

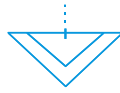
Herrn Botho v. Ziegner
Reitschule Mechtersen
Am Bahndamm 12
21358 Mechtersen

Behandlung von funktionellem Beckenschiefstand zur Verbesserung des Reitersitzes

Seit 17 Jahren beschäftige ich mich als Krankengymnastin und Rückenschullehrerin mit der Wirbelsäule, Haltungsschwächen und Haltungsfehlern. In unzähligen Gruppenstunden konnte ich das Bewegungsverhalten meiner Teilnehmer /innen studieren und dann auch, wenn nötig, behandeln. Möglich wurde das durch meine osteopathische Grundausbildung, für mich besonders durch das Kennenlernen der Muskelenergietechniken (MET).

Als Jugendliche bin ich selbst viel geritten und litt doch oft an Umsetzungsproblemen der geforderten Lektionen auf dem Pferd. Heute weiß ich, daß der eigene Reiterrücken ausbalanciert sein muß, vor allem sollte auch der Druck der beiden Sitzbeinhöcker auf den Pferderücken vom Reiter mühelos steuerbar sein, um Pferd und Reiter/ in zu einem zufriedenstellenden Ergebnis zu bringen.

Freihändig Fahrradfahren kann man m.E. mit dem Reiten vergleichen. Wenn ich aus dem Becken heraus das Fahrrad ohne Einwirkung der Hände geradeaus steuern kann, dann müßte der untere Rücken gut ausbalanciert sein. Muss ich beim Freihändigfahren ständig den Lenker anfassen, um nicht zu einer Seite zu fahren oder umzufallen, dann kann ich das Fahrrad nicht aus dem Becken heraus geradeaus halten. Dann liegt für mich die Vermutung nahe, daß ein (funktioneller) Beckenschiefstand mit Drehung der unteren Wirbelsäule vorliegt. Gleichzeitig findet man oft eine kompensatorische Gegendrehung der diagonalen Schulter.



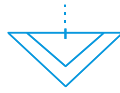
Durch die Evolution sind wir Menschen zum aufrechten Gang gekommen. Die anfälligsten Stellen für Lendenwirbelfehlstellungen sind der Übergang der Lendenwirbelsäule zum Becken -LWK 5 zu Sakralwirbel 1 -sowie ein Segment darüber vom 4. zum 5. Lendenwirbel. Wenn man sich diesen Übergang am Skelett ansieht, kann man es sich gut vorstellen, wie sensibel die Körpermitte auf Krafteinwirkung von außen reagieren kann.

Aktiv gehalten werden die Wirbel untereinander durch kurze Muskeln, die quer, senkrecht und diagonal verlaufen und die Wirbelsäule wie eine Takelage absichern. Die großen darüberliegenden Muskeln geben sekundären aktiven Halt. Passiven Halt geben Bänder und Faszien, die allerdings auch einfache Muskelzellen in ihren Strukturen haben. Als Puffer gegen Stöße dienen die Bandscheiben.

Dadurch, daß wir heutzutage viel mehr Zeit sitzend als in Bewegung verbringen, sind unsere die Wirbelsäule haltenden Muskeln nicht mehr so gefordert und gespannt wie es bei körperlicher Belastung der Fall ist. Jeder Wirbel hat nach oben 2 und nach unten 2 Gelenkflächen; die unteren Gf des oberen und die oberen Gf des unteren Wirbels bilden pro Ebene 2 Gelenke.

Diese mangelnde Muskelausprägung und Muskelspannung der kleinen kurzen Muskeln, der sogenannten autochtonen Rückenmuskulatur- führt zu einem verminderten Halt der kleinen Wirbelgelenke oder auch Facettgelenke genannt. Wenn die Muskelführung unter Einwirkung von Gewichten oder Fliehkraft bei bestimmten Bewegungen unzureichend ist, kann es auf dem Gleitweg der Gelenkanteile zu einer oder mehreren Wirbelgelenksfehlstellungen kommen, zu einem „Verhaken“ der Gelenkanteile oder auch unvollständigen Verrenkung, was primär eine Drehung des oberen gegen den unteren Wirbel und sekundär einen funktionellen Beckenschiefstand zur Folge hat. Es gibt auch primäre Beckenschaufelverdrehungen, die sekundär eine Serienwirbelfehlstellung zur Folge haben.

Die rueck-beck-korrekt-Methode ermöglicht eine korrekte Befundung und Behandlung solcher Verrenkungen durch gezielte Übungen zurück zum Beckengleichstand.



Zusätzlich zum Sicht- und Tastbefund, die schon ein gutes Ergebnis zum Becken- und Wirbelstand geben kann ich den Rücken mit der Medimouse strahlenfrei vermessen. Vor und nach einer Behandlung. Es macht Sinn, die Messung nach 3-4 Monaten zu wiederholen, um Veränderungen dokumentieren zu können.

Gerne biete ich an einem Wochenende

RBK-Einzelanalysen und-behandlungen in der **Reitschule Mechtersen**

an. Als Startangebot berechne ich für jeden Interessenten/ in 99 Euro.

Pro Analyse rechne ich 1 bis 1,5 Stunden. Gut ist auch eine kurze Reitphase am Anfang, um die individuellen Reitprobleme darstellen zu können.

Ebenso ist eine Reitphase nach der Behandlung angeraten, um den Erfolg der Behandlung spüren zu können.

Mit freundlichen Grüßen

Telgte, den 15.02.2020