

Pilatescare – eine Reha-Technik für die Therapie

Die Pilates-Methode ist heute ein bekannter Begriff, hat weltweit einen Kulturstatus erworben und hat schon über 90 Jahre ihren Lauf im Sport-, Gesundheits- und Therapiebereich.

Der Begründer Joseph Hubert Pilates, Deutscher, wurde 1880 bei Düsseldorf geboren, litt schon in jungen Jahren an Asthma und Rachitis. Nichts desto trotz beschäftigte er sich als Jugendlicher mit Gymnastik, Kampfsport sowie Yoga und Zen-Meditation. Er entwickelte Anfang des 19. Jahrhunderts seine Pilates-Methode, früher auch Contrology genannt. Aufgrund der ungünstigen politischen Lage in seinem Heimatland übersiedelte er 1923 nach New York und lernte bei der Überfahrt seine Frau Clara kennen. In den USA verfeinerte er seine Bewegungslehre bis ins hohe Alter weiter.

Um was geht es im Pilates? Die Pilates-Methode ist eine Technik, die vor allem die tiefen Schichten der Rumpfmuskulatur (Bauch- und Rückenmuskulatur) mittels der Flankenatmung «Powerhouse» stärkt. Mit dieser Atmung werden

die Stabilisationsmuskeln des Rumpfes intensiv gekräftigt und zentriert. Die Pilates-Bewegungen wirken dann noch effizienter und präziser. Das Zwerchfell trainiert mit, die Hilfsatemmuskeln werden gestärkt, die ganze Lunge ist im vollen Einsatz. Zudem erfährt der Teilnehmende eine angenehme Entspannung. Das Powerhouse-Atmen dient auch dazu, die Beckenbodenmuskulatur bewusst zu stärken und während den Pilates-Bewegungen eine gute Wirbelsäulenstatik gewährleisten zu können. Eine gute Wirbelsäulenstatik ist im Alltag von grosser Wichtigkeit, um gezielt auf überraschende Situationen reagieren zu können, da unser Körper ständig von diversen Umwelteinflüssen umgeben wird.

Die Wirbelsäule hält den Körper nicht alleine aufrecht, sondern die umliegende Muskulatur. Bei einem Ungleichgewicht der muskulären Kräfte sind Fehlhaltungen und Schädigungen der Wirbelsäule vorprogrammiert. Als Ursachen gelten meistens mangelnde Körperbewegung, einseitige Körperbelastungen, Überbelastungen des Körpers oder eine unzureichende Regene-

ration. Der Rundrücken und der Hohlrücken sind typische Ungleichgewichtsmerkmale. Die Folgen: Schmerzen im unteren Rücken, eine reduzierte Belastbarkeit, verspannter Nacken und Rücken. Warum haben so viele Menschen mehr Beschwerden im Nackenbereich als im Rücken? Nicht das Kreuz, sondern meistens der Nacken ist das grösste Problem unserer Gesellschaft. Die muskuläre Dysbalance des Nackens und der Halswirbelsäule haben auch einen grossen Einfluss auf unsere Körperhaltung. Ein sitzender Lebensstil, Haltungsschwäche, monotone Dauerbelastungen, falsche Bewegungs- und Haltungsmuster sind die Ursache von Nackenproblemen, verhärteten und schmerzenden Muskeln, Kopfschmerzen, ja sogar bis hin zur Migräne. Der nächste Schritt ist meistens ein Besuch beim Arzt, obwohl es einfache, kostengünstigere und langandauernde Methoden zur Vorbeugung gäbe.

Oft nach solchen Arztbesuchen oder Physiotherapiebehandlungen sind die Patienten auf sich alleine gestellt. Da folgt eigentlich eine Rehabilitationsphase, um die Sta-

bilisationsmuskulatur der Wirbelsäule zu stärken, dann die oberen und unteren Extremitäten zu kräftigen und in der dritten Phase die Sensomotorik zu schulen.

Die Pilatescare-Technik ist in dieser Reihenfolge aufgegliedert: Zuerst den Rumpf stärken, danach mittels Theraband die Arme, Schultern und Beine kräftigen und in der letzten Phase mit dem Kleinball «Overball» die Sensomotorik mit Koordinationsbewegungen fördern. Das sensomotorische System ermöglicht uns, koordinierte Bewegungen durchzuführen und sich an die Umweltgegebenheiten anzupassen. Beispielsweise benötigen wir ein sensomotorisch intaktes System, wenn wir die Zähne putzen, ohne mit der Zahnbürste das Zahnfleisch zu verletzen oder müssen die Augen (visuell), Ohren (Akustik) und Hautsensoren (Druck) beim Autofahren stets für einen reibungslosen Strassenverkehr zusammen agieren.

Das Pilatescare resp. die Pilates in der Therapie-Methode ist eine modifizierte Pilates-Technik, die als Rehabilitation für die Therapie für diverse Krankheitsbilder geeignet ist. Sie fördert schonend die Wirbelsäulenstatik und stärkt intensiv die umliegende Muskulatur. Das Pilatescare wird auf der Matte,

Fortsetzung auf Seite 4



**Reha-Phase I
Basic**

Mit einfachen Übungen die Beweglichkeit erlernen und vor allem den Rumpf stärken, die Bewegungsqualität für den Alltag fördern.



**Reha-Phase II
Kräftigung obere und untere Extremitäten**

Vor allem das Theraband kann einerseits die Übungen erleichtern oder auch erschweren. Die Bewegungen können noch langsamer, harmonischer, kontrollierter und gelenkschonender mittels des Therabands ausgeführt werden. Es fördert die Bewegungsqualität. Überdies kann das Theraband gezielter die tiefe Muskulatur ansteuern.



**Reha-Phase III
Schulung Sensomotorik mit Kleinball
«Overball»**

Viele neue Bewegungs- und Haltemuster müssen neu aufgeschaltet werden. Zwischen den Knien haltend, können die inneren Beinmuskeln gekräftigt und zugleich eine verstärkte Aktivierung des Beckenbodens und der Bauchmuskulatur gefördert werden.

Fortsetzung von Seite 3

auf dem Stuhl oder auf der Liege ausgeübt. Während den Pilatescarebewegungen wird die Körpermuskulatur gleichzeitig gekräftigt und gedehnt. Interessenten, die das Pilates kennenlernen wollen, Senioren oder sogar Bewegungsmuffel können vom Pilatescare profitieren, da einerseits die Bewegungen langsamer, kontrollierter, präziser und rückengerechter ausgeführt werden und andererseits auf schonende Art die Rumpfmuskulatur stärken.

Das nächste Projekt steht schon vor der Tür. Auch Kinder können von der Pilatescare-Technik einen hohen Profit erlangen. Bewegungsmangel und die stetige Gewichtszunahme gehören heute leider zum grossen Teil bei den Kindern zur Tagesordnung. Das Ziel: spielerisch und einfach die Rumpfmuskulatur stärken, Förderung der Konzentration, Verbesserung der Durchblutung und Koordination sowie den Spass zur Bewegung motivieren. Mit geschulten Therapeuten mit medizinischem Hintergrund kann diese Motivation gefördert werden.

Was macht eine Pilatescare-Behandlung aus?

- eine schonende und rückengerechte Stärkung der Stabilisationsmuskulatur wie der tiefen Bauch- und Rückenmuskulatur, der Beckenbodenmuskulatur und zugleich das Zwerchfell
- Verbesserung der Beweglichkeit (Stärkung und Dehnung der Körpermuskulatur)
- Stärkung der Lendenwirbelsäule
- Entlastung der Hals-, Nacken- und Schultermuskulatur
- Förderung der Koordination (beugt Verletzungsgefahren im Alltag vor)
- Schulung der Sensomotorik und Verbesserung des Reaktionsvermögens
- Stabilisierung und Mobilisierung der Gelenke

Wenn der Rumpf stark aufgebaut ist, können die umliegenden Körpermuskulaturen viel mehr Kraft gewinnen. Sei es im Stehen, im Laufen oder im Sitzen, eine Körperstabilität ist ein wesentlicher Teil, um eine Fehlhaltung zu verhindern und die Bewegungsqualität zu verbessern. Bei einem guten Koordinations-

Ausbildungsprogramm:

Modul I	Pilates Technik – Grundübungen
Modul II	Pilatescare Matte, Stuhl, Liege – Krankheitsbilder
Modul III	Vertiefung – Anatomie, erweiterte Übungen
Voraussetzung	Ausbildung richtet sich an Therapeuten, Masseur und Heilpraktiker
Unterrichtsdauer	7 Tage / 49 Stunden
Kurskosten	CHF 1850.00 inkl. Studienunterlagen, Prüfung, Diplom sowie ein Pilates in der Therapie DVD

Weiterbildungen separate Module

- Pilates Theraband / 2 Tage
- Pilates Overball – sensomotorisches Reha-Training / 2 Tage

vermögen können etwelche Verletzungen vermieden werden.

Die Gesundheitsbranche wird sich mit dieser «Pilatescare»-Rehabilitations-Technik in eine völlig neue Richtung bewegen und ein vielseitiges Angebot für jedes Alter anbieten. Die Patienten oder Kunden individueller zu betreuen und eine vertiefte Genesung zu fördern ist das Ziel! Das Pilatescare wird von den Gesundheitsorganisationen in der Schweiz unterstützt und als effiziente Reha-Behandlung angesehen. Zudem geniessen die Pilatescare-Absolventen eine Aufnahme in das Pilatescare Schweiz Network:

Ein Portal, in dem alle Therapeuten, die eine Pilatescare-Ausbildung abgeschlossen haben, aufgeführt werden und für die Klientel, Gesundheitsorganisationen und Krankenkassen öffentlich ersichtlich. Die Pilates in der Therapie-Ausbildung wird mit Danny Birchler (Pilatescare-Ausbilder, langjährige Pilates Erfahrungen zeichnen sein Wissen aus), Reha-Betreuer, durchgeführt.

Voranmeldung, weitere Informationen wie auch Beratungen direkt unter www.bodyfeet.ch, www.pilatescare.ch oder direkt bei Herr Danny Birchler info@pilatescare.ch



Keller-Kurse | für Berufsmasseure

Grundausbildungen | Mobilisation | Fussreflexzonen Massage | Sportmassage | Express Sportmassage | Schröpfen | Organische Krankheitsbilder | Vegetative Dystonien | Rheuma-Treatment mit Schröpfkopfmassage | Diverse Therapie Methoden | Rhythmische Entspannungsmassage Impuls (Einführung/Refresh) | Tiefe Bindegewebsarbeit | Funktionsmassage

Kursprogramm 2009 bestellen | T 034 420 08 04
 Online-Kursbuchung | www.simonkeller.ch
 Kursorte | Burgdorf und Dübendorf