

Körper fit. Köpfe stark!

Durch meine Praxis habe ich Einblick ins Friseurhandwerk bekommen, wo Krankheiten des Bewegungsapparates der zweithäufigste Grund für Berufsunfähigkeit sind. Krankschreibungen aufgrund von Erkrankung der Sehnenscheiden am Handgelenk oder eines Tennis-Ellenbogens, wegen chronischer Schulter- und Nackenbeschwerden, Schmerzen in Händen, an Armen und Wirbelsäule sind an der Tagesordnung. Mich wundert es nicht, da beim Schneiden, Färben und Föhnen belastende Körperhaltungen und Bewegungen im Bereich der Schultern, der Arme, Hände, der gesamten Wirbelsäule entstehen, die Schmerzen, Tennisarm und Karpaltunnel-Syndrom zur Folge haben können.



Fotos: prtblact

Kleine Übungen, große Wirkung. Problemlos in den Arbeitsalltag zu integrieren. Kräftigen und Dehnen in einer Übung wie hier fürs Handgelenk (oben) und Schultern (unten).

Als Friseurkunde wundert mich immer wieder, wie es Friseure den ganzen Tag mit den Einseitigkeiten der Arbeit aushalten“, sagt Physiotherapeut und Heilpraktiker Markus Rachl.

Aus seiner Praxis kennt er die Folgen: Unterschiedlichste Erkrankungen des Bewegungsapparates, die bis hin zur Berufsunfähigkeit führen können. Hier gibt Rachl, der als Schmerzspezialist im Bereich Muskel-Skelettsystem tätig ist, eine Praxis für Myo-Therapien und mit der Myohydro-Therapie ein eigenes Behandlungsverfahren entwickelt hat, alltagstaugliche Tipps, um es gar nicht so weit kommen zu lassen.



Markus Rachl

Man kann nun zwei Dinge tun: Kräftigen der Muskulatur und Dehnen der Muskeln. Kräftigung mittels herkömmlicher Übungen bedeutet aber, dass die gleichen Bewegungen wiederholt werden, die wir im Alltag schon machen. Dadurch entsteht keine Entspannung, sondern Nerven, Faszien, Blutgefäße und Gelenke geraten noch mehr unter Druck. Und mit herkömmlichen Dehn- und Stretch-Übungen wird zwar am Muskel gezogen und Verklebungen werden gelöst + gelockert, aber die Struktur wird nicht länger gebaut. Sinnvoller, um der permanenten, einseitigen Belastung im Beruf gegenzusteuern, sind Übungen mittels denen Kräftigung und Dehnung der Muskulatur gleichzeitig geschieht. Diese KiD- (Kraft in Dehnung nach Mosegger) oder Dehnkraft- (nach Rachl) Übungen sind effektiv und sparen viel Zeit. Wenn in einem Bereich Muskeln keine Kraft mehr haben, werden Reize gesetzt. So zwingen wir unser Gehirn zu einem Umbau der Muskulatur in die Länge (Sarkomer-Einbau = kleinste Arbeitseinheit im Muskel).

Dieses Trainingssystem ist so flexibel, dass es sowohl den speziellen Berufsanforderungen als auch dem Trainingszustand von jedem Einzelnen angepasst werden kann. Da die Übungen ohne zusätzliche Geräte oder spezielle Kleidung auskommen, können sie problemlos in den Salonalltag eingebaut werden. So lernen Muskeln und Gehirn wieder loszulassen. Letztlich führen die entspannteren Muskeln unter Ruhebedingungen zu mehr Leistung bei weniger Schmerzen.

So können wir vielen Schäden am Muskel-Skelett System vorbeugen, Schmerzen vermeiden, lösen und manch einer Operation, gerade im Schulter-, Hals-, Arm- und Handbereich vorbeugen. □

Kontakt Markus Rachl:
praxis@muskel-gesundheit.de
www.muskel-gesundheit.de
www.myohydro.eu

