

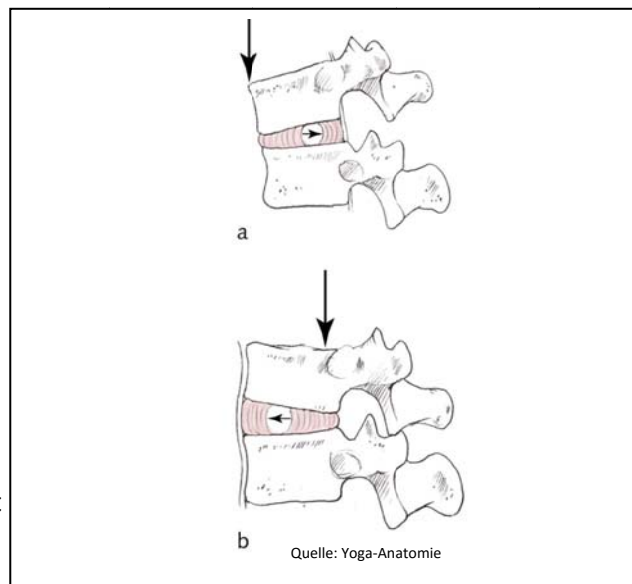
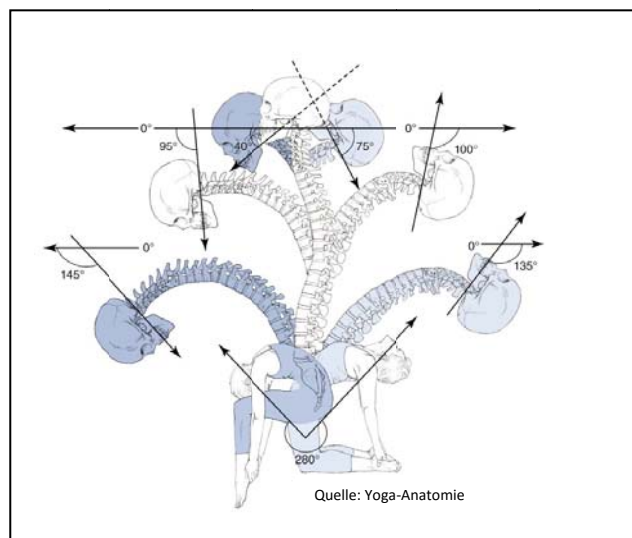
Die Beweglichkeit der Wirbel wird rein funktionell durch die kleinen Zwischenwirbelgelenke und durch unsere Muskeln, Bänder, Faszien und natürlich durch die Bandscheiben ermöglicht. Die Wirbelsäule muss zwei Aufgaben gerecht werden, um einen aufrechten Gang zu ermöglichen.

- Zum einen muss sie Druck absorbieren. Hierfür sind die Bandscheiben verantwortlich.
- Zum zweiten muss die Wirbelsäule verschiedenste Züge ausgleichen, hierfür sind die Wirbelkörper mit Ihren Quer- und Dornfortsätzen verantwortlich.

Um die Beweglichkeit der Wirbelsäule aufrecht zu halten, benötigt die Wirbelsäule ein ausgeglichenes Bewegungsspektrum. Siehe Bild:

Monotone Bewegungsmuster sind für die Wirbelsäule schädlich. Eine ständige Über- oder Unterbelastung führt dementsprechend zu einer Destabilisierung der Wirbelsäule. Muskeln passen sich einem monotonen Bewegungsmuster an. Werden diese nicht gedehnt, ziehen sie die Wirbelkörper aus der Bahn. Die Bandscheiben verformen sich unter dem monotonen Druck und Zug der Muskeln. Der typische Bandscheibenvorfall entsteht, indem die Bandscheibe dem Druck weicht und über die Wirbelkörpergrundfläche hinaus schiebt. Die Wirbelsäule dient auch dem Schutz des im Wirbelkanal verlaufenden Rückenmark. Darum ist es wichtig, verkürzte Muskelketten, welche zu stark an der Wirbelsäule ziehen, zu erkennen, um diese zu dehnen. Lavida-Fitness, Tobias Jantsch hat sich auf die Rekonditionierung von fehlerhaft stehenden Gelenken und Wirbelsäulensegmenten spezialisiert. Zudem beüben wir die fehlerhaften Bewegungsmuster, welche zu den verkürzten Muskelketten führten und ersetzen diese durch richtige Bewegungswinkel.

Lassen Sie sich beraten und stellen Sie die Ursachen für Ihre Schmerzen und Bewegungseinschränkungen ab, anstatt die Symptome mit Medikamenten zu unterdrücken.



Buchtipp, Titel: Ich und meine Gesundheit (jetzt auch als Hörbuch bei Audible)

- ISBN: 978-3-7380-5723-2
- ISBN-10: 3946165052
- ISBN-13: 978-3946165057