

„JUST-FIVE“: SELBSTHILFEMETHODE BEI RÜCKENSCHMERZEN

Millionen Menschen leiden unter Rückenschmerzen. Die Selbsthilfemethode „Just-Five“ macht neue Hoffnung: Eine Kombination aus richtiger Atmung und gezieltem Muskelaufbau soll den Schmerz dauerhaft beseitigen. Für die fünf Schritte reichen fünf Minuten täglich.

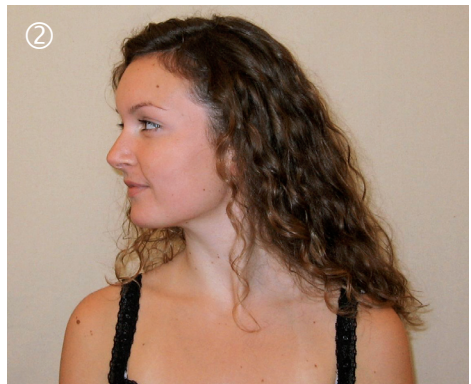
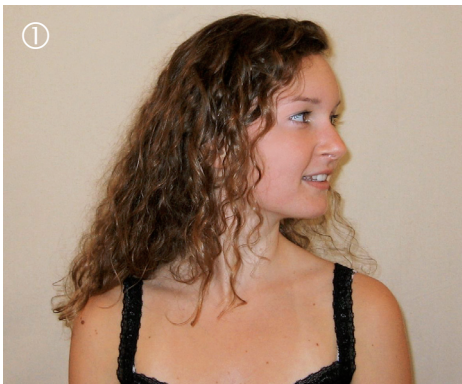
Rückenschmerzen, Schulterprobleme, Nackenverspannungen, „Kreuzschmerzen“ sind lästig und werden zunehmend schlimmer. Sie können jeden treffen und werden für manche zu einer unerträglichen körperlichen und seelischen Belastung. Es beginnt praktisch unmerklich: der Kopf lässt sich nicht mehr richtig drehen, Arme nicht mehr richtig heben, eine Seite ist beweglicher, als die andere. Was für viele „ganz normal“ ist, kann auf längere Sicht zu unerträglichen Schmerzen führen. „Solche Einschränkungen im Bewegungsapparat werden durch einseitige Bewegungen im Haushalt und am Arbeitsplatz hervorgerufen, sie schleifen sich über viele Jahre ein und rufen irgendwann schmerzhafte Beschwerden hervor“, weiß Manfred Just, Sportpädagoge und Erfinder der Methode „Just-Five“, aus seinen Erfahrungen beim Training mit Betroffenen.

Weil weder die Übungen der Rückenschule dauerhaften Erfolg brachten und sich darüber hinaus auch kaum jemand Zeit für aufwändiges Training nahm, sann Just auf eine Möglichkeit zur Selbsthilfe, die sich schnell und problemlos in den Alltag einbinden ließ. Gemeinsam mit dem Sportmediziner Werner Jungkunz kombinierte er therapeutische Elemente aus Osteopathie und Atemtherapie mit sanften Trainingsmethoden wie isometrischem Muskeltraining und Muskelentspannungstechniken und verknüpfte sie zu „Just-Five“.

Die Technik besteht aus fünf leicht erlernbaren Einzelschritten. (Hier: Beispiel Anwendung im Halswirbelbereich bei Nackenbeschwerden, Kopfschmerzen, Ausstrahlungsbeschwerden in den Armen):

1. Test: Sie stellen durch einen Bewegungs-Selbsttest ein Symptom (Blockade, Schmerzauslösung oder Schmerzzunahme) fest. Stellen oder setzen Sie sich dazu aufrecht und relativ entspannt hin, bringen Sie den Kopf in Mittelstellung. Drehen Sie nun den Kopf langsam und ohne Auf- und Abbewegung zuerst nach rechts, zurück in die Ausgangsposition, dann nach links.

Annahme: Sie finden heraus, dass die Drehung nach rechts Beschwerden verursacht oder eingeschränkt ist. (Achtung: Bei andersseitigem Testergebnis werden die beschrie-



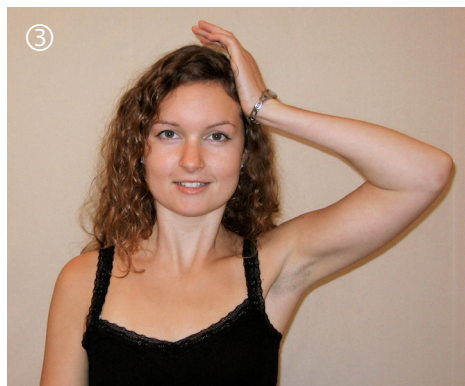
benen Schritte bei Therapie, Dehnung und Kräftigung genau entgegengesetzt ausgeführt.)

2. Therapie: Drehen Sie den Kopf langsam und ohne Auf- und Abbewegung nach links in die symptomfreie Richtung, allerdings nicht maximal „bis zum Anschlag“. Nun absolvieren Sie fünfmal die folgende Intervallatmung: einatmen, fünf Sekunden Pause, ausatmen, fünf Sekunden Pause. (Bilder 1 und 2)

3. Kontrolle: Nun testen Sie sofort den Erfolg durch eine Wiederholung dieser Bewegungen. In der Regel haben bereits jetzt die Schmerzen abgenommen oder konnten beseitigt werden.

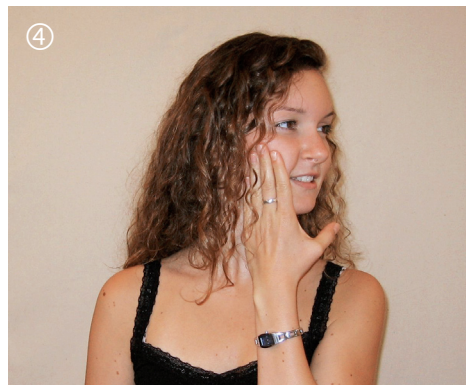
Nun kommt der „Trainingsteil“ mit gezielter Kräftigung; bitte einmal wiederholen:

4. Kräftigung: Legen Sie eine Hand an die rechte Schläfe und atmen Sie ein. Während der Ausatmung und der fünf Sekunden Pause drehen Sie den Kopf gegen den Widerstand der Hand nach rechts. Mit der Einatmung entspannen Sie wieder. In dieser Position absolvieren Sie zweimal die Intervallatmung. (Bild 3)



5. Leichte Dehnung: Legen Sie eine Hand an die linke Wange und drehen Sie den Kopf mit

Unterstützung der Hand nach rechts. In dieser Position absolvieren Sie zweimal die oben beschriebene Intervallatmung. Während der Ausatmung und der fünf Sekunden Pause verstärken Sie den Druck der Hand und damit die Dehnung. Sie dehnen die vorher „schlechtere“ Seite. (Bild 4)



Was sich in vielen Jahren durch Fehlhaltungen entwickelt hat, kann natürlich nicht sofort wieder verschwinden, schließlich haben sich Bewegungsgewohnheiten unbewusst verfestigt. Deshalb sollten die Übungen über einen längeren Zeitraum, mindestens zwei Wochen, täglich etwa fünf Minuten durchgeführt werden.

Der Vorteil dieser Methode liegt laut Just darin, dass zunächst der Schmerz beseitigt und erst dann der Körper belastet wird. Die Therapie erfolgt also immer in der Körperposition oder Bewegungsrichtung, die keine Schmerzen auslöst oder verstärkt. Nebenwirkungen seien nicht zu befürchten, da der betroffene Körperteil nicht zusätzlich belastet wird.

Kontakt:

JUST-Institut für Gesundheit & Management
Manfred Just
Am Ries 6, 91301 Forchheim
Tel: 09191 / 735700
email: just@just-institut.de
www.just-institut.de