

AGR *aktuell*

Interdisziplinäre Fachinformationen



AGR

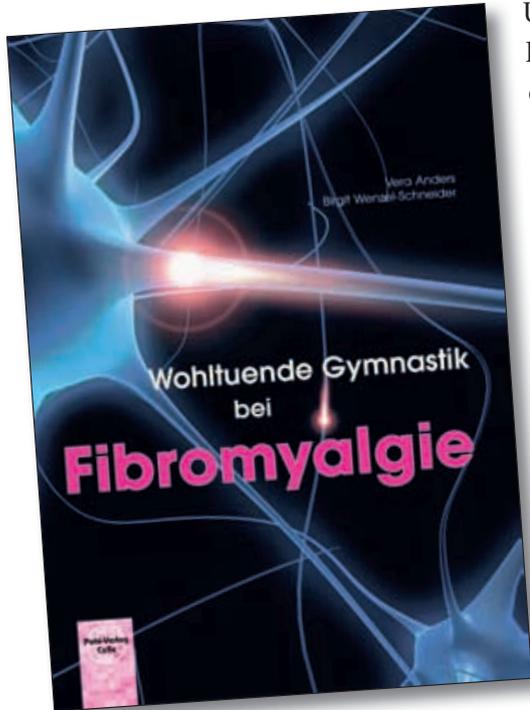
Aktion Gesunder Rücken e.V.

www.agr-ev.de

18. Jahrgang, Nr. 47, Mai 2012

Wohltuende Gymnastik bei Fibromyalgie

Fibromyalgie ist eine Schmerzkrankheit, die zwar nicht lebensbedrohlich ist aber die Lebensqualität sehr einschränken kann. Menschen, die daran erkrankt sind, empfinden Schmerzen mit wechselnder Intensität am ganzen Körper, insbesondere in der gelenkna-



hen Muskulatur, in den Muskel-Sehnen-Übergängen und an den Sehneansatzstellen. Der Körper ist an vielen diagnostisch definierten Stellen, den so genannten tender points, äußerst druckempfindlich. Weitere Symptome sind eine abnorme Müdigkeit, Einschlaf- und Durchschlafstörungen, Kopfschmerzen, Verdauungsstörungen, Erschöpfungszustände, Missempfindungen und depressive Verstimmungen bis hin zu reaktiven Depressionen. Der chronische Verlauf der Erkrankung schränkt das Bewegungsverhalten erheblich ein. Nicht, weil Gelenke sich deformieren, sondern weil ständige Schmerzen die Lust auf Bewegung verderben. Zudem wird das Alltagsleben der Betroffenen und ihres sozialen und beruflichen Umfelds

sehr erschwert. Frauen sind von Fibromyalgie, deren Ursache(n) noch immer nicht geklärt ist (sind), etwa viermal häufiger betroffen als Männer. Die medizinische Behandlung zielt in erster Linie darauf ab, die Schmerzen zu lindern und die Stimmung zu verbessern, um somit weitere Symptome wie Schlaf- und Konzentrationsstörungen zu mindern und den Alltag zu erleichtern. Neben Medikamenten und physikalischen Behandlungen trägt regelmäßige und vielseitige Bewegung sehr entscheidend zur Krankheitsbewältigung und Lebensgestaltung bei.

Die Autorinnen arbeiten als staatlich geprüfte Gymnastiklehrerinnen mit Fibromyalgie-Patientinnen und -Patienten an einer Rheuma-Klinik in Rheinland-Pfalz. Mit ihrem Buch und den drei Begleit-CDs wenden sie sich direkt an die Betroffenen und geben ihnen mit sechs Gymnastik- und Entspannungseinheiten eine Anleitung für das tägliche Üben zu Hause an die Hand.

Die funktionellen Übungen aus den drei Gymnastikprogrammen verfolgen die Ziele der Erhaltung und Förderung der Gelenkbeweglichkeit und Muskelkraft, der Muskeldehnung sowie der Spannungsregulierung und Durchblutungsförderung besonders im Becken- und Schulterbereich. Wegen der hohen Schmerzempfindlichkeit und der bei vielen Betroffenen niedrigen physischen und psychischen Belastbarkeit werden die einzelnen Bewegungsabläufe sehr sanft und weich ausgeführt. Wichtig ist, dass die Übungen gut tun und dem aktuellen Befinden sowie der Tagesform entsprechen. Es darf beim Üben kein negativer Stress entstehen. Die empfohlenen Ausgangsstellungen sind Rücken-, Bauch-

Ein Beitrag von
Cornelia M. Kopelsky
DGymB, Birkenfeld

Vera Anders/
Birgit Wenzel-Schneider:
*Wohltuende Gymnastik bei
Fibromyalgie*
72 Seiten, 100 Schwarzweißfo-
tos, 6 Farbfotos, Broschur
Format 23,5 x 16,5 cm
3 Begleit-CDs
Pohl-Verlag, Celle 2012
Preis 34,90 Euro (D)
ISBN 978-3-7911-0270 -2

und Seitenlage auf besonders weicher Unterlage, Unterarm-Knie-Stand und Stand.

Die Übungen aus den Entspannungseinheiten bestehen aus Elementen der Progressiven Muskelrelaxation, einer speziellen Augengymnastik und aus einer Igelballmassage. Sie verfolgen als Teilziele die Schulung der Körperwahrnehmung, eine muskuläre Spannungsregulierung sowie mentale und körperliche Entspannung, um als Gesamtziel Schmerzlinderung und mehr Wohlbefinden für Körper, Geist und Seele zu erreichen.

Die Titel der einzelnen Programme weisen auf das jeweilige Übungsziel hin, zum Beispiel „Gutes für die Augen“ oder „Sanfte Dehnungen – wunderbar“. Besonders angenehm ist, dass jedes Programm von einer „meditativen“ Seite eingeleitet wird, die ein symbolisches Bild für Kraftquellen und Lebensweisheit zeigt. Der unter dem jeweiligen Bild stehende Sinnspruch lädt ein zum Innehalten, zum Nachdenken sowie zum Einstimmen und Einlassen auf das Üben, zum Beispiel „Richte dich auf und zeige, was du bist ...einzigartig.“ von Vera Anders oder „Die Muße, den Augenblick zu nutzen, gibt Kraft für Neues.“ von Birgit Wenzel-Schneider.

Die Übungsfolgen der einzelnen Programme werden in einer patientengerechten Sprache beschrieben und mit Bildern, die den Bewegungsablauf einer jeden Übung zeigen, veranschaulicht. Alle Übungen werden von den Autorinnen selbst auch auf den Begleit-CDs besprochen, und zwar im langsamen Tempo, das gleichzeitiges Mitüben ermöglicht und genügend Zeit lässt für den Lagewechsel bzw. den Wechsel in neue Ausgangsstellungen.

Das Buch stellt keine so genannte Fibromyalgie-Gymnastik vor, die es in diesem Sinn auch gar nicht gibt. Vielmehr werden einfache und bekannte Gymnastik- und Entspannungsübungen methodisch-didaktisch klar strukturiert dargestellt, so dass sich Fibromyalgie-Betroffene nach ihrem subjektiven Befinden und ihren individuellen Bedürfnissen ein Übungsprogramm für den Tag zusammenstellen können. Nach einer dreiwöchigen stationären Behandlung sind für viele Betroffenen noch Fragen offen, „wie und wie viel übe ich zu Hause? – welche Übungen sind für mich richtig oder falsch?“. Diese Fragen wollen die im klinischen Umgang mit der Schmerzkrankheit Fibromyalgie erfahrenen Autorinnen mit ihrem vorgelegten Werk beantworten. Das Buch kann aber auch als gymnastische Fachlektüre für Gymnastiklehrer/-innen und Fachkreise der Medizin, Physiotherapie und Sportwissenschaften empfohlen werden. Denn es kommt nicht selten vor, dass an Fibromyalgie erkrankte Menschen an ganz normalen Gymnastik- und Rückenschulkursen teilnehmen wollen. So gesehen profitieren auch Kursleiter/-innen von diesem Buch. ■

Unter allen Fördermitgliedern verlosen wir einige Bücher.

Bei Interesse lassen Sie sich bitte bis 31.05.2012 unter Tel. 0 42 84 / 9 26 99 94 registrieren.