

Ein Wirbel macht Probleme

Eine Fehlstellung des obersten Halswirbels kann korrigiert werden

Rückenschmerzen sind ein echtes Volksleiden. Eine Ursache dafür bleibt bei Betroffenen oft unentdeckt: eine Fehlstellung des Atlas-Wirbels.

Etwa 17 Millionen Deutsche verbringen nach Angaben der Bundesanstalt für Arbeitsschutz und Arbeitsmedizin ihre Zeit am Arbeitsplatz vorwiegend sitzend. Doch auch das Heben schwerer Lasten oder stundenlanges Stehen gehört in vielen Berufssparten zum Alltag. Durch die einseitige Beanspruchung sind Probleme im Rücken- und Schulterbereich sowie Verspannungskopfschmerzen vorprogrammiert. Vor allem in der kühlen Jahreszeit verstärkt sich häufig die Symptomatik. Findet der Arzt keine Ursache für

das Leiden, sind die Kälte und die daraus erfolgende schlechtere Durchblutung schnell als Übeltäter identifiziert. Gelegentlich lindern gängige Therapieformen wie Massagen zwar die Beschwerden, aber oft nur kurzfristig.

Verspannungen lösen

Für einen Teil der Betroffenen beginnt ein langer Leidensweg. Denn was häufig unentdeckt bleibt: Der oberste Halswirbel, der so genannte Atlas, ist bei vielen Menschen

fehlrotiert – häufig schon von Geburt an, oder als Folge eines Traumas. Dies entdeckte der Schweizer René-Claudius Schümperli, der selbst unter unerklärlichen Rückenschmerzen litt, im Jahr 1993. Hilfe gibt es durch eine spezielle Massagetechnik. „Anhand einer einfachen Methode wie der originalen Atlaskorrektur-Technik nach Schümperli werden durch eine gezielte Massage der kurzen Nackenmuskula-

spannungen gelöst, die den Atlaswirbel in seiner Fehlposition halten. Danach kann dieser ganz von selbst wieder in seine natürliche Lage zurückkehren“, erklärt der Metzinger Physiotherapeut Volker Werner.

Aktiv bei Minusgraden

In der kalten Jahreszeit kann Trägheit fatale Auswirkungen auf die Muskulatur und die Gelenke haben. So gehört sportliche Aktivität zu den effektivsten Mitteln, um Schmerzen des Bewegungsapparates vorzubeugen. Beim Sport sollte man jedoch auf warme Kleidung achten – denn wer fröstelt, zieht instinktiv die Schultern hoch, was wiederum zu Verspannungen führen kann. Anschließend lohnt sich ein Besuch in der Sauna oder ein heißes Wannenbad, um die Durchblutung zu fördern. (djd)

Mehr Informationen gibt es unter atlasprofilax.de

Der oberste Halswirbel, auch Atlas genannt, ist bei zahlreichen Menschen fehlrotiert.

Foto: djd/www.atlasprofilax.de/Gernot Flick

