

Schmerzfri in sieben Wochen

Der Ablauf des Schmerzfri-Programms

Um eine optimale Wirkung des *Sieben-Wochen-Programms* zu erzielen, ist es wichtig, einem gut strukturierten Ablaufplan zu folgen. Dieser beinhaltet vor allem die individuelle Übungsauswahl, die Übungsintensitäten, die Übungshäufigkeit sowie Veränderungen und Anpassungen während der ersten sieben Wochen.

Das Programm für diese sieben Wochen wird grob in drei Phasen eingeteilt:

- die **Anpassungsphase**,
- die **Aufbauphase**,
- die **Trainingsphase**.

Wie lange jede der Phasen dauert, kann individuell durchaus unterschiedlich sein.

Die vierte Phase, die **Phase der Festigung**, beginnt dann nach sieben Wochen. Hier wird das Erarbeitete in eine Gewohnheit umgebaut.

Die Anpassungsphase

Zu Beginn empfehlen wir Ihnen, einen Schmerzfragebogen auszufüllen, den Sie auf www.feelingalive.tv/schmerzfri-fragebogen downloaden können. Bitte beachten Sie, dass wir uns dabei rein auf Ihre Schmerzsymptomatik konzentrieren.

Zusätzlich zu den täglichen Übungen zuhause empfehlen wir Ihnen einen zwei-, besser noch dreimaligen Besuch unseres Online-Studios (www.feelingalive.tv) pro Woche.

Um Ihnen das Üben zu erleichtern, ist dieses Buch als Vorlage und als Übungs- und Trainingshilfe für Sie zu Hause gedacht.

Mit zunehmendem Trainingsfortgang werden Ihre Übungen individuell verändert und angepasst, denn die nun beginnenden Anpassungserscheinungen in Ihrem Körper können unterschiedlich ausfallen. Die Bandbreite ist groß: von sofort einsetzenden spontanen Besserungen bis hin zu anfänglichen Verschlechterungen und Schmerzen.

Bei vielen Schmerzpatienten kann aufgrund bereits lang vorhandener Schmerzsymptome von einem besonders empfindlich reagierenden vegetativen Nervensystem ausgegangen werden. Diese »Einstellung« des vegetativen Nervensystems kann in manchen Fällen von Schmerz zunächst eine negative Antwort auf einen Reiz verursachen. Dabei ist es unerheblich, wie dieser Reiz aussieht oder welcher Art er ist. Die Antwort ist die gleiche: Der Körper empfindet die neu auf ihn einwirkenden Reize als »störend«.

Das vegetative Nervensystem geht davon aus, dass das empfindliche Gleichgewicht, in dem sich der Körper befindet, durch den neuen Bewegungsreiz gestört wird. Ob dadurch eine Verbesserung eintritt, ist in erster Instanz für die Antwort auf diesen Reiz unwichtig. Entscheidend ist nur, dass der gesetzte Reiz nicht willkommen ist, und deshalb fällt die Antwort dahingehend aus, dass der gesetzte Reiz möglichst nicht mehr wiederkehrt. Der Körper reagiert zunächst so, dass er dafür sorgt sich möglichst nicht anpassen zu müssen. Das geschieht immer am besten durch die Auslösung von Schmerzen. Danach erledigt sich so manches weitere Training von selber, und der Körper hat erreicht, was er will – ein Verbleiben in der derzeitigen Situation.

Um diesen Teufelskreis zu brechen bedarf es einer gewissen Zeit, in der der Körper »lernt«, die gesetzten Reize als positiv zu erkennen und auch so zu beantworten. Die »Trainierbarkeit« aller Menschen unterscheidet sich hierin übrigens in keinsten Weise.

Auch um die genannten Anpassungen zu ermöglichen, muss das Programm mindestens sieben Wochen dauern.

Schmerzfri mit System

Schmerzfri Fragebogen

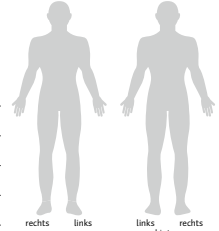
 Nr.

Name Datum

Schmerzstatus: ____ %
Der Schmerzstatus vor dem ersten Schmerzfri-Training wird mit 100% angenommen.

Schmerzempfindlichkeit (Selbsteinschätzung):
 niedrig mittel stark

Kurze Beschreibung der schmerzenden Bewegung:



Erreichter Schmerzstatus nach dem Schmerzfri-Training (im Vergleich zu vorher):
0 10 20 30 40 50 60 70 80 90 100 MEHR

Schmerzfri-Übungen:

| | täglich | an so vielen Tagen pro Woche | Übung fällt | | | |
|---------------|--------------------------|------------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|
| | | | leicht | mittel | schwer | unmöglich |
| Übung 1 _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Übung 2 _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Übung 3 _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Übung 4 _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |
| Übung 5 _____ | <input type="checkbox"/> | _____ | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> | <input type="checkbox"/> |

Bemerkungen: _____

Nützen Sie den Schmerzfri-Fragebogen.

Die Aufbauphase

Sie sind nun von den Einzelübungen zu den ineinander fließenden Grundübungen aufgestiegen. Hier wird der Tatsache Rechnung getragen, dass das Zentrale Nervensystem nicht in einzelnen Muskelanspannungen denkt, sondern immer in ganzen Bewegungen.

Im Bewegungsablauf unterscheidet sich das System nicht vom biologischen Aufbau unseres Körpers und seiner Strukturen, die ineinander übergehen und ineinanderfließen. Auch bei der Bewegung gibt es nur ein »Ganzes«, ohne Übergänge.

Wir sprechen von Bewegungsketten, die unser Zentrales Nervensystem immer als »Ganzes« abspielt und nie in einzelnen Teilen. Genau diese Fähigkeit ermöglicht unserem Körper Bewegungen umzubauen und zu verändern, sie effektiver zu machen, da das Ziel ja immer eine »störungsfreie« Bewegung ist.

Eine (Bewegungs-)Kette ist aber nur so stark wie ihr schwächstes Glied. Ihr Programm besteht also darin, erst das schwache Glied in der Kette zu stärken und dann dieses nun stärker gewordene Glied wieder in die (Bewegungs-)Kette zu integrieren.

Leider wird dies von unserem Körper nicht automatisch bewerkstelligt. Der Körper versucht lediglich immer die bestmögliche »Kompensation« herzustellen. Er geht von einem »neuen« Bewegungsmuster aus, egal ob dieses nun für das Muskelgleichgewicht gut ist oder nicht.

Die erste und wichtigste Aufgabe ist einzig die Herstellung von Mobilität. Ob dies aufgrund entstehender muskulärer Dysbalancen zustande kommt, ist für das Zentrale Nervensystem unerheblich. Funktioniert die bestimmte Bewegung wieder, ist das Bewegungsmuster im Zentralen Nervensystem abgespeichert und dient fortan als »Vorlage«.

Eine Umstellung in ein »gesundes« Bewegungsmuster ist nicht vorgesehen, da das Ziel erreicht ist, nämlich Mobilität und damit die Fähigkeit Bewegung auszuführen. Das Zentrale Nervensystem beurteilt nicht, ob ein »Bewegungsmuster« optimal gesund oder nicht gesund ist.

Diese Umstellung zu einem effektiven, gesunden Bewegungsmuster muss nun von außen kommen. Und das ist die Aufgabe der Trainer, die sie betreuen.

Nach den ersten drei Wochen sollten Sie dann ein zweites Mal den Schmerzfrei-Fragebogen ausfüllen. Das ist die wichtigste Rückmeldung für Sie, da Schmerz eine subjektive Wahrnehmung ist. Diese Wahrnehmung

ist entscheidend für Ihre Lebensqualität, Ihre geistige Einstellung zu Ihrer Umwelt und wie Sie Ihr Leben leben.

Um Ihren individuellen Schmerzzustand und die Reaktionen Ihres Körpers auf die Übungen genau einschätzen und Ihr Übungs- und Trainingsprogramm optimal gestalten zu können, ist das Ausfüllen des Schmerzfrei-Fragebogens wichtig:

- vor dem ersten Training,
- nach dem ersten Training,
- nach drei Wochen,
- und nach Abschluss der sieben Wochen.

Etwa nach der fünften Aufbauwoche werden Übungen, Bewegungen, Anzahl der Wiederholungen und Intensität der Übungen an Ihren Zustand angepasst und optimiert.

Das weitere Programm bis zur siebten Woche dient dann dazu, Ihnen einen Weg für ein Leben ohne Schmerzen aufzuzeigen.

Der Ablauf des Programmes wird individuell durch Sie selbst bestimmt. Das hängt von Ihrem Zustand ab und dem spezifischen Weg der Besserung, der bei jedem etwas unterschiedlich sein kann.

Machen Sie die Bewegung und die Trainingsprogramme zu einer Gewohnheit in Ihrem Leben. Diese »guten Gewohnheiten« sollten Sie beibehalten und in Ihr Leben einbauen. Nur so ist eine dauerhafte Besserung und generelle Veränderung möglich.

Die Trainingsphase

Rücken – Wirbelsäule



1 Aktivierung

Setz dich auf den Boden, beide Fußsohlen aneinandergelegt und lass die Knie im 90-Grad-Winkel auseinanderfallen. Setz die Hände vor deinem Körper auf den Boden und zieh den Oberkörper mithilfe der Bauchmuskeln maximal nach vorne und unten in Richtung Beine. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.



2 Intensivierung

Leg die rechte Hand an deinen Hinterkopf, die linke Hand umfasst die Füße. Zieh deinen Kopf mit der rechten Hand so intensiv wie möglich nach unten in Richtung Fersen. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.



3 Gegenspannung

In dieser Position spanne mit dem Hinterkopf maximal gegen deine rechte haltende Hand, halte die Spannung 4 ruhige Atemzüge lang. Nun löse die Spannung und zieh deinen Kopf mit beiden Händen noch einmal tiefer nach vorne in die Dehnung. Halte 4 ruhige Atemzüge lang und federe behutsam nach.

**Nicht Stillstehen, nicht Fortgehen,
nur Bewegung ist der Zweck des Lebens.**

Christian Friedrich Hebbel (1813 – 1863)



4 Beweglichkeitsspeicherung

Bleib so weit wie möglich in der Dehnung und leg beide Hände auf den Boden. Halte diese Position 4 ruhige Atemzüge lang.



5 Mobilisation

Stütz die Hände hinter deinem Körper ab, rolle beim Ausatmen dein Kinn in Richtung Brustbein, beim Einatmen richte deinen Körper auf. Wiederhole diese fließende Bewegung 4 Mal.

Gerader Bauchmuskel



1 Aktivierung

Leg dich in Bauchlage auf den Boden, die Arme im rechten Winkel seitlich in Schulterhöhe. Zieh den Oberkörper maximal vorne hoch, dein Blick geht in Richtung Boden, die großen Zehen liegen aneinander. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.



2 Intensivierung

Positioniere deine Hände seitlich unter den Schultern auf dem Boden (alternativ: weiter vorne). Drück dich mit deinen Händen hoch, bis die Arme vollends gestreckt sind, Blick geradeaus. Zieh die Schultern nach unten. Atme 4 ruhige Atemzüge bewusst in deinen Bauch.



3 Gegenspannung

Spanne deine Oberschenkel und Hände maximal gegen den Boden und halte 4 ruhige Atemzüge lang. Löse die Spannung und behalte die Position bei. Leg deinen Kopf in den Nacken und schieb das Unterkiefer nach vorne. Halte 4 ruhige Atemzüge lang und federe behutsam nach.

M. rectus abdominis

Innehalten ist diejenige (geistige) Aktivität, durch die die alte Gewohnheit ihre Kraft verliert.

Marjorie Barstow (1899 – 1995)



4 Beweglichkeitsspeicherung

Leg dich zurück in Bauchlage, die Arme seitlich im rechten Winkel und zieh deinen Oberkörper noch einmal so weit wie möglich vorne hoch. Um die Übung zu verstärken, kannst du beide Beine im rechten Winkel vom Boden abheben. Halte 4 ruhige Atemzüge lang.



5 Mobilisation

Begib dich in den Vierfüßerstand. Beim Ausatmen roll deinen Rücken in einen Katzenbuckel, beim Einatmen geh in ein Hohlkreuz. Wiederhole diese fließende Bewegung 4 Mal.