

Schmerz lass nach

Prävention und Selbstbehandlung am Arbeitsplatz – Tageskurs beim ZBV Niederbayern in Straubing

Kennen Sie das auch? Schon am Vormittag häufen sich die Verspannungen, ziehen Schmerzen in den Nacken, die Arme, den Kopf und immer öfter zwickt der „Ischias“. Besonders schlimm ist es immer dann wenn der Terminkalender brechend voll ist. Schön wäre es, wenn man sich selbst und vor allem sofort helfen könnte!

Mit dem Konzept „JUST-FIVE®“ haben Sie die Chance, mit 5 einfachen Schritten und ein paar „Spielregeln“ gegen viele dieser Beschwerden selbst etwas zu tun.

Genau diese Chance wollten sieben Teilnehmerinnen und ein Teilnehmer ergreifen und meldeten sich zum eintägigen Kurs „Schmerz lass nach“ in Straubing an. Schon bei der Vorstellungsrunde wurde klar, dass die meisten bereits lange mit verschiedenen „Wehwehchen“ zu kämpfen hatten und einige schon größere Schäden wie Bandscheibenvorfälle o. Ä. hatten. Nur 2 Teilnehmerinnen waren beschwerdefrei und wollten präventiv etwas tun.

Aber dass mit nur fünf kleinen Übungen in drei Minuten lästig quälende Verspannungsschmerzen beseitigt sein sollen, klingt für einige dann doch etwas gewagt.

Am Beginn des Seminartages sind die Teilnehmer zwar voller Hoffnung, aber doch auch skeptisch, am Abend, nach durchaus anstrengenden acht Stunden, wird man aber zufrieden gelöst lächelnde Mienen sehen.

JUST-FIVE – was ist das?

JUST-FIVE® ist eine Präventions- und Selbsttherapie-Methode zur Vermeidung, Reduzierung und Beseitigung sowohl akuter wie chronischer Beschwerden „aller Art“ wie „Kreuzweh“, Schulter- oder Nackenschmerzen, Hüft- oder Knieleiden und Beckenschiefständen als auch organischer Beschwerden oder vegetative Dysbalancen.

Beim Kurs hält sich Manfred Just nicht lange bei der Theorie auf, erläutert nur



kurz, dass das Besondere seiner Methode nicht ihre Bestandteile sind, sondern die Art und Weise ihrer Kombination und Verdichtung – „ein Schnellmenü aus bekannten Rohzutaten“ wie Osteopathie, Atemtherapie, Feldenkrais oder isometrischem Muskeltraining – und schreitet dann umgehend zur Tat.

JUST-FIVE – wie geht das?

JUST-FIVE wird in 5 Schritten durchgeführt, bei denen verschiedene Bausteine verwendet werden, die schon für sich

alleine wirksam sind, durch die Kombination miteinander aber in der Wirksamkeit potenziert werden.

Diese Bausteine sind:

- ➔ beschwerdefreie Bewegungsrichtung und
- ➔ Intervallatmung mit Pausen ergänzt durch die zwei weiteren „Spielregeln“
- ➔ Bewegung auf einer Ebene und
- ➔ Isometrisches Training.

Die Besonderheit dabei ist: Sie tun sich

selber niemals weh. Die Therapie erfolgt immer in der Körperposition oder Bewegungsrichtung, die keine Symptome auslöst oder verstärkt. Dadurch wird der betroffene Körperteil nicht noch zusätzlich belastet.

JUST-FIVE konkret: 5 Schritte zum Erfolg:

1. Sie stellen durch einen Bewegungs-Selbsttest ein Symptom (Blockade, Schmerzauslösung oder Schmerzzunahme) fest.
2. Danach bewegen Sie den entsprechenden Körperteil in die beschwerde- und schmerzfreie **Gegenrichtung** und absolvieren fünfmal eine spezielle Intervallatmung (Einatmen – 5 sec. Pause – ausatmen – 5 sec. Pause).
3. Anschließend überprüfen Sie sofort den Erfolg durch eine Testwiederholung.

Das Ergebnis dieses Therapieteils ist in der Regel ein Rückgang oder die Beseitigung der Beschwerden.

4. Danach erfolgt im Trainingsteil zuerst eine gezielte **Aktivierung** und dann eine
5. **Entspannung** der muskulären Gegenspieler für die symptomauslösende Bewegung, um den erreichten Zustand zu stabilisieren. Dies wird in der Grundvariante mit **isometrischen Training**, also einer Bewegungsblockade durchgeführt, wiederum verknüpft mit einer Intervallatmung (zweimal). Beim anschließenden Schlusstest ist meist die Bewegung in beide Richtungen besser bzw. schmerzfrei ausführbar – und das innerhalb von drei Minuten!

Dies funktioniert in allen Wirbelsäulenregionen und allen Gelenken, allerdings gehört ein bisschen Übung dazu, Bewegungen nur auf einer 2-dimensionalen Ebene auszuführen (es wird gerne „beschummelt“ mit Ausweichbewegungen in anderen Regionen).

Die acht TeilnehmerInnen testeten und behandelten zuerst die Halsregion in Zweierteams, also mit „Beobachter“, anschließend kam die Region der Len-



denwirbelsäule dran, ebenfalls wieder jeweils im Duo. Hierbei stellten alle fest, dass eine korrekte Bewegungsanalyse gar nicht so einfach ist. Kommentar: „man kommt sich vor wie in der ersten Fahrstunde“.

Dann kam der Schultergürtel an die Reihe, die „Kummerregion“ für alle Zahnprofis, wobei neben den klassischen Armbewegungen drei komplexere Anwendungen genutzt wurden, die auf so schöne Namen wie „Jeannie“, „Umar-mung“ und „Lokomotive“ hören. Und schon war das Standardset mit den Basisanwendungen für die zahnärztliche Tätigkeit geschafft.

Allerdings war noch nicht bei allen die Schulter „frei“, um entspannt das Mittagessen zu genießen, so dass bei einer Teilnehmerin die „Schütteltechnik“ angewendet wurde.

Dazu durfte sie sich auf ihrer Decke flach auf den Rücken legen. Dann nahm der Seminarleiter ihre Hand und zog den Arm in schnellen, kleinen Bewegungen nach oben und ließ ihn zurückfallen, nach ca. 10 Sekunden erfolgte ein Wechsel zum „Händeschütteln“, also einer Schwingung des Oberarmes auf der anderen Bewegungsebene. Dies wiederholte er zweimal – und beim anschließenden Bewegungstest konnte die Teilnehmerin



den Arm ohne Widerstand und ohne Schmerzen hochheben bis zum Kopf.

Nachmittags kam das „Morgentrio“ dran, drei Anwendungen im Liegen für entspanntes Aufstehen, mit Wirkungen für die gesamte Wirbelsäule sowie den Schultergürtel und die Beckenregion.

Und ganz zum Schluss zeigt Manfred Just den Teilnehmern, wie sie ihr Becken gerade stellen können und das Iliosakralgelenk frei bekommen. Dazu wurde die Stufenlage eingenommen, ein halbvolleres Taschentuchpäckchen unter das Kreuzbein gelegt und anschließend die Just-Five-Atmung absolviert. Fazit: die vorher durch einen Vorlauftest gemessenen Beckenschiefstände waren bei allen wieder ausgeglichen. Diese Übung empfiehlt sich auch vor dem Walken, Joggen oder Radfahren, da der Körper stets erst belastet werden sollte, wenn er im Gleichgewicht ist.

Gegen Ende des Seminars spürten alle Teilnehmerinnen, dass atmen ganz schön anstrengend sein kann, trotzdem wurden noch die letzten Anwendungen für konkrete Einzelprobleme am Knie, Fuß oder Ellbogen durchgetestet.

Resumee:

Das Feedback war einstimmig: alle fanden es erstaunlich, mit wie wenig Mitteln in nur drei Minuten echte Erfolge erzielt werden konnten und – für alle hatte es sich gelohnt, einen Tag für die eigene Gesundheit „zu opfern“. Allerdings wurde auch festgestellt, dass für die erfolgreiche Anwendung ein Erlernen und Üben der Methode sinnvoll ist, z. B. an einem solchen eintägigen Kompaktkurs. Für „Autodidakten“ gibt es ein Fachbuch und eine DVD, so dass die Grundlagen auch selbst erarbeitet werden können. Aber: machen Sie lieber einen „Führerschein“: einmal gelernt, können Sie JUST-FIVE ein Leben lang nutzen.

Manfred Just

