Rückenzentrum
Am Markgrafenpark
TAGESKLINIK | PHYSIOTHERAPIE | PSYCHOLOGIE | PRÄVENTION

Markgrafenstr. 19
10969 Berlin
Tel.: + 49 (0) 30 259 23 - 860
+ 49 (0) 30 258 99 - 500
Fax: + 49 (0) 30 258 99 - 499
berlin@ruecken-zentrum.de
www.ruecken-zentrum.de

Informationen zur Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson

Rückenzentrum Am Markgrafenpark GmbH | Markgrafenstr. 19 | 10969 Berlin

Warum hilft Entspannungstraining bei chronischen Schmerzen?

Schmerzerleben, ob durch innere oder äußere Auslöser bedingt, löst in unserem Körper Alarm-Reaktionen aus, die den ganzen Organismus beeinflussen. Dazu zählt der Schutzreflex, als unwillkürliche Muskelanspannung sowie Auswirkungen auf unterschiedliche Körperprozesse, um uns an das Geschehen besser anpassen zu können.
Dauern Schmerzen über einen längeren Zeitraum an, oder treten über Wochen und Monate wiederkehrend auf, können durch dieses "körpereigene Programm" zusätzliche Beschwerden auftreten (aus ‚Informationen zu Entspannungsverfahren' des DRK-Schmerzzentrum Mainz):

- die Anspannung, die den gesamten Körper erfasst und die damit verbundene Verspannung vieler Muskelgruppen wird zu einer zusätzlichen Schmerzquelle – ein Teufelskreis
- die "ins Leere laufende" Alarmreaktion hält den Körper in ständig erhöhter Anspannung, wir werden "nervös" und reizbar, "stehen unter Dampf"
- unsere Fähigkeit zu entspannen, auszuruhen und gut zu schlafen, wird beeinträchtigt
- unsere Fähigkeit, mit Schmerzen umzugehen, wird beeinträchtigt
- auch Erwartungsängste in Bezug auf Schmerzen können zu vermehrter Muskelanspannung führen und so wieder in den Teufelskreis „Schmerz- Anspannung- Schmerzzunahme" münden

Bewiesen ist, dass Entspannungsverfahren das Schmerzerleben in mehrfacher Hinsicht beeinflussen:

- sie wirken den schmerzbedingten körperlichen und seelischen Reaktionen entgegen
- sie fördern dadurch das Wohlbefinden und somit wiederum die Fähigkeit, Schmerzen besser zu bewältigen
- sie fördern die Wahrnehmung der eigenen körperlichen Reaktionen und sind dadurch eine wirksame Hilfe für die Vorbeugung
- oft sind die Entspannungsverfahren der einzige Weg, um den Teufelskreis "Schmerz-Anspannung - Unwohlsein - verstärktes Schmerzempfinden" zu unterbrechen

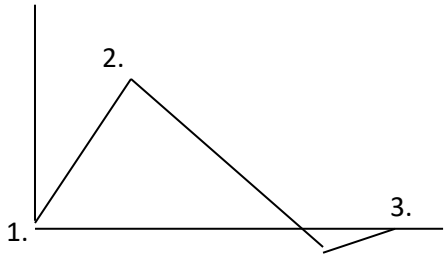
Auch „Stress" führt zu körperlicher Muskelanspannung und damit zu einer Verschlimmerung von chronischen Schmerzen. Indem Sie lernen, Stress zu bewältigen und hierbei zur Unterstützung ein Entspannungstraining einsetzen, können Sie direkt auf das Schmerzgeschehen einwirken. Entspannungsverfahren werden auch unabhängig von Schmerzerkrankungen regelmäßig und wirkungsvoll zur Behandlung von Ängsten, Schlafstörungen, vielen funktionellen Erkrankungen und nicht zuletzt zur Erholung und Leistungssteigerung angewendet. Bei Schmerzpatienten stellen sich diese Wirkungen als positive "Nebeneffekte" ebenfalls ein.

Was ist Progressive Muskelentspannung und wie wirkt sie?

Bei der Progressiven Muskelentspannung nach Jacobson wird der natürliche Mechanismus der Muskeln ausgenutzt, der nach Anspannung eine Entspannung hervorruft. Es geht also darum, dass

Sie verschiedene Muskelgruppen ihres Körpers nacheinander anspannen und dann bewusst entspannen. Das funktioniert wie folgt:

- Jeder Muskel hat eine bestimmte Grundanspannung (1)
- Wenn Sie Muskeln anspannen, steigt auch die Grundanspannung an (2)
- Beim Loslassen erreichen Sie tiefe Entspannung, die weit unter Ihrer Ausgangsgrundspannung liegt und Entspannung bedeutet (3)



Je häufiger Sie das Entspannungstraining durchführen, desto mehr können Sie die Entspannung ausdehnen. Ebenso werden Sie durch das Training wieder sensibler für körperliche Vorgänge: Sie können Spannungszustände früher feststellen und ihnen entgegenwirken. Ein besseres Körpergefühl hat auch einen positiven Einfluss auf die Stimmungslage. Sie werden insgesamt ruhiger und ausgeglichener.

Welche Voraussetzungen sind wichtig, damit Ihr Entspannungstraining Erfolg hat?

Die Fähigkeit sich zu entspannen, kann jeder Mensch lernen. Der Erfolg hängt davon ab, wie regelmäßig Sie üben.

Sie sollten zu Anfang mindestens einmal tägl. Ihr Entspannungstraining durchführen.

(https://ruecken-zentrum.de/berlin-rueckenzentrum-am-markgrafenpark/downloads/tagesklinik/)

Was sollten Sie bei der Durchführung beachten?

Bevor Sie mit dem Entspannungstraining beginnen, sorgen Sie dafür, dass Sie nicht gestört werden! Also:

- achten Sie auf bequeme Kleidung, die Sie nicht einengt oder drückt, die Brille setzen Sie am besten ab
- nehmen Sie sich Zeit, zur Ruhe zu kommen. Versuchen Sie ganz abzuschalten und sich richtig fallen zu lassen
- führen Sie das Entspannungsverfahren in einer bequemen Sitz- oder Liegeposition durch
- auch in den Anspannungsphasen atmen Sie gleichmäßig weiter – nicht die Luft anhalten!

Bei den folgenden Übungen sollen die Entspannungsphasen deutlich länger andauern als die Anspannungsphasen: Anspannung 7-10 Sekunden, Entspannung 20-30 Sekunden. Stellen Sie dafür die Anzahl ihrer Atemzüge fest, so erhalten Sie ein Maß für die Dauer der An- bzw. Entspannungsphasen.

Reihenfolge der Übungen

<u>Hände und Arme</u>

<u>Dominante Seite</u>

1. Hand und Unterarm: Spannen Sie die Muskeln von Hand und Unterarm an, in dem Sie sie Ihre Hand zur Faust ballen
2. Spannen Sie die Muskeln des Oberarmes an, indem Sie den Ellenbogen anwinkeln (die Hand bleibt dabei geöffnet)
   Nicht-dominante Seite:
3. Spannen Sie die Muskeln der Hand an in dem Sie die Hand zur Faust ballen
4. Spannen Sie die Muskeln des Oberarmes an, indem Sie den Ellenbogen anwinkeln (die Hand bleibt dabei geöffnet)

Gesicht

1. Stirn: Spannen Sie die Stirnmuskeln an, indem Sie Ihre Augenbrauen hochziehen und die Stirn in Falten legen
2. Augen u. Nase: Kneifen Sie die Augen zusammen und rümpfen Sie die Nase leicht
3. Mund: Spannen Sie die Muskeln der unteren Gesichtspartie an, indem Sie die Zähne aufeinanderbeißen und die Mundwinkel nach hinten ziehen und die Zunge gegen den oberen Gaumen pressen

Schultern-Hals

1. Schultern-Nacken: Ziehen Sie die Schultern nach oben und senken Sie das Kinn zur Brust oder Sie drücken alternativ die Schultern nach unten und ziehen Ihren Nacken lang

Rücken

1. Spannen Sie den Rücken an, indem sie leicht ins Hohlkreuz gehen und ggf. die Schulterblätter etwas zusammen ziehen.

Bauch

1. Spannen Sie Ihre Bauchdecke, den Beckenboden und die Schließmuskulatur an

Beine

Dominante Seite

1. Gesäß und Oberschenkel: Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und aktivieren die Oberschenkelmuskulatur, in dem Sie die Fußflächen in den Boden drücken und sich dabei nach hinten schieben.
2. Unterschenkel und Fuß: Spannen Sie die Unterschenkelmuskeln an, indem Sie die Fersen auf dem Boden lassen, Ihren Mittelfuß nach oben ziehen und die Zehen nach unten einrollen.
   Nicht-dominante Seite:
3. Gesäß und Oberschenkel: Spannen Sie die Gesäßmuskulatur an und aktivieren den Oberschenkelmuskel, in dem Sie den Fuß in den Boden drücken und sich dabei nach hinten schieben.
4. Unterschenkel und Fuß: Spannen Sie die Unterschenkelmuskeln an, indem Sie die Fersen auf dem Boden lassen, Ihren Mittelfuß nach oben ziehen und die Zehen nach unten einrollen.

Sagen Sie sich nun, dass Sie die Übung allmählich beenden. Für eine aktive Rücknahme spannen Sie langsam beide Hände und Füße wieder an, recken die Arme an, strecken die Beine und räkeln Sie sich. Atmen Sie einige Male tief ein und aus und öffnen Sie dann die Augen.