Druck auf die Lendenbandscheibe beim aufrechten Stehen von 100 % aus, so beträgt der Druck auf die Bandscheiben bei falscher, gebückter Sitzhaltung 190 %!



ander zu setzen. Dabei haben wir es meistens selbst in der Hand, uns gegen derartige Rückenbeschwerden zu schützen und damit möglichen Spätschäden wirkungsvoll vorzubeugen.

Mit Hilfe der Spiraldynamik® die Ursachen beseitigen

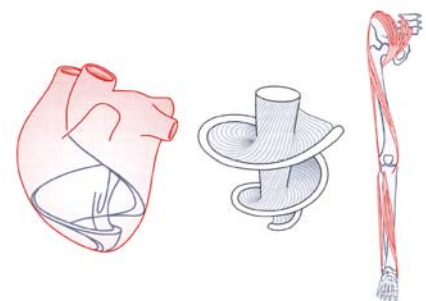
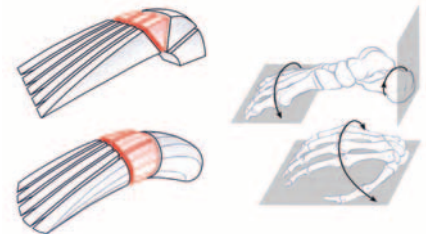
Unser Körper reagiert auf angelegte Fehlbelastungen indem er ausweicht. Je nach Druck, der auf ihn trifft, kann es dabei zu Muskelverkürzungen oder zu einer Abweichung von der Körpersymmetrie kommen. Je mehr einzelne Körperteile aus der so genannten „Mitte“ sind, desto größer wird der Druck, den die Schwerkraft auf diese Bereiche ausübt. Die Muskulatur muss den Körper gegen die Schwerkraft halten. Je mehr Kraft sie dabei aufwenden muss, desto stärker kommt es zu Verspannungen – ein zunehmendes Ungleichgewicht ist die Folge.

Mit Hilfe der Spiraldynamik® kann in diesen Ablauf aktiv eingegriffen werden.

Was kompliziert klingt ist meistens ganz einfach!

Die Spiraldynamik® ist ein auf unserer Körperanatomie begründetes Bewegungs- und Therapiekonzept. Salopp ausgedrückt: eine dreidimensionale Gebrauchsanweisung für die richtigen Bewegungsabläufe unseres Körpers. Das Konzept beruht auf dem Grundprinzip einer spiraligen Verschraubung, wie sie in unserem Körper immer wieder zu finden ist. Zum Beispiel die An-

ordnung unseres Fußgewölbes (der Vorfuß ist nach innen – die Ferse nach außen gedreht) oder eben die Bewegungsmöglichkeit unserer Wirbelsäule und unseres Brustkorbes (vorbeugen, zurückneigen, seitlich drehen und neigen). Sogar unser Herz baut auf das Spiralprinzip auf.



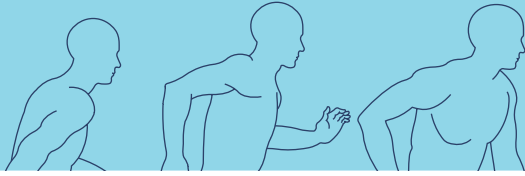
Die Spiraldynamik® wurde von einem Expertenteam aus Medizin, Therapie, Tanz, Sport und Yoga entwickelt. Mit Hilfe der Spiraldynamik® soll Fehlbelastungen vorgebeugt werden, muskuläres Ungleichgewicht vermieden und degenerative Veränderungen verhindert bzw. ausgemerzt werden.

Wie die Spiraldynamik® im Rahmen der Therapie angewandt wird

Im Zentrum der Spiraldynamik® steht das Erkennen von Bewegungsmustern: Wie belaste ich meinen Körper? Wo befinden sich mögliche ungenutzte

Der Gang durch das Labyrinth von Diagnosen und Therapien dient einzig dem Ziel herauszufinden, wo und warum unser Stützsystem aus Knochen, Muskeln, Sehnen und Bändern aus dem Lot geraten ist und wie es sich wieder ins Gleichgewicht bringen lässt.

Schmerzen im Rücken sind ein Hilferuf des Körpers, sich aktiv mit den alltäglichen Belastungssituationen ausein-



claudia ehrnecker_dipl. physiotherapeutin

fortsetzung: **rückenschmerzen – eine volkskrankheit**

Ressourcen? (Welche Bereiche der Wirbelsäule bekommen zu viel, welche zu wenig Impulse?)

Mit dieser Analyse schafft der/die PhysiotherapeutIn die Basis, die zur Balance zwischen Spannung und Entspannung, Kraft und Beweglichkeit sowie Statik und Dynamik führt. Wesentlich ist, dass ganz alltägliche (und oft eben falsche) Bewegungsabläufe bewusst wahrgenommen und mit Hilfe der Spiraldynamik® korrigiert und erneuert werden. In den Therapiestunden wird – nach erfolgter Analyse – die richtige Technik durch einfache Übungen erlernt. Erinnern Sie sich daran, wie Sie als Kind Schwimmen, Rad- oder Schifahren erlernt haben. Nach kurzer Zeit des Übens hat man den richtigen Dreh heraus und es läuft wie von selbst!

Mit Spiraldynamik® zu einer besseren Lebensqualität

Das Erfolgsgeheimnis jeder Therapie liegt in der Kontinuität. Wichtig ist die Integration der richtigen Bewegungsabläufe in den Alltag. Denn einmal pro Woche 20 Minuten Rückengymnastik, und davor als auch danach mit der selben schlechten Haltung nach Hause

gehen, bringt so gut wie gar nichts! Unbedingt notwendig ist, dass Sie sich in alltäglichen Situationen – wie Sitzen, Gehen, bei der Haus- und Gartenarbeit, beim Treppensteigen, beim Heben von Lasten oder selbst beim Griff nach der Kaffeetasse usw. – richtig bewegen. Und das ist ganz leicht erlernbar.

claudia ehrnecker
dipl. physiotherapeutin

praxis salzburg
Nonntaler Hauptstraße 56 a
Telefon 0699/12 17 80 44

praxis hallein
Salzachtal-Bundesstraße Süd Nr. 7
Telefon 06245/88 488

claudia@ehrnecker.com
www.ehrnecker.com

therapieangebot

- Spiraldynamik®
- Tuina-Therapie
- Akupunkt-Massage
- Manuelle Lymphdrainage
- Heilgymnastik
- Elektro-Therapie
- u.v.m.