

2. Newsletter 2018

Hallo liebe Patientin, hallo lieber Patient

Haben Sie den Begriff „schiefes Becken“ schon mal gehört ?

Ganz bestimmt – aber was genau ist darunter zu verstehen?

Es ist asymmetrisch und verursacht dadurch Becken- und Lendenwirbelprobleme (diese im Bereich von L4/L5) und blockiert das Iliosakralgelenk.

Umgangssprachlich bezeichnet man dieses Problem oft auch als „Hexenschuss“.

Für das sogenannte „schiefe Becken“ gibt es verschiedene Ursachen:

Es gibt zwei Kettenreaktionen:

1) von unten, also beginnend an den Füßen, als aufsteigendes Problem

Oft sind Erkrankungen der Füße z. B. Hallux valgus, Fußmuskelstörungen oder Fersensporn, um nur einige zu nennen, der Grund für Schmerzen im unteren Rücken.

Schlecht passende Schuhe fixieren die Füße in einer asymmetrischen Zwangshaltung.

Auch dadurch entstehen Störungen, die über Muskel- und Faszienketten nach oben in die Lendenwirbelsäule und ins Becken geleitet werden.

2) von oben, also beginnend an den Zähnen und dem Kiefergelenk.

Eine neue Brücke, eine Füllung oder ein Implantat wurden eingesetzt.

Ein Minimum an zu viel Höhe des Zahnersatzes kann die mechanische Verkettung

Zahn – Kiefergelenk – Halswirbelsäule – Brustwirbelsäule – Lendenwirbelsäule

auslösen.

Döderleinsweg 9
91161 Hilpoltstein

Telefon: 0 91 74.29 99
Fax: 0 91 74.97 06 99

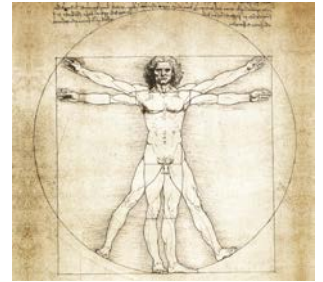
E- Mail:
wittmann-pt@gmx.de

Homepage:

www.praxiswittmann.com

Rainer Wittmann

Praxis für Physiotherapie und Naturheilkunde



Döderleinsweg 9
91161 Hilpoltstein

Telefon: 0 91 74.29 99
Fax: 0 91 74.97 06 99

E-Mail:
wittmann-pt@gmx.de

Homepage:

www.praxiswittmann.com

Die durch den schiefen Biss weitergeleitete Asymmetrie ins Becken ist vorprogrammiert und es kann durch eine einfache Bewegung (Schuhe anziehen oder -binden) zur Blockade, zum Hexenschuss kommen.

3) Der Häufigkeit Rechnung getragen, muss aber auch der Bauch mit all seinen verschiedenen Organen (Dünndarm, Dickdarm, männlicher und weiblicher Unterleib) erwähnt werden.

Zuviel Gewicht, Dick- und Dünndarmentzündungen, Prostata- und Unterleibsbeschwerden haben über die Faszien einen direkten Kontakt zum Becken und zur Wirbelsäule.

Durch eine Entzündung wird beispielsweise der Bauch etwas zur Seite gezogen (sichtbar am nicht mittig stehenden Bauchnabel) und eine Asymmetrie verursacht.

Diese wirkt sich dann direkt auf das Becken und den Lendenwirbelsäulenbereich aus und es kann, wie bereits beschrieben zu oben genannten Beschwerden kommen.

4) Nicht außer Acht sollten psychische und emotionale Belastungen gelassen werden.

Durch schwierige Lebensphasen (Angst vor....., Sorge um....., Stress, Prüfung) verändert sich unsere gesamte Muskelspannung.

Kommt dazu noch eine vielleicht zu lange Beugehaltung (bei der Gartenarbeit) ist eine Schmerzsituation vorprogrammiert.

Sprichwörter sagen uns das schon:

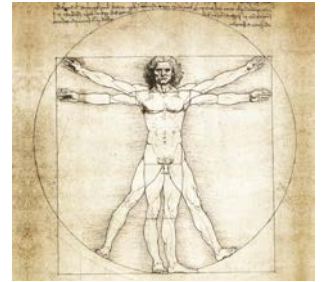
Er/sie trägt sein/ihr Bündel auf dem Rücken

Es liegt eine große Last auf seiner/ihrer Schulter

Steig mir auf den Buckel

Rainer Wittmann

Praxis für Physiotherapie und Naturheilkunde



Döderleinsweg 9
91161 Hilpoltstein

Telefon: 0 91 74.29 99
Fax: 0 91 74.97 06 99

E-Mail:
wittmann-pt@gmx.de

Homepage:

www.praxiswittmann.com

Nun eine wichtige Frage:

Was kann ich selbst dagegen tun um die Wurzel dieser sehr starken Schmerzsymptomatik zu kappen?

Beim Schuhkauf nicht nur auf die Mode achten, sondern auf das Wohlfühlen im Schuh

Wie heißt es so schön in der Werbung – „Rein treten und Wohlfühlen“

Wichtig sind natürlich regelmäßige Zahnarztbesuche.

Wenn irgend möglich, sind Gewichtsreduktion oder Fasten recht hilfreich.

Ratsam wäre sportliche Betätigung, vielleicht sogar kleine tägliche Gymnastikeinheiten.

Ein gutes Gespräch kann dem einen oder anderen die Last nehmen

Natürlich kann auch eine gute Physiotherapie die Asymmetrie beseitigen.

Viel Freude und viele neue Erkenntnisse beim Lesen wünscht

Vielen Dank

Rainer Wittmann