

Expertentipp Ingo Noll:

Verspannte Muskeln

In den letzten Wochen waren unser Team und ich sehr stark im Bereich Schulter-Nacken-Training mit Ihnen aktiv. Wir wissen, dass viele unserer Kunden gerade unter Schulter-Nacken-Verspannungen leiden und eine gewisse „Angst“ verspüren, wenn wir ein Schulter-Nacken-Training ankündigen.

Und immer wieder begegnen uns dabei Aussagen, wie „das traue ich mich nicht“, „das tut mir aber weh“, „da melden sich meine Verspannungen“.

Wir wollen Ihre Probleme auf gar keinem Fall klein reden, im Gegenteil, wir wollen Sie dazu ermuntern, gerade **deswegen** zu trainieren. Wir wissen, dass es vielen Menschen sehr schwerfällt, mit einem Schmerz zu trainieren.

Aber glauben Sie uns, wenn Sie nicht trainieren wird es nicht besser, nein es wird „schlimmer“. Dies gilt für alle Arten von Muskelverspannungen.

Was Sie unbedingt über Verspannungen wissen sollten:

Verspannungen sind oftmals eher ein subjektiv wahrgenommener Zustand, als eine objektive messbare Tatsache.

Verspannungen zeigen an, dass wir mental und physisch überlastet sind.

Massage oder Faszien-Therapien zeigen nur kurzzeitige Therapieeffekte.

Dazu noch einmal die Erläuterung von Natascha Kauerauf / Physiotherapeutin in unserem Haus:

- Ich höre oft von meinen Patienten, dass die Ärzte keine Massage mehr aufschreiben, da es Wellness für den Körper sei. Dementsprechend gering wird es auch von Krankenkassen vergütet, sollte jemand doch mal in den „Genuss“ eines Massage - Rezeptes kommen.

Und teilweise muss man es auch verstehen, denn wie Ingo richtig sagt, verschafft eine Massage vor allem Linderung bei schmerzhaften Verspannungen. Das allein wird jedoch niemals die Lösung für Ihre Rückenprobleme oder langfristig für Ihre Rückenschmerzen sein.

Nur trainierte Muskeln sind auch in der Lage zu entspannen und dementsprechend schmerzen gesunde und trainierte Muskeln auch viel weniger als inaktive, untrainierte und schlecht durchblutete Muskeln.

Ich betreue sehr viele Patienten, die auch im Gesundheitspark trainieren und erstelle ihnen, um sie bestmöglich zu betreuen, zusammen mit den Trainern des Studios ein Trainingsprogramm. Bei den Patienten, die regelmäßig trainieren, wende ich häufig und auch gerne manuelle Techniken an, sprich Massage, Triggerpunkt-Therapie, Dehnung, Mobilisation zum lösen vorhandener Blockaden, zur Durchblutungsförderung und zur optimalen Ergänzung zu ihrem Trainingsprogramm, denn die Kombination aus Beidem ist absolut sinnvoll bei der Bekämpfung von Schmerzen, aber eben auch nur in Kombination mit Aktivität.

Die Wirkung einer Massage auf die Psyche darf ebenfalls nicht unterschätzt werden. Fazit ist aber ganz klar, eine Massage oder jede Technik, bei der die Patienten passiv sind und der Therapeut

aktiv, haben immer nur einen kurzfristigen Nutzen auf Körper und Psyche bzw. sind langfristig nur in Kombination mit Bewegung und Training sinnvoll.-

Vielmehr geht es darum, unsere Kapazitäten und Kompetenzen zu steigern.

Verspannte Muskeln sind meist zu schwache Muskeln. Ein Training der „verspannten“ Muskulatur ist daher eine effektive Therapie.

Deshalb machen Sie sich bewusst: Schonung ist Rückschritt. Mit dem richtigen Maß, der richtigen Übungsauswahl und einem kontinuierlichen Willen werden Sie Ihre Verspannungen ganz von selbst lösen.

Wir vom Gesundheitspark Neunkirchen stehen Ihnen gerne zur Seite.

Bleiben/werden Sie aktiv.

Ihr
Ingo Noll



Trainings- /Kursempfehlungen

- Schulter-Nacken-Gymnastik
- Wirbelsäulengymnastik ohne Bodenteil