



INDIVIDUELL - WIRKUNGSVOLL - ZIELORIENTIERT

Dehnen hält geschmeidig, jung und vital

Warum Dehnen?

Es ist erwiesen, dass nur ein normallanger, normotoner Muskel optimal auftrainierbar ist und nur bei einem muskulären Gleichgewicht ist ein optimales Training möglich. (Tonus = Muskelspannung).

Um aus der Vielzahl unterschiedlichster Dehntechniken wählen zu können, werden auf dem Beiblatt rückenschonende Methoden vorgestellt.

Wie Dehnen?

- Die Dehnung sollte exakt ausgeführt werden (Eigenkontrolle)
- Nur soweit dehnen, bis die Muskulatur mit einem angenehmen Spannungsgefühl antwortet
- Die Dehnstellung darf niemals schmerzen
- Schmerzhaft oder verletzte Muskulatur nicht dehnen
- Kein Wippen, vor allem bei nicht vorgewärmter Muskulatur
- Ausser Konkurrenz dehnen, eigene Grenzen erkennen und annehmen
- Die Atmung sollte sich nicht verändern, ruhig und gleichmässig weiter atmen
Wichtig: Keine Pressatmung
- Jede Dehnung muss ohne übermässige Anstrengung 10-30 Sek. gehalten werden können

Dynamisch (Schwung-/Zerrgymnastik)

Bei zu schnellem oder zu heftigem Dehnen wird der sog. Muskeldehnungsreflex in Gang gesetzt. Jedes Mal, wenn ein Muskel zu ruckartig oder zu plötzlich gedehnt bzw. gezerrt wird, reagiert dieser Muskel mit einer Kontraktion (= Muskel-Anspannung).

Diese wird durch den genannten Nervenreflex ausgelöst. Die Muskulatur ist durch diesen Mechanismus vor Verletzungen geschützt.

Wann Dehnen?

- Regelmässig, nur dann sind Erfolge sichtbar.
- Vorbereitend zu jeder sportlichen Aktivität, aber nach der Erwärmung bzw. dem Einlaufen.
- Regenerationsmassnahme, damit ermüdete Muskulatur wieder normale Länge erreicht.
- Entspannungsmassnahme, um verhärtete Muskulatur zu lockern.
- Beweglichkeitstraining, nicht bei total ermüdeter Muskulatur. Bei ermüdeter Muskulatur ist der Stoffwechsel verändert, die Reaktionsbereitschaft verringert und das Verletzungsrisiko erhöht!



Wird eine Dehnstellung soweit als möglich gehalten oder durch Wippen erreicht, strapaziert dies den Muskel und regt den Muskeldehnungsreflex an. Dies kann Schmerzen sowie im mikroskopischen Bereich der Muskelfasern Verletzungen verursachen, die mit einem Elastizitätsverlust einhergehen.

Jeder Riss/Anriss wird nicht mehr mit dem ursprünglichen Muskelmaterial verheilen, sondern durch Narbengewebe ersetzt. Es kommt zu einem bleibenden Elastizitätsverlust, der in der Summation zum Tragen kommt.

Generelles zum Dehnen

- Dehnen ist nicht mit Stress verbunden, sondern eine ruhige und gleichmässige Sache
- Dehnen fühlt sich gut an, ist entspannend und nicht wetteifernd
- Dehnen hält die Muskulatur geschmeidig
- Dehnungen können auf Bewegung vorbereiten und zur Entspannung der Muskulatur nach intensivem Training eingesetzt werden

Ziele der Muskeldehnung

- Muskuläre Spannungen verringern
- Beweglichkeit verbessern
- Statikveränderungen aufheben
- Muskuläres Gleichgewicht erhalten
- Prophylaxe von Sportverletzungen, Schäden und Degenerationen
- Durchblutung fördern

Statische Dehnübungen - Stretching

Stretching ist am besten mit „gehaltener Dehnung“ zu übersetzen. Hinter diesem Begriff stehen drei nachgenannte Methoden. Stretching ist ein Übungsprinzip und daher nicht an ein starres Programm gebunden. Es ist jedoch auf nicht erwünschte Ausweichbewegungen zu achten, die dazu führen würden, angrenzende Gelenke unnötig zu strapazieren.

1. Passiv - statische Dehnübung

Dieses statische, anhaltende Dehnen umgeht den genannten Muskeldehnungsreflex. Zu Beginn der Dehnarbeit sollte jede Dehnstellung zumindest 10 Sek. beibehalten werden, später bis zu 60 Sek. Es wird gedehnt bis zu einem Punkt, an dem ein leichter Zug in der Muskulatur zu spüren ist. Kein Wippen!

2. Anspannen - Entspannen, postisometrisches Prinzip

Nach einer isometrischen bzw. statischen Muskelanspannung, d.h. einer Anspannung ohne Bewegung, entspannt sich der angespannte Muskel automatisch. Diese Entspannungsphase wird zur Muskeldehnung genutzt.

3. Aktiv - statische Dehnübung

Hierbei wird die sogenannte reziproke Hemmung ausgenutzt. Jedes Mal, wenn ein Muskel (Agonist) angespannt wird, tritt gleichzeitig reflektorisch eine Entspannung des gegenüberliegenden Muskels (Antagonist) ein. Dies ist notwendig und eine natürliche Voraussetzung, um eine Gelenkbewegung ausführen zu können.

Über mich

Mein Name ist Andrea Schaugg. Ich bin 1958 in Tettngang geboren und in Kressbronn aufgewachsen. Nach der Schulausbildung und dem Abschluss zur Arzthelferin folgten einige Auslandsaufenthalte.

Im Jahre 1992 absolvierte ich mein Staatsexamen zur Physiotherapeutin in Berlin. Im Anschluss folgte eine vierjährige Ausbildung in chinesischer Medizin, Tuina Therapie, Moxa/Wärmepunktur und Medizinischem Qigong bei Frau Li Qi Duan in Berlin, 1991-1995.

Seit 1994 praktiziere ich Zenkörpertherapie und Triggerpunkttherapie nach Simon/Travell. Seit 2000 Manuelle Therapie und seit 2002 Manuelle Lymphdrainage. Danach folgten Ausbildungen in Akupunkturmassage APM/ESB/ORK nach Radloff und AMM & TCM Therapie.

Was Sie erwartet

Neben klassischer Physiotherapie, Manueller Therapie, Lymphdrainage und Triggerpunktbehandlung liegt mein Arbeitsschwerpunkt in der AMM & TCM Therapie und Akupunkturmassage nach Radloff mit östlichen Energielehren und westlichen, manualtherapeutischen Techniken.

Im Vorfeld werden Sie von mir befragt, um die meist komplexen Zusammenhänge umfassend zu berücksichtigen. Zur Befunderhebung nutze ich oft das Ohr, welches genaue Rückschlüsse auf Ihren aktuellen energetischen Gesundheitszustand liefern kann. Gemeinsam wählen wir die für Sie wirkungsvollste Behandlungsmethode.

Nach einer Behandlung sollten Sie sich Zeit nehmen und nachruhen sowie körperlich anstrengende Arbeit für einige Stunden meiden.

Die Methoden der chinesischen Medizin nutzen die körpereigenen Systeme (Aktivierung der Selbstheilung/Innerer Arzt) und blockieren selbst keine Krankheitsprozesse. Das was uns krank macht wird nicht direkt eliminiert, ohne dabei die Ursache zu berücksichtigen; wie z.B. eine Schmerztablette den Schmerz wegnimmt.

„Jede Veränderung ist eine gute Veränderung.“

„Ohne Gesundheit können sich Wissen und Kunst nicht entfalten, vermag Stärke nichts auszurichten, und Reichtum und Intelligenz liegen brach.“

Herophilos (um 335 v. Chr.)

Kontakt

Andrea Schaugg



Therapeutin für
Physiotherapie und Chinesische Medizin TCM

D-78315 Radolfzell

Telefon: 0 175 80 98 057

E-Mail: kontakt@schaugg.eu

Web: www.schaugg.eu

Weitere Therapieangebote

Manuelle Therapie ~ Manuelle Lymphdrainage ~ Triggerpunktbehandlung
Krankengymnastik nach PNF ~ Tuina Therapie ~ Moxa/Wärme ~ Qigong
Akupunktur Massage nach Radloff ~ Wirbelsäulen-Gelenk-Behandlung

