

WS 14

Die „Problemzone“ Schulter/Nacken

Ursel Weingärtner

Die Problemzonengymnastik (BOP – Bauch/Oberschenkel/Po) wird in vielen Sportvereinen angeboten. Die sogenannte „Wirbelsäulenstabilisierende Gymnastik“ richtet ihre Aufmerksamkeit häufig auf die Funktionalität der Wirbelsäule (WS) und die der stützenden Muskulatur im Bereich der Lendenwirbelsäule (LWS).

Viele Menschen sind aber auch mit Beschwerden in der Schulter/Nackenregion belastet.

Dieser Workshop berücksichtigt die anatomischen Gegebenheiten der Halswirbelsäule und zeigt vielfältige Praxisbeispiele auf. Körperwahrnehmung und Wohlbefinden bilden einen Schwerpunkt dieser Praxiseinheit, darüber hinaus sollen ÜL in die Lage versetzt werden, den Themenschwerpunkt „Schulter/Nacken“ in ihre Unterrichtsstunden mit einzubeziehen.

Bewegungseinschränkungen und Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich sind weit verbreitet. Auch in „Sport der Älteren“ - Gruppen treten diese gehäuft auf.

Die Ursachen der Beschwerden können resultieren aus:

- Degenerative Verschleißerscheinungen (Arthrose)
- Fehlbelastungen der Wirbelsäule (z.B. ungünstige Arbeitshaltungen im Berufs- und Privatleben)
- Fehlhaltungen
- Bewegungsmangel
- Psychische Faktoren
- Andere Grunderkrankungen (Osteoporose, Morbus Bechterew, Scheuermann...)
- Verletzungen

Mögliche Folgen sind:

- Muskuläre Dysbalancen
- Kopfschmerzen
- Verringerung der Lebensqualität
- Schwindel

TN mit massiven Beschwerden und Einschränkungen sollten einen Facharzt aufsuchen und sich in physiotherapeutische Behandlung begeben.

Viele TN in den Sportgruppen äußern den Wunsch nach einem gezielten Bewegungsprogramm für den Schulter/Nackenbereich, einerseits als Prophylaxe – andererseits zur Förderung des Wohlbefindens.

Sind bereits Beschwerden vorhanden, kommt es darauf an, mit funktionellen Übungen gezielt ein muskuläres Gleichgewicht herzustellen. In SdÄ-Gruppen sollten sportpraktische Inhalte gewählt werden, die diesem Anspruch gerecht werden.

Dazu zählen u.a.:

- Körperwahrnehmung und Körpererfahrung
- Haltungsschulung
- Funktionsgymnastik
- Entspannung (Schmerzlinderung, Wohlbefinden)
- Alltagsbezug (ADL)

Körperwahrnehmung und Körpererfahrung

Gezielte Aufgabenstellungen dienen der Bewusstmachung und Beseitigung von falschen und schädlichen Bewegungsabläufen und -mustern. Langfristiges Ziel ist es, Übungen anzubieten, die der Optimierung von Haltungs- und Bewegungsabläufen dienen. Dies soll sich über den Sport hinaus auf das Privat- und Arbeitsleben erstrecken.

Ein gutes Körperbewusstsein ist Grundlage für viele Praxisinhalte.

Haltungsschulung

Neben der Vermittlung der „klassischen Haltungsschulung“ werden spezifische Gegebenheiten der Halswirbelsäule berücksichtigt (Nackenschule).

Funktionsgymnastik

Um ein muskuläres Gleichgewicht herzustellen, sollte die Funktionsgymnastik folgende Inhalte umfassen:

- Kräftigung und Dehnung
- Mobilisation
- Konsequenzen von unfunktionellen Übungen aufzeigen
- „Gymnastikprogramme“ für die Zielgruppe aufzeigen

Entspannung

Entspannung heißt „bewusstes Erleben“. Nur wenn z.B. die Schwere der Schulter oder des Kopfes wahrgenommen wird, können Anspannungen aufgelöst werden. Vielfach ist zu beobachten, dass entspannte Muskulatur zur Schmerzlinderung beiträgt.

Um ein Entspannungsgefühl zu erzeugen, stehen verschiedene Methoden zur Verfügung:

- Progressive Muskelrelaxation
- Übungen nach der Feldenkrais-Methode
- Übungen aus dem Zilgreiprogramm
- Atemübungen
- Massageformen

Alltagsbezug

„Halswirbelsäulenfreundliche“ Übungen sollten nicht nur in der Sportstunde durchgeführt werden, sondern auch in den Alltag integriert werden. Beispiele zu alternativen Bewegungsformen, Erleichterung und Hilfen können aufgezeigt werden.

Methodische Hinweise

Ausgehend von einer „typischen“ SdÄ-Gruppensituation ist zu berücksichtigen, dass Ältere mit Beschwerden im Schulter/Nackenbereich an der Unterrichtsstunde teilnehmen. Das erfordert vom ÜL eine spezielle methodisch/didaktische Vorgehensweise für den Aufbau der Sportstunde. Die praktische Umsetzung des Themas kann auf verschiedene Weise erfolgen:

- Einzel- und Partnerübungen (Gymnastik)
- Haltungskontrolle bzw. Korrektur durch einen Partner oder wenn vorhanden mit Hilfe eines Spiegels
- Partnermassage
- **Aufgaben zu zweit sollten nur in Gruppen angeboten werden, die mit Partnerübungen vertraut sind und einen sensiblen Umgang miteinander pflegen.**
- Im Rahmen der Mitgestaltung und Mitverantwortung: Tipps und Übungen für zu Hause
- Eine „Hitliste“ der HWS-freundlichen Übungen mit den TN erarbeiten.

Weitere methodische Überlegungen

- Schmerzen ernst nehmen!
- „HWS-freundliche“ Übungen
- Alltagsbezug
- Tipps und Übungen für zu Hause
- In „Bildern sprechen“
- Unterrichtsatmosphäre
- Zeit zum Üben und „Nachwirken“ lassen
- Reflexionsphasen
- Integration von TN mit Beschwerden

Praxisbeispiele**„bewegt ankommen“ (Musik)**

- Gehen und zunicken
- Gehen und bestimmten TN „nachschauchen“
- Dito und bewundernd „verharren“ (oh, ist er's, nein...)
- Aufeinander zugehen, voreinander aufbäumen – wegdrehen und zusammensinken
- Gehen und Gedanken, Zitate und Redewendungen austauschen (erste Auseinandersetzung mit dem Thema): Die Faust im Nacken, die Last auf den Schultern, Nackenschläge einstecken, die Schultern hängen lassen, „buckeln“, Stiernacken, einen langen Hals machen, den Kopf in den Sand stecken, sich um Kopf und Kragen reden, den Kopf einziehen...
- „Andocken“ – gehen und entgegenkommende TN abklatschen, „Handklatsch“
- Dito: andocken und mit Namen begrüßen

Sandsäckchen

- Sandsäckchen auf den Kopf legen und ausbalancieren – „bei Hofe“ (Musik: Rondo Veneziano), gehen in Varianten, vornehm grüßen, zunicken, Hofknicks, verbeugen, Hand reichen, Prima Ballerina, Hofnarr, Knechte....
- Sandsäckchen auf dem Kopf: Kopf drehen nach rechts/links
- Sandsäckchen auf der Schulter: bewusst wahrnehmen und Schulter rollen, hochziehen und runter schieben, Kopf neigen zur Seite
- Sandsäckchen mit rechter Hand auf die linke Schulter legen vorne, hinten wiederholen, Seitenwechsel
- Säckchen auf die Handinnenfläche legen, Arm nach außen bewegen, „dem Nachbarn zeigen“, rechts, links

Kreisaufstellung

- Blickkontakt mit einem anderen TN suchen und mit diesem das Säckchen „tauschen“, zuwerfen, weitere Partner wählen
- Partnerübung: Säckchen spüren und nennen (im Stand, Sitzen oder Liegen)
Partner A berührt Partner B (geschlossene Augen) an 4 – 5 Körperstellen hintereinander (z.B. rechter Oberarm, linke Schulter...). Partner B versucht die Stellen wahrzunehmen, zu spüren und sich zu merken. Dann öffnet er die Augen und versucht, die einzelnen Körperstellen zu nennen.
- Dito: Säckchen spüren und den Bereich anspannen (Muskel) oder bewegen (Gelenk)

Körperwahrnehmung

- Paarweise die Schulterblätter „ertasten, entdecken, erforschen“
Partner A legt die Hände auf die Schulterblätter von Partner B
- Schulterblätter zusammenziehen und auseinander
- Schultern nach oben und unten bewegen
- Armbewegungen
- „Daumenmassage“ – mit den Daumen an der Schulterblattkante auf und ab reiben („massieren“), nach oben ohne Druck, nach unten etwas mehr Druck
- Buch und „Infophase“ – Schaubild Schulterblätter (oder Skelett)
– Knöchelstruktur – Lage der Schulterblätter
– Muskulatur – z.B. m. trapezius (Kapuzenmuskel)
– Konsequenzen (Verspannungen, Verkürzungen, Kopfschmerzen etc.)

Übungen im Sitzen

- Die eigene Kopfhaut mit den Fingerkuppen „massieren“
- Schläfen, „abziehen“ – mit den Fingerkuppen von der Stirnmitte aus nach rechts und links außen, nach hinten wegstreichen
- „Der goldene Faden“ – Vorstellung einer Marionette, die am Faden (Schädeldecke) nach oben gezogen wird, Kopf und Hals streben nach oben, Blick geradeaus
- Bewegungen über die Diagonale (die linke Hand zieht von rechts unten; neben dem Knie oder Fuß nach links oben, den Arm diagonal zur Seite nach rechts oben/außen wegführen, dem Arm, der Hand nachschauen) – langsame, geführte Bewegung! Seitenwechsel

- Mobilisieren, Kräftigen, Dehnen
- „Hacken“ – mit den Händen und Unterarmen wie auf einem Hackbrett kleine, schnelle Bewegungen durchführen
- „Ohrläppchen“ (Denkmütze): die Ohrläppchen mit den Fingern (Daumen, Zeigefinger und Mittelfinger) kneten, reiben und aktivieren – Durchblutung fördern und Reflexpunkte aktivieren
- „Schildkröte“ – den Kopf vor und zurückschieben – langen Hals und Doppelkinn machen (wie die Schildkröte den Kopf aus dem Panzer rausschiebt und wieder hineinzieht)
- Das „kleine Ja“, das „kleine Nein“ – kleine Auf- und Abwärtsbewegung des Kopfes (Ja), leichte Bewegung des Kopfes nach rechts und links (nein) durchführen
- „Wellen, Dachziegel“ – leichte Wellenbewegungen mit dem Kopf durchführen
- Mit den Armen eine liegende Acht beschreiben, nachschauen mit dem Kopf
- Dito, nachschauen mit den Augen
- Der rechte Arm beschreibt die liegende Acht, der linke Arm einen Kreis, mit dem linken Arm eine liegende Acht ausführen, mit dem rechten Arm das Alter in die Luft schreiben
- Arme gegengleich nach oben und unten bewegen: die obere Hand ist geöffnet (Finger gestreckt), die untere Hand zur Faust geschlossen, mehrere Wiederholungen
- Dito: die obere Hand ist zur Faust geschlossen, die untere Hand ist geöffnet

Partneraufgaben

- „Wetterkarte“ – auf dem Rücken des Partners den Wetterbericht aktiv ausführen (warme Sonne, Regen, Donner, Wind etc.),
Variation: Regen an der Nordsee, Wind in Bayern, Wärme in Hamburg etc. der Rücken stellt die Deutschlandkarte dar...
- „Marionette“ – die Arme des Partners an einem „unsichtbaren“ Faden wie eine Marionette bewegen
- Auto zum TÜV – Partner A „bearbeitet“ das Auto (den Rücken) bevor das Auto zum TÜV fährt: „entstauben, abreiben, Lack abblättern, mit dem Schwingschleifer bearbeiten, polieren, Scharniere prüfen (Schultergelenke bewegen) ...“
- Arme paarweise lockern im Sitzen (U-halte), Partner A steht hinter dem sitzenden Partner B. A fast die Handgelenke von B, die Arme von B werden in der U-Halte leicht vor- und zurück bewegt und gelockert

- Arme paarweise lockern mit dem Theraband, Partner B sitzt oder liegt, der Arm liegt leicht auf/in einem Theraband. Partner A lockert, bzw. schüttelt den Arm sanft aus.
- Mit einem Luftballon abrollen (sanft und weich) – Partner A rollt den Rücken von Partner B mit einem Ballon ab. Der Luftballon ist nur ganz wenig aufgeblasen und sollte aus festem, weichen Material sein. Mit sanftem Druck abrollen.
- „Verwöhnkarussell“ – die Hälfte der Gruppe sitzt in einem Kreis auf kleinen Kästen, Hockern oder Stühlen, mit dem Rücken nach außen. Die anderen TN stellen sich jeweils hinter einen TN und „bearbeiten“/„massieren“ die Schulter/Nackenpartie: Tennisball, Igelball, Luftballon, Weinkorken, Massageroller, Rückenspatz usw. Nach einer vereinbarten Zeit (z.B.1 Minute) gehen die TN auf das Signal des ÜL mit ihrem Gerät zur nächsten Person und „bearbeiten“ den nächsten. So kommt jeder TN in den Genuss von verschiedenen Materialien. Variation: die TN bleiben hinter dem jeweiligen TN stehen, die Geräte werden weiter gegeben.

- „Pizza backen“ (Stollen, Plätzchen) – verschiedene „Aktivitäten“ auf dem Rücken des Partner ausführen: Teig kneten, ausrollen, belegen, verzieren usw.

Hinweis: jeder TN kann und soll „Stopp“ sagen, wenn eine Form zu leicht, zu fest, unangenehm oder schmerzhaft ist!