

«Jetzt habe ich viel

W

Dem Eiskunstläufer Iwo Svec hilft die Alexander-Technik

Verspannungen und Stress können Rückenschmerzen auslösen. Sanfte Therapien wie die Alexander-Technik lindern die Beschwerden. Die Übungen kann man gut zu Hause ausführen.

Seit seiner Jugend ist Iwo Svec ein begeisterter Eiskunstläufer. Er nahm an Weltmeisterschaften und bei Shows wie «Stars On Ice» teil. «Das ging nicht spurlos an meinem Körper vorbei», sagt der 50-jährige Luzerner, der heute als Eislauf-Coach arbeitet. «Stürze und Sprünge belasteten meine Wirbelsäule.» Zudem litt Iwo Svec schon als Kind an Rückenschmerzen. Er hatte einen angeborenen Beckenschiefstand.

Der Eiskunstläufer versuchte verschiedene Therapien – Schmerzmittel, Physiotherapie, Chiropraktik. Doch keine befreite ihn dauerhaft von seinen Beschwerden. Ein befreundeter Balletttänzer erzählte ihm von der Alexander-

Technik. Seit einem Jahr geht er einmal pro Woche zu einer Therapeutin und macht die Übungen regelmässig zu Hause. «Seither habe ich viel weniger Schmerzen», sagt Iwo Svec. «Meine Muskeln sind lockerer und ich habe gelernt, mich so zu verhalten, dass ich mich vor dem Computer oder bei langen Autofahrten nicht verspanne.»

«Bewegung mit der Vorstellungskraft steuern»

Die Alexander-Technik besteht aus einfachen, meditativen Übungen. Man kann sie problemlos zu Hause machen, teils auch am Arbeitsplatz. Die Luzerner Alexander-Technik-Therapeutin Claudia Garbani erklärt: «Diese Körpertherapie hilft, schädigende Bewegungsmuster zu erkennen und zu verändern.» So könne man Verspannungen im Rücken lockern und habe weniger Beschwerden. Viel bewegen muss man sich dabei nicht. «Es geht vor allem darum, das Bewegungsverhalten mit der Vorstellungskraft zu steuern», sagt Garbani.

Eine vor sechs Jahren veröffentlichte Übersichtsstudie mit 670 Patienten beweist, dass diese Technik Schmerzen wirksam bekämpft. Teilnehmer mit chronischen Rückenschmerzen, die Alexander-Technik-Lektionen absolvierten, hatten nach einem Jahr nur noch an drei Tagen Beschwerden – 18 Tage weniger als Personen, denen ein Arzt Schmerzmittel, Physiotherapie oder

eine Operation verordnete. Keiner litt an schädlichen Nebenwirkungen. Der Rheumatologe Hans Dieter Hüllstrung aus Liestal BL bestätigt: «Die Alexander-Technik ist eine ganzheitliche Methode. Sie wirkt nicht immer sofort, dafür aber nachhaltig.»

Der Gesundheitstipp hat sieben Übungen auf einem Merkblatt zusammengestellt (siehe Hinweis). Claudia Garbani empfiehlt: «Wer starke Schmerzen hat, sollte sich die Übungen von einer Fachperson zeigen lassen.»

Auch Rolwing, Chiropraktik oder die Kombitherapie helfen gegen Rückenschmerzen. Das zeigt ein Vergleich des Gesundheitstipp (siehe Tabelle). Der Nachteil dieser Therapien: Der Zeitaufwand ist relativ gross, denn für die Behandlung muss man zum Therapeuten. Hans Dieter Hüllstrung sagt, die Kombitherapie sei die «wirksamste Methode» bei chronischen Schmerzen: «Sie hilft Patienten, ihre Strategien zum Verarbeiten von Schmerzen zu verbessern.»

Ärzte empfehlen Betroffenen generell, sich mehr zu bewegen. Stephanie Wolff, Hausärztin aus Bülach ZH, sagt: «Wenn man viel sitzt und sich selten bewegt,

«Sprünge belasteten meine Wirbelsäule»:
Eiskunstläufer Iwo Svec



Buchtipps

Im Ratgeber **Das Kreuz mit dem Rücken** (3. Auflage, 120 Seiten) erfahren Sie, was dem Rücken guttut. Mit Übungen, Tipps zum Vorbeugen und den besten Therapieformen. Bestellen Sie das Buch auf Seite 34 oder auf Gesundheitstipp.ch.

eniger Rückenweh»

erschaffen die Rumpfmuskeln.» Deshalb empfiehlt Wolff, Velofahren, Nordic Walking oder Yoga in den Alltag zu integrieren. Auch Übungen zum Dehnen und Kräftigen des Rückens helfen.

Schmerzmittel nur bei akuten Beschwerden

Auch bei akuten Schmerzen sollten sich Betroffene nicht schonen. Der Gesundheitstipp-Arzt Thomas Walser rät: «Patienten sollten zum Beispiel spazieren oder leichte Wanderungen machen.» Das lockert die Muskeln und bekämpft Schmerzen.

Walser empfiehlt, Schmerzmittel nur bei akutem Rückenweh zu verwenden – zusammen mit Magnesium, das die Muskeln entspannt: «Wenn man diese Medikamente nach Beginn der Beschwerden sofort einnimmt, verkürzen sie den Krankheitsverlauf.

Und man verhindert, dass die Schmerzen chronisch werden.»

Die Erfahrung zeige, dass Rol-fing gegen Verspannungen und Rückenschmerzen helfe, sagt Karen Ariane Salwa, Präsidentin des Rol-fing-Verbands. Patienten würden nach fünf bis sechs Sitzungen Verbesserungen spüren.

Andreas Gossweiler

Gratis-Merkblätter: «Sieben Übungen der Alexander-Technik gegen Rückenschmerzen», «Übungen für einen gesunden Rücken»

Zum Herunterladen unter Gesundheitstipp.ch oder zu bestellen gegen ein frankiertes und adressiertes C5-Antwortcouvert bei: Gesundheitstipp, «Alexander-Technik», «Übungen für einen gesunden Rücken», Postfach 277, 8024 Zürich.



DOMINIQUE SCHÜTZ

Beispiel aus dem Merkblatt zur Alexander-Technik: Beim «Vierfüssler» positionieren Sie sich mit Händen und Knien auf dem Boden. Stellen Sie sich vor, Wirbelsäule, Rumpf und Rücken würden abwechselungsweise in die Richtung des Kopfs und des Steissbeins ausgedehnt. Strecken Sie in der Diagonale abwechselungsweise ein Bein nach hinten und einen Arm nach vorne.

Therapien gegen Rückenschmerzen im Vergleich

	Alexander-Technik	Bewegung	Kombitherapie	Rolfing	Chiropraktik, Osteopathie	Medikamente
So funktioniert es	Gedankliche und körperliche Übungen	Spazieren, Walking, Rückengymnastik, Yoga, Tai-Chi, Pilates	Medikamente, Bewegungstherapie und Psychotherapie	Massage der Faszien, Schulen der Körperhaltung	Handgriffe an der Wirbelsäule	Tabletten mit Ibuprofen oder Paracetamol
Verband, Infos	Alexandertechnik.ch	Rheumaliga.ch, Klubschule.ch	Pain.ch	Rolfing.ch	Chirosuisse.ch, Svo-fso.ch	Pharmawiki.ch
Nutzen laut Anbietern	Korrigieren von rüchenschädigenden Gewohnheiten	Entspannen und Kräftigen der Rumpfmuskeln	Lindern von Schmerzen, Verbessern der Beweglichkeit	Korrigieren von Fehlhaltungen	Lindern von Schmerzen, Verbessern der Beweglichkeit	Lindern von Schmerzen
Grundversicherung bezahlt	Nein – nur Zusatzversicherung	Nein – nur Zusatzversicherung	Ja	Nein – nur Zusatzversicherung	Chiropraktik: Ja Osteopathie: Nein – nur Zusatzversicherung	Ja
Nutzen belegt	Gut	Gut	Gut	Ungenügend	Genügend	Ungenügend
Bei akuten Schmerzen	Ja	Ja	Nein	Nein	Bedingt	Bedingt
Bei chronischen Schmerzen	Ja	Ja	Ja	Ja	Bedingt	Nein

Fachkontrolle: Dr. med. Hansjürg Holdener, Dr. med. Hans Dieter Hüllstrung, Dr. med. Thomas Walser, Dr. med. Stephanie Wolff