

Hauptsache Gesund | 18.06.2009 | 21:00 Uhr

Ein aufrechter Rücken ist ein starker Rücken

Unsere Wirbelsäule will gefordert werden, um gesund zu bleiben. Allerdings auf die richtige Weise. Eine unorthodoxe Methode, zum Wiedererlernen des aufrechten Ganges kommt aus Österreich.

Frauen afrikanischer Völker tragen ihre Wassergefäße auf dem Kopf und bewegen sich damit elegant und kerzengerade. Eine vom österreichischen Physiotherapeut John Ludescher entwickelte Kappe soll diesen Effekt simulieren. In den sogenannten "PhysioCap" ist eine 600 Gramm schwere Silikoneinlage eingearbeitet. Diese Kopfbedeckung fördert beim Träger auf Schritt und Tritt eine aufrechte Haltung und



So sieht das Innenleben des "PhysioCap" aus.

schafft so ein bewusstes Gefühl von geradem Stehen und Gehen. Beim Tragen wird eine Druck- und Gegendruck-Reaktion ausgelöst, die die gesamte Wirbelsäule aufrichtet. Sie soll eine permanente Stimulation für eine aktive aufrechte Haltung sein. Bei einem Spaziergang, beim Nordic Walking oder im Alltag verbessert sich dadurch die Beweglichkeit der Halswirbelsäule und Arthrose kann vorgebeugt werden. Außerdem verlängert sich durch den aufrechten Gang die Schrittlänge, was die Hüft- und Kniegelenke entlastet. Besonders die Nacken- und Rückenmuskulatur wird durch das Gewicht zusätzlich aktiviert und gestärkt. Der "PhysioCap" soll auch ein rückengerechtes Verhalten im Alltag fördern. Wird der Rücken beim Aufrichten nicht gerade gehalten, lösen sich die kleinen Wirbelgelenke aus ihrer verriegelten Position. Die Bandscheiben werden punktuell mehr belastet, was auf Dauer das Auftreten eines Bandscheibenvorfalles wahrscheinlich macht.

Zuletzt aktualisiert: 18. Juni 2009, 19:20 Uhr

© 2009 MITTELDEUTSCHER RUNDFUNK

Mehr zum Thema

[Rettung für kaputte Bandscheiben](#)

[Notfall Querschnittslähmung](#)

[Mit System das Schmerzgedächtnis löschen](#)

[Neuartige Bildgebung während der Operation](#)

[Medikamentenpflaster verspricht Sicherheit und Komfort](#)