



STRESS & RÜCKENSCHMERZEN

In allen Altersgruppen finden wir Menschen, die über Rückenschmerzen klagen. Sie gehören mittlerweile zu unserem Leben dazu, könnten wir meinen. Doch warum tut uns allen der Rücken weh?

STRESS UND RÜCKENSCHMERZEN: EIN ZUSAMMENHANG



In allen Altersgruppen finden wir Menschen, die über Rückenschmerzen klagen. Sie gehören mittlerweile zu unserem Leben dazu, könnten wir meinen. Doch warum tut uns allen der Rücken weh? Fehlhaltungen, Bewegungsmangel oder Verletzungen sind häufige Ursachen. Aber auch der Stress als psychischer Faktor ist ein absoluter Trigger, wenn es um die Volkskrankheit „Rücken“ geht. Stress



Ab und zu benötigen wir den kurzfristigen Stress, um unsere Leistungsfähigkeit zu steigern und den Körper auf Herausforderungen vorzubereiten. Stress erhöht die Aufmerksamkeit und verbessert die Reaktionsfähigkeit, wenn er sich im richtigen Moment einstellt. Der sogenannte, archaische Jagd- oder Fluchtmodus setzt ein.



Bei einer Stressreaktion schüttet der Körper Hormone wie Adrenalin und Cortisol aus. Diese beiden Hormone sind dafür verantwortlich, dass unter anderem Herzfrequenz, Blutdruck und Muskelspannung ansteigen. All das ist absolut sinnvoll, um eine Aufgabe zu erledigen - wie zum Beispiel ein Mammut jagen oder vor ihm fliehen. Übersetze dir das selbst in unsere heutige Zeit! Jedenfalls müsst(en) wir danach jedoch wieder runterfahren.

Wird der Stress nun chronisch, das heißt, halten die Belastungen also zu lange an ohne Erholungsphasen, dann hat der Stress negative Auswirkungen auf nahezu alle Körpersysteme und sogar auf deinen Rücken. Dauerhafter Stress macht krank!

Wie Stress Rückenschmerzen beeinflusst

Gehen wir zurück zu der oben erwähnten erhöhten Muskelanspannung als eine normale Stressreaktion (du kannst ohne erhöhten Muskeltonus nicht rennen, jagen oder fliehen). Heute ziehen sich unter Stress insbesondere die Muskeln im Nacken-, Schulter- und Rückenbereich unbewusst zusammen. Das Bindegewebe, das die Muskeln umschließt, insbesondere die Faszien, werden gleich mit zusammengezogen.

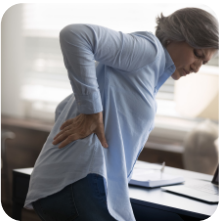




Doch hier sitzen circa 6-mal mehr Schmerzrezeptoren als in den Muskeln selbst. Deshalb spielen die Bindegewebsstrukturen eine wichtige Rolle bei der Schmerzwahrnehmung.



Bleibt der Muskeltonus aufgrund von Anspannung und Stress über längere Zeit bestehen, verhärtet sich die Muskulatur und das Bindegewebe. Auch deine Beweglichkeit wird eingeschränkt und schlussendlich kommt es zu Schmerzen.



Außerdem nimmt unter chronischem Stress die Schmerzempfindlichkeit zu und deine Schmerzschwelle sinkt. Achtung Teufelskreis! Nun verändern wir oft unser Verhalten. Wir bewegen uns weniger, schlafen schlechter und entwickeln ungünstige Haltungen oder Bewegungsmuster. All dies führt wiederum zu einer Abschwächung der Rückenmuskulatur und zur weiteren Verhärtung des Bindegewebes. Nun schmerzt es umso mehr. Doch damit noch nicht genug! Diese Schmerzen befeuern wiederum deinen Stress. Dieser erhöhte Stress kommt nun noch oben drauf und verstärkt den Kreislauf hin zu deinen Rückenschmerzen.

Was machst du gegen deine Rückenschmerzen - akut oder vorbeugend?

Wir alle wissen, was zu tun wäre. Doch es fällt so schwer! Wir sprechen hier noch gar nicht von einer konsequenten Änderung der Lebens- und Arbeitswelt-Umstände. Vorher, viel unmittelbarer und vielleicht sogar in dein Leben realistisch integrierbar - beginne mit Yoga auf der Matte!

Unter Schmerzen haben sich längst mindestens unbewusste Fehlhaltungen und Asymmetrien eingestellt, die du mit Yogaübungen für den ganzen Körper aufspüren und beheben kannst. Ein gezieltes Rückentraining ist auch gut. Jedoch verursacht das bei manchen Menschen wiederum Stress in seiner Anstrengung. Außerdem ist es manchmal tatsächlich zu punktuell und erhöht in einigen Fällen den Muskeltonus genau dort, wo er auch mal reduziert werden sollte.





Bewegen bewegen, bewegen! Man kann psychisch an sich arbeiten und vom Kopf her alles etwas lockern. Doch einfacher und mit ganz viel Spaß geht es umgekehrt. Rücke der Psyche wie mit einer Bewegungstherapie auf den Leib! Mobilisiere dich, verschaffe dir Raum, spanne dich auf, werde kräftiger. Wirke mit Yoga Haltungsschwächen und Dysbalancen entgegen. Außerdem treten wir in jeder Yogastunde an, auch direkt die psychische Anspannung etwas herunterzufahren.



Im Yoga lernst du eine Balance kennen zwischen Anspannung mit hohem Muskeltonus und Entspannung in eine weiche Körperhaltung und ein neues Raumgefühl hinein. Körperpartien werden trainiert, aber auch entspannt. Dem Hang zu Dysbalancen wirkst du im Yoga gezielt entgegen. Kraft, Stabilität und Raum (gar Freiheit?) entdeckst du im Körper und bald auch mental.



Außerdem lernst du im Yoga bewusster zu atmen.

Langsame, tiefe und gleichmäßige Atemzüge fördern die Aktivität des Parasympathikus (das ist der Teil unseres autonomen Nervensystems, der für die Ruhe- und Erholungsphasen verantwortlich ist). Ist dieser Teil des vegetativen, also autonomen Nervensystems aktiviert, können die Muskeln mal „loslassen“. Gleichzeitig sinkt die Herzfrequenz. Beides verursacht unmittelbar eine Schmerzlinderung.

Die Atmung ist somit dein Schlüssel nach innen. Du kannst die Atmung steuern, obwohl sie doch sonst autonom funktioniert. Über die Atemsteuerung hast du Zugang zur Regulation deines Stressniveaus.

Zudem führt eine andere Atemweise weg von der sogenannten flachen, schnellen Stressatmung, die oft Atemhilfsmuskeln im Hals-, Schulter- und oberen Rückenbereich beansprucht. Man kann es bereits beim Lesen nachvollziehen, wie sich Stress in diesen Bereichen unseres Körpers anfühlt. Keine Angst vor kleinen Atemübungen mit großer Wirkung! Sogar im Business Yoga zeige ich Teilnehmern oft und völlig unkompliziert kurze Atemübungen mit stressreduzierender Wirkung. Auf der Matte nehmen wir uns ein bisschen mehr Züge dafür, kaum spürbar integrieren wir dort eine





wohltuende Atemführung zum rechten Augenblick. Mehr zur Atmung unter Stress und gegen den Stress in einem nächsten Newsletter.



Yoga bewegt dich körperlich, mental und seelisch. Wir finden eine Balance zwischen Action und Ruhe. Wir müssen unser Leben nicht auf den Kopf stellen. Yoga relativiert unser Leben ein bisschen und entspannt uns. Die Suche nach dem viel zitierten ICH meint vor allem auch die Relativierung.

Doch für einen ruhigen geweiteten Blick musst du erst einmal schmerzfrei werden.

recreate natural flow im Yoga meint, dir selbst ein wenig näher zu kommen. Ohne tragische Gedanken, ohne Bedauern - bewege dich physisch und mental. Komm auf die Matte!



BUSINESS YOGA

YOGA ONLINE | YOGA KURSE | PRIVATE YOGA

WWW.MYOGA.DE