



Mit einem BewegungsCoach den Rücken stärken

Informationen zu Seminaren, Training, Einzel- und Gruppen-Coaching mit Iris Haarland finden Sie unter

www.bewegungscoaching.de
www.health-coaching.com
www.bgu-duisburg.de



Im Rahmen der Gesundheitsfürsorge hat die BGU 20 OP-Mitarbeiterinnen das BewegungsCoaching ermöglicht.

Viel hilft viel! In diesem Fall trifft es zu. Menschen mit einer Schmerzerkrankung wie dem chronischen Rückenschmerz hilft nach internationalen Studien am besten eine aufeinander abgestimmte Kombination aus verschiedenen Therapiebausteinen. Dazu gehören Schul- und Alternativmedizin, Physiotherapie, Verhaltenstherapie und insbesondere eine gezielte Bewegungstherapie. Hier bietet die BG-Unfallklinik Duisburg mit dem „**BewegungsCoaching**“, innerhalb der Reihe „Gesundheit in Aktion“, einen völlig neuen Trainings- und Therapieansatz auf aktuellstem Stand von Medizin und Forschung.

Dabei müssen Menschen mit chronischem Rückenschmerz erst einmal die im Laufe der Erkrankung verloren gegangenen **Alltagsbewegungen zurückerobern**. „Ich mag mich nicht bewegen“, „Ich kann nicht einmal schmerzfrei am Tisch sitzen, um in Ruhe zu essen.“, „Bin lustlos und genervt“, „Wie schaffe ich bloß den nächsten Tag“ oder „Mein Körper ist mir fremd, er macht was er will und nicht, was ich will“ - all das sind typische Äußerungen von Menschen, die manchmal täglich mit einem chronischen Schmerz-Stress-Signal umgehen. Sie versuchen sekundlich mit erheblichem Kraftaufwand den Körper zu kontrollieren, um den Schmerz zu kontrollieren, denn: Jede unkontrollierbare, plötzliche Bewegung wie

Husten, Niesen oder ein sich plötzlich bewegendem Untergrund muss als potenzielle Gefahrenquelle ausgeschlossen werden. Der ermüdende Kraftakt führt schließlich zu schmerzhaften, chronischen Verspannungen, Nervenreizungen und Muskeln, die kaum mehr in der Lage sind, einen weiteren Kraftaufwand zu leisten, geschweige denn situationsgerecht, dynamisch, fließend und schnell reagieren zu können. Verständlich also, dass Rückenschmerzgeplagte das Gefühl einer nicht aufhören wollenden Überanstrengung empfinden. Der Full-Time-Job der Schmerzkontrolle kostet Leistungsfähigkeit, Vitalität und Lebensfreude.

Damit **alltägliche Bewegungsabläufe** wie das Anheben eines Gewichtes, das Aufstehen aus dem Bett oder aus der Hocke nach stundenlanger Gartenarbeit, die natürliche Atembewegung oder gar das Gehen wieder schmerzfrei und ohne unnötigen Kraftaufwand möglich sind, muss oft erst die Grundspannung der überspannten und übererregten Muskelpartien heruntergeregelt werden.

Die Bewegungswissenschaftlerin Iris Haarland setzt deshalb in dem von ihr entwickelten BewegungsCoaching stress- und schmerzreduzierende **Mental- und Entspannungstechniken**, spezielle, **wahrnehmungsfördernde** und **leistungssteigernde Trainingsformen** ebenso ein wie

gezielte **Informationen** und **Selbsthilfestrategien**.

In Modul 1 des BewegungsCoachings lernen Klienten individuelle Bewegungsabläufe, die schrittweise das situationsgerechte, fließende und zugleich schmerzfreie Bewegungsvermögen wieder herstellen. Damit „**re-aktualisieren**“ sich verloren gegangene, grundlegende Bewegungsmuster. Das **Zutrauen** in den eigenen Körper und seine **Selbstheilungskräfte**, vor allem aber auch die **körperliche Fitness** sowie **Konzentrations- und Leistungsfähigkeit** verbessern sich.

Im Mittelpunkt von Modul 2 steht das Finden eines auf die individuelle Situation und die Vorlieben der Klienten abgestimmten Bewegungs- und Sportprogramms. Ausprobiert werden beispielsweise Nordic Walking, Jogging, Schwimmen, Yoga und andere Fitnessprogramme. Aufbauend auf dieser Analyse gelingt in Modul 3 der sanfte Einstieg in ein kontinuierliches und systematisch aufgebautes Trainingsprogramm. Mit der zunehmenden Bewegungssicherheit und den positiven Erlebnissen mit dem eigenen Körper steigt schließlich die Vitalität und die Lust auf noch mehr Bewegung – die beste Voraussetzung, um ein Leben lang mit Sport und Bewegung fit zu bleiben.