



GOLDMANN

Lesen erleben

Buch

Muskel- und Gelenkverletzungen betreffen keineswegs nur Spitzensportler. Immer mehr Menschen leiden unter Rücken-, Schulter-, Hüft- und Kniebeschwerden, die häufig den Alltag erschweren. Für dieses Buch haben sich zwei führende amerikanische Experten für Muskeln und Gelenke zusammengetan und ein leicht erlernbares Programm entwickelt, mit dem jeder selbst für sein körperliches Wohlbefinden sorgen kann. Die Autoren verbinden manuelle Muskeltherapie und Osteopathie zu einem ganzheitlichen Ansatz, der Gelenke und Muskeln gleichermaßen im Blick hat. *Gesunde Muskeln – Gesunder Körper* erklärt die häufigsten Krankheitsbilder und bietet illustrierte Übungen zur Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Problembereiche, Tipps zur Selbstbehandlung sowie Empfehlungen für eine muskel- und gelenkfreundliche Ernährung. Zudem wird geklärt, wann eine Operation ratsam erscheint und welche Fragen Sie mit dem Arzt klären sollten. Das perfekte Programm zur Vorbeugung, Therapie und Rehabilitation – für ein aktives Leben ohne Schmerzen, ganz egal in welchem Alter und auf welcher Trainingsstufe!

Autoren

Rob DeStefano, D. C., ist Sport-Chiropraktiker und begeisterter Triathlet. In den USA gilt er als führender Experte für manuelle Muskeltherapie.

Bryan Kelly, M.D., ist orthopädischer Chirurg am Hospital for Special Surgery in New York City. Seine Spezialgebiete sind Sportmedizin und minimal-invasive Eingriffe an Schulter, Hüfte und Knie.

Joseph Hooper schreibt als Redakteur für *Elle* und *Popular Science*. Seit 1985 beschäftigt er sich schwerpunktmäßig mit den Themen Gesundheit und Ernährung.

Rob DeStefano
Bryan Kelly
Joseph Hooper

Gesunde Muskeln – gesunder Körper

Wie Sie Ihre Muskeln und Gelenke
erhalten, stärken und heilen

Schmerzfrei und aktiv in jedem Alter

Aus dem Amerikanischen
von Imke Brodersen

GOLDMANN

Alle Ratschläge in diesem Buch wurden von den Autoren und vom Verlag sorgfältig erwogen und geprüft. Eine Garantie kann dennoch nicht übernommen werden. Eine Haftung der Autoren beziehungsweise des Verlags und seiner Beauftragten für Personen-, Sach- und Vermögensschäden ist daher ausgeschlossen.



Verlagsgruppe Random House FSC-DEU-0100
Das für dieses Buch verwendete FSC®-zertifizierte Papier
Classic 95 liefert Stora Enso, Finnland.

1. Auflage

Deutsche Erstausgabe Juli 2011
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2011 der deutschsprachigen Ausgabe
Wilhelm Goldmann Verlag, München,
in der Verlagsgruppe Random House GmbH
© 2009 Rob DeStefano, Bryan Kelly, Joseph Hooper.
All rights reserved.

Published by arrangement with Fireside,
a division of Simon & Schuster, Inc.

Originaltitel: Muscle Medicine

Originalverlag: Fireside, a division of Simon & Schuster, Inc.

Umschlaggestaltung: Uno Werbeagentur, München

Umschlagillustrationen: © Getty Images

Umschlagfoto: © F I Online

Fotos Innenteil: © Brooke & Eric Lagstein, Be Creative Photography

Illustrationen Innenteil: © Karen Kuchar, Rob DeStefano

Redaktion: Katharina Sporns-Schollmeyer

Satz: Barbara Rabus

Druck und Bindung: GGP Media GmbH, Pößneck

KW · Herstellung: IH

Printed in Germany

ISBN 978-3-442-17230-6

www.goldmann-verlag.de

Für Ronnie Barnes, Dr. Russell Warren,
die *New York Football Giants*
und all unsere Athleten und Patienten.

Danke.

INHALT

Vorwort von <i>Michael Strahan</i>	9
1 Einführung in die »Muskelmedizin«	13

TEIL I Unser Körper

2 So funktioniert der Bewegungsapparat: Muskeln, Knochen und Gelenke	27
3 Funktionsstörungen: Wenn nichts mehr geht	36

TEIL II Belastbarkeit

4 Körper und Psyche	57
5 Ernährung	73
6 Fitness	88

TEIL III Gezielte Muskularbeit

7 Der Ansatz der Muskelmedizin	121
8 Hals und Nacken	136
9 Die Schulter	173

10 Ellenbogen, Handgelenk und Hand	210
11 Der untere Rücken	240
12 Die Hüfte	286
13 Das Knie	330
14 Sprunggelenk und Fuß	355
15 Zusammenfassung und Schlusswort	389
 Danksagung	 403
Register	409

VORWORT

von Michael Strahan

Es ist ein echtes Erlebnis, wenn verschiedene Ärzte sich zum Team zusammenschließen, um jemandem wieder auf die Beine zu helfen. Ich weiß das, denn ich bin der, der auf dem Feld liegt, wenn die Ärzte



AP Images/Stephan Savoia

und Trainer der Giants angerannt kommen, um sich zu vergewissern, dass Knie oder Hüfte nicht ernsthaft verletzt ist. Dann humple ich zur Seitenlinie, und das behandelnde Team prüft und behandelt weiter, damit ich so schnell wie möglich wieder weiter spielen kann.

Denn die Mediziner und Physiotherapeuten bei den New York Giants sind ein echtes Team, genau wie die Mannschaft, und ich weiß auch, dass das im Profisport keineswegs selbstverständlich ist. Es gibt Ärzte, Therapeuten und Trainer mit unzähligen Zertifikaten und immensem Wissen, die ihr jeweiliges Terrain argwöhnisch beschützen. Bei den Giants hingegen funktioniert die Zusammenarbeit, so dass die Spieler optimal behandelt und angeleitet werden. Hier spielt das Ego keine Rolle. Dr. Kelly zählt zu den Mannschaftsärzten der New York Giants und zu den führenden Hüftspezialisten Amerikas, aber zugleich ist er ein sehr sym-

pathischer Mann. Er ist immer zur Stelle, um mir eine Behandlung vernünftig zu erklären, oder entwickelt zusammen mit den anderen Ärzten, Therapeuten und Trainern gezielt Dehnungs- oder Stärkungsübungen für mich.

Als Dr. Rob bei den Giants einstieg, spielte ich schon zehn Jahre in der Liga. Ich hatte etliche Verletzungen erlitten und glaubte, sie wären geheilt oder würden noch ausheilen. Mit dem Narbengewebe und den daraus resultierenden Einschränkungen müsste ich eben leben und weiterspielen, solange ich noch konnte. Doch nachdem Dr. Rob mich zu behandeln begann, fasste ich neuen Mut, was den letzten Abschnitt meiner Karriere anging. Er hat mich von oben bis unten durchgearbeitet, vom Nacken über die Schultern, über Rücken und Hüfte bis hinunter zu den Knien, Sprunggelenk und sogar den Zehen. Dabei hat er Problembereiche beseitigt, die Durchblutung neu angeregt und sich nach Operationen auch an der Reha beteiligt.

Es klingt absurd, aber man erkennt in der Umkleidekabine, ob jemand wirklich gut ist. Als Rob zu den Giants kam, gingen anfangs in erster Linie die Älteren zu ihm, zum Beispiel ich und unser Wide Receiver, Amani Toomer. Aber letztes Jahr musste man sich sputen, ihn vor dem Spiel noch zu erwischen, weil das Behandlungszimmer dann aus allen Nähten platzt. Jetzt stehen auch alle Jüngeren bei ihm Schlange. Das zeigt, dass die Spieler an das glauben, was er macht.

Das eine Spiel, in dem alles zusammenkam, all die Behandlungen und Vorbereitungen, war das letzte Spiel meiner Karriere: der Super Bowl 2008. Gegen Ende der Saison hat man das Gefühl, dass der ganze Körper nur noch von Tapes zusammengehalten

wird. Aber ich habe trotzdem darauf geachtet, in den zwei Wochen vor dem Spiel täglich mit Rob zu arbeiten – es war mein großes Spiel, und dafür wollte ich alles geben. Als ich dann hinauslief, um mich den New England Patriots zu stellen, fühlte ich mich so fit wie zuletzt vielleicht zehn Jahre früher. Ich setzte über die Leute hinweg wie ein junger Kerl. Ein Sack*, bei dem mein Körper horizontal gegen den Quarterback der New England Patriots, Tom Brady, prallte, hat Geschichte geschrieben. Ohne Rob und seine Muskelarbeit hätte ich dieses Spiel niemals durchgestanden, und das sagte ich ihm auch. Dabei konnte ich die ganze Zeit sicher sein, dass mein Rücken oder meine Hüfte bei einer ernsthaften Verletzung bei Dr. Kelly in den besten Händen sein würden.

Es war wirklich erstaunlich. Ich sagte mir: »Wenn ich zwischen den einzelnen Spielen mehr Zeit für meine Muskelarbeit hätte, könnte ich ewig spielen.« Aber ich glaube, jeder kommt irgendwann einmal an den Punkt, wo er erkennt, dass er für seinen Körper selbst verantwortlich ist und gut auf ihn Acht geben sollte. Mit diesem Buch, *Gesunde Muskeln – gesunder Körper*, von den beiden Menschen, die mich gesund erhalten habe, Bryan Kelly und Rob DeStefano, können Sie heute damit anfangen.

Michael Strahan
Profiverteidiger der New York Giants
Sportmoderator bei FOX Sports NFL

* *Sack* (beim *American Football*): Der Quarterback wird zu Fall gebracht, bevor er einen Pass werfen kann.

KAPITEL 1

Einführung in die »Muskelmedizin«

Als Mitglieder des Behandlungsteams für die New York Giants behandeln wir Athleten jeder Trainingsstufe und wissen recht gut, was der menschliche Körper einstecken und auch austeilen kann. Doch für einen Großteil der Schmerzen und Verletzungen, die wir in unseren Praxen sehen, gibt es keinen vernünftigen Grund, denn sie beruhen auf einer vermeidbaren Hauptursache: Im großen Puzzle der Behandlungsansätze werden die Muskeln einfach übersehen. Schulterschmerzen, ein verspanntes Kreuz oder Knieprobleme sind bei über 30-Jährigen so verbreitet, dass sie achselzuckend als praktisch unausweichliche Folge des Älterwerdens angesehen werden. Doch das stimmt nicht! Ob Schmerzen und Bewegungseinschränkungen nun von verspannten oder verletzten Muskeln herrühren oder ob die eigentliche Ursache in den Gelenken begründet ist, gibt es doch für solche Probleme das nötige Rüstzeug, um ihnen auf den Grund zu gehen.

Auf den folgenden Seiten erfahren Sie eine Menge über professionelle Selbstbehandlungstechniken für die Muskulatur, aber auch zu Dehn- und Kräftigungsübungen für die typischen Schwachpunkte des Körpers. Hier verschmilzt unser gemeinsames Fachwissen als orthopädischer Chirurg und Facharzt sowie als Sport-Chiropraktiker, der sich auf die manuelle Muskeltherapie spezialisiert hat. Wir möchten Ihnen zeigen, wie wir ernste Muskel- und Gelenkprobleme angehen. Dadurch möchten wir

Ihnen das nötige Handwerkszeug für die »Muskelmedizin« in die Hand drücken, damit Sie ein schmerzfreies Leben führen können.

Unsere unterschiedlichen Werdegänge haben uns gezeigt, wie wichtig die gegenseitige Ergänzung ist. Der eine, Dr. Bryan Kelly, ist orthopädischer Chirurg an der führenden orthopädischen Klinik Amerikas, dem Manhattan's Hospital for Special Surgery, wo er sich auf Sportverletzungen an Hüfte, Knie und Schultern spezialisiert hat. Als assistierender Professor am Weill Cornell Medical College ist er an zahlreichen Forschungsprojekten zur Sportmedizin beteiligt. Der andere, Dr. Robert DeStefano, hat nach seiner Ausbildung zum Doctor of Chiropractic nicht nur florierende Praxen in New Jersey und Manhattan aufgebaut, sondern seinen Blickwinkel durch Lehren und Weiterentwicklung der manuellen Muskeltherapie erweitert. Sowohl klinisch als auch in Forschungsprojekten arbeiten wir gemeinsam an verbesserten Behandlungsstrategien für Patienten mit Sportverletzungen.

Was unseren Ansatz von anderen unterscheidet, ist die Ausgangsbasis: Wir betrachten den Körper als fein abgestimmtes System aus Knochen, Gelenken und Muskeln, das die Natur in dieser Form geschaffen hat. Bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen müssen wir die Beziehungen zwischen diesen drei Elementen klären, damit wir ein Problem des Muskel- und Skelettsystems exakt diagnostizieren und behandeln können. Zugleich möchten wir Ihnen, wo immer möglich, erklären, was Sie selbst für sich tun können.

Das klingt zunächst keineswegs radikal. Doch im Laufe der Entwicklung hat sich die Medizin in immer mehr Spezialgebiete aufgesplittet. Verschiedene Körperteile wurden zum Territori-

DR. KELLY

Was bedeutet es, wenn Sie vom Orthopäden erfahren, Sie hätten kein strukturelles Problem, das mit einer Operation zu beheben wäre? Aus ärztlicher Sicht ist das natürlich korrekt, doch Ihre Beschwerden verschwinden deshalb nicht. Wenn auf MRT oder Röntgenbild keine Ursache erkennbar ist, handelt es sich möglicherweise in erster Linie um ein muskuläres Problem.

um für unterschiedliche Spezialisten. Physiotherapeuten arbeiten an muskulären Problemen, Traumachirurgen richten die Knochen und retten Leben, und orthopädische Sportmediziner korrigieren die Gelenke. Dabei leistet jeder seinen wertvollen Beitrag, aber mitunter verliert man dabei die Wertschätzung für das reibungslose Zusammenwirken des Ganzen – Muskeln, Knochen und Gelenke – unter ständiger Belastung aus den Augen. (Bei bestimmten Verletzungen werden Sie sehen, wie auch die Nerven mit diesen drei Elementen interagieren und damit zu Schmerzen und Problemen beitragen können.)

WO SIND DIE MUSKELÄRZTE?

Unserer Erfahrung nach zählen die annähernd 600 Muskeln des Körpers, die den Menschen aufrecht und in Bewegung halten, zu den am häufigsten übersehenen Elementen des Körpers. Mus-

keln sind weiches Gewebe, das kaum zu nähen ist, sondern aus eigener Kraft heilt. Deshalb gibt es keinen gesonderten Medizin-zweig zur Diagnose und Behandlung muskulärer Probleme. Natürlich kann jeder Arzt Ihnen erklären, dass die Muskeln bei Schmerzen und Funktionsstörungen eine wichtige Rolle spielen, doch die eigentlichen Protagonisten scheinen die Gelenke, Knorpel und Bänder zu sein, also die Bereiche, an denen in der Magnetresonanztomographie (MRT) Schäden zu erkennen sind. Kleinere Muskelschäden, die ebenfalls erkennbar wären, werden häufig übersehen oder als klinisch irrelevant eingestuft. Zudem handelt es sich hierbei um subjektive Beeinträchtigungen, denn es gibt noch kein objektives Verfahren zur Messung von Muskelverspannungen. Andererseits lehrt uns die Erfahrung, dass Schmerzen oft in erster Linie auf verhärteten, geschädigten Muskeln beruhen. Selbst wenn das Muskelproblem durch eine Gelenkverletzung entstanden ist, ist es häufig der Faktor, der die vollständige Genesung verhindert.

Beispielhaft möchten wir von einem Patienten berichten, den wir vor nicht allzu langer Zeit behandelt haben. Der Manager, der schon am College gern und gut Fußball spielte, zog sich beim Fußball einen Kreuzbandriss zu. Dr. Kelly stabilisierte das Kniegelenk mit einer lehrbuchmäßigen Rekonstruktion des vorderen Kreuzbands. Alles sprach für eine reibungslose Genesung, denn der Patient war jung, fit und motiviert. Aber dennoch konnte er das Bein trotz monatelanger Physiotherapie im Anschluss an die Operation kaum heben. Daraufhin schickte Dr. Kelly ihn zu Dr. DeStefano, der einen Teil des Narbengewebes löste, das sich um den operierten Bereich gebildet hatte, und die Muskeln ver-

längerte, die sich infolge der operationsbedingten Ruhigstellung verkürzt hatten.

Anschließend kehrte unser Fußballer wieder zu seinen Physiotherapeuten zurück, um die Muskeln zu kräftigen, und konnte nach einigen Wochen wieder rennen. Weder die Operation noch die Physiotherapie hatten hier versagt, beide waren in diesem Fall unverzichtbar. Auch die manuelle Muskeltherapie war kein Wunderwerk. Vielmehr verläuft eine Heilung in festgelegten Abläufen. Verhärtete, entzündete oder vernarbte Muskeln müssen zunächst heilen, bevor man sie erneut kräftigt und ihre Flexibilität erhöht. Ein verletzter Muskel kann auf Beanspruchung (selbst im Rahmen einer Physiotherapie) nicht reagieren, sondern könnte im Gegenteil noch mehr geschädigt werden.

Das Muskel- und Skelettsystem wird sowohl von schweren Traumata wie einem Kreuzbandriss als auch von altersbedingt nachlassender Flexibilität und Kraft von Muskel- und Bindegewebe an den Gelenken in Mitleidenschaft gezogen. Doch ein Teil jener »natürlichen Alterungsprozesse« hat weniger mit der nachlassenden Regenerierungsfähigkeit der Zellen zu tun als mit einer Ansammlung kleinerer Muskelschäden, die nie behandelt wurden. Vielleicht haben Sie Knieschmerzen und können nicht mehr so joggen oder Volleyball spielen wie früher. Oder Ihre Handgelenke melden sich, weil Sie den ganzen Tag am Computer sitzen. Mit der Zeit summiert sich auch der scheinbare »Kleinkram« zu Dauerschmerz, Bewegungseinschränkungen und einem weniger aktiven Leben. Was dann insgesamt kein Kleinkram mehr ist. In diesem Buch wollen wir kurz erklären, wie Muskeln und Skelett zusammenarbeiten (oder mitunter auch

nicht), wie Entscheidungen zur Lebensweise den Körper beeinflussen und was man tun kann, um Probleme zu erkennen und in vielen Fällen selbstständig zu beheben.

Muskelmedizin beginnt daher mit zwei Kapiteln zur Biologie von Muskeln, Gelenken und Knochen sowie den Ereignissen und Kräften, die sie schädigen können. Im zweiten Teil geht es dann um Alltagsentscheidungen, die sich auf den Körper auswirken. Vieles liegt nicht in unserer Hand, seien das nun die Gene (haben beide Elternteile bereits eine künstliche Hüfte?) oder Pech (hatten Sie in der Schule mal eine ernste Knieverletzung?). In Teil II behandeln wir jedoch drei wichtige Bereiche, die der Einzelne selbst beeinflussen kann.

In Kapitel 4, »Körper und Psyche«, erfahren Sie, wie fatal sich Stress auf das Muskel- und Skelettsystem auswirken kann und wie man diese Schäden eindämmt, indem man die eigenen Gedanken und Gefühle in den Griff bekommt. In Kapitel 5, »Ernährung«, wird geschildert, wie die Ernährung gesunde Knochen unterstützen und Gelenkentzündungen lindern kann. Außerdem erklären wir, weshalb ein gesundes Körpergewicht die Belastung und Abnutzung der Gelenke hinauszögert. Abschließend erhalten Sie in Kapitel 6 einen allgemeinen Fitnessplan, der Muskeln, Knochen und Kreislauf stärkt und das Verletzungsrisiko verringert.

In Teil III begeben wir uns auf eine Reise zu den sieben »Hot Spots« des Körpers: Hals und Nacken; Schulter; Ellenbogen, Handgelenk und Hand; Kreuz; Hüfte; Knie; Sprunggelenk und Fuß. Dabei konzentrieren wir uns auf die häufigsten Ursachen für Schmerzen und die Entscheidungen, die zum Umgang damit

getroffen werden (oder auch nicht). Ignorieren? Das Laufen, Schwimmen oder den Lieblingssport aufgeben? Selbstbehandlung oder Behandlung durch einen Muskeltherapeuten, Physiotherapeuten oder Chirurgen? Wir möchten Ihnen keine Angst machen, aber die Antworten auf solche Fragen könnten ab dem 60. Lebensjahr darüber bestimmen, ob Sie sich für die nächste Tennissaison oder den nächsten Termin bei der Krankengymnastik rüsten.

Für jede Region beschreiben wir die häufigsten Probleme, wie Dr. DeStefano verfestigtes und vernarbtes Gewebe mit manuellen Techniken lockert und was Dr. Kelly bei erheblichen Gelenkschäden raten würde. Am Ende des jeweiligen Kapitels erfahren Sie, mit welchen Übungen man sich vor Verletzungen schützen oder davon genesen kann. Wir beschreiben Selbstbehandlungsmethoden für jede der genannten Körperregionen, die auf den Prinzipien von Dr. DeStefanos Muskeltherapie beruhen. Mit Ihren eigenen Händen und einigen einfachen Hilfsmitteln, zum Beispiel einem Gymnastikball, können Sie gezielt auf die schmerzhaft verspannten Muskeln einwirken, um das Gewebe zu entspannen und so die Heilung zu beschleunigen. Erst wenn der Bereich nicht mehr schmerzt oder die Entzündung abklingt, kommen als nächster Schritt gezielte Dehnübungen zur Wiedergewinnung oder Aufrechterhaltung einer gesunden Beweglichkeit und danach Übungen zum Krafttraining, welche die Spannkraft erhöhen und vor neuen Beschwerden schützen.

Dieses Buch ist also weder ein stures Übungsprogramm noch ein Nachschlagewerk für Verletzungen des Bewegungsapparats. (Bei entsprechendem Interesse gibt es ein breites Angebot mit

Einzelheiten zu orthopädischen Behandlungen.) Wir haben unsere Informationen vielmehr nach den drei Kategorien geordnet, nach denen wir selbst mittlerweile diagnostizieren und behandeln:

- ▶ hauptsächlich muskulär,
- ▶ Muskel oder Gelenk,
- ▶ Operation.

In der ersten Gruppe, die für die meisten Beschwerden verantwortlich ist, werden die Schmerzen in erster Linie durch den verletzten Muskel erzeugt. Gelenkschäden, die auf dem Röntgenbild oder MRT erkennbar werden, sind hier nur ein zufälliger Nebebefund. Die Standardempfehlung für diese Gruppe lautet Ruhe und schmerzlindernde Medikamente, wie zum Beispiel Ibuprofen. Wir hingegen ermitteln die Ursache und beginnen anschließend mit der Behandlung und Kräftigung aller wichtigen Muskeln der betroffenen Region.

Bei Problemen in der zweiten Kategorie arbeiten weder die Muskeln noch das Gelenk einwandfrei, doch es ist unklar, wo die Hauptursache liegt. Besteht das eigentliche Problem im geschädigten Meniskus im Knie, oder wird der Patient wieder gesund, wenn wir die Muskeln stärken, die das Gelenk stabilisieren? Solche Probleme müssen exakt analysiert und immer zunächst konservativ angegangen werden, um überflüssige Operationen zu vermeiden.

Patienten der dritten Gruppe, mit orthopädischen Gelenksbeschwerden, haben ernst zu nehmende Gelenkschäden, die medikamentös oder operativ behandelt werden müssen. Hier arbeiten

wir vor und nach der Operation an den Muskeln, um die Genesung zu beschleunigen und bessere Ergebnisse zu erzielen. Unsere Unterteilung in diese drei Kategorien – Muskeln, Muskeln oder Gelenk, operative Behandlung – mag ungewöhnlich erscheinen, wird sich jedoch hoffentlich mit der Zeit als Standardmethode etablieren.

Das Gute an derartigen Verletzungen ist, dass es längst ausreichend Experten zu ihrer Behandlung gibt, auch wenn diese selten eng zusammenarbeiten – Orthopäden zur Diagnose und Behandlung geschädigter Gelenke, Chirurgen für operative Eingriffe, manuelle Therapeuten zur Förderung der Muskelheilung und Physiotherapeuten, die mit Ihnen an der Kraft und Flexibilität von Muskeln und Gelenken arbeiten. Benötigt wird das komplette Team. Im Laufe unserer sechsjährigen Zusammenarbeit für die *New York Giants* haben wir gesehen, was für die Spieler dabei herauspringt, wenn sie zu den besten Vertretern dieser verschiedenen Sparten gehen können. Wir finden, dass auch die Leser dieses Buches Zugang zu unserem Wissen haben sollten, auch wenn sie (hoffentlich) nicht denselben körperlichen Strapazen ausgesetzt sind wie die Spieler der *Giants*.

SETZEN SIE SICH ZUR WEHR!

Wäre es nicht schön, wenn man einfach nur gesund leben müsste, um sich vor Muskel- und Gelenkproblemen zu schützen? Doch bei jeder Lebensweise haben wir Menschen früher oder später Probleme mit dem Bewegungsapparat. Knochen-, Gelenk-

und Muskelbeschwerden belasten drei Viertel aller Beschäftigten. Junge Menschen setzen ihren Körper durch Kontaktsportarten oder bei endlosen Wiederholungen im Leistungssport enorm unter Druck. Ältere leiden unter Beschwerden aufgrund ihrer Bürotätigkeit, von quälenden Kreuzschmerzen durch stundenlanges Sitzen, Nackenschmerzen durch falsch positionierte Bildschirme bis zur Unterarmüberlastung – meist, wenn auch nicht immer korrekt, als Karpaltunnelsyndrom bezeichnet – durch Tippen und Mausbedienung.

Ein echter Tiefschlag ist dabei, dass alternde Freizeitsportler, die sich durch Joggen oder Dauerlauf, Tennis oder Fitnesstraining fit halten, eher noch anfälliger für Muskel- und Skelettschäden sind als Bewegungsmuffel. (Kennen auch Sie die Litanei der »Kriegsverletzungen« bei Festen und Freizeitveranstaltungen?)

Muskelmedizin ist ein Handbuch, in dem wir erläutern, wie Sie sich zur Wehr setzen können: Wie trifft man die richtige Entscheidung, um gesunde und geschädigte Muskulatur anzusprechen, ob auf eigene Faust oder unter professioneller Aufsicht? Das Buch bietet den ersten, wirklich integrativen Ansatz zum richtigen Umgang mit Muskeln und Gelenken und zu ihrer Korrektur. Nehmen Sie uns in Ihr Team auf, ganz gleich ob Sie Spitzensport oder Freizeitsport betreiben oder einfach nur nach einem langen Tag im Büro ohne Rückenschmerzen mit Ihren Kindern oder Enkeln spielen wollen!

DR. DESTEFANO

Jeden Tag behandle ich Patienten, die davon überzeugt sind, dass ihre Schmerzen auf Gelenkschäden beruhen. Sie kommen und sagen: »Können Sie mir helfen? Ich habe einen Meniskusriss.« Meine Antwort lautet dann: »Den Meniskusriss kann ich nicht beheben, aber ich kann Ihnen wahrscheinlich zeigen, was gegen die Knieschmerzen hilft.« Denn kaum jemand weiß, dass es in vielen Fällen ausreicht, wenn die Muskeln rund um das Gelenk wieder richtig arbeiten. Dann funktioniert der Körper nämlich oft auch dann schmerzfrei, wenn das Gelenk nicht hundertprozentig gesund ist. Das ist etwas, das ich sehr zu schätzen weiß. Ich hatte zwei schwere Autounfälle: Einmal wurde ich angefahren, als ich für die Weltmeisterschaft im Ironman trainierte, und einmal kam es in Manhattan zu einem Taxiunfall. Dabei zog ich mir dauerhafte Wirbelsäulenschäden und Bandscheibenvorfälle zu. Vor einem Jahr wurden die Schmerzen so heftig, dass mein Orthopäde mir eine Bandscheibenoperation empfahl. Dennoch machte ich weiter meine Übungen, ließ mich manuell behandeln und behandelte mich auch selbst. Es dauerte einen vollen Monat, aber die Spannung in den kontrahierten Muskeln in Hals- und Lendenwirbelsäule ließ allmählich nach und mit ihnen der Schmerz. Ich bin keineswegs geheilt. Die Bandscheiben sind nach wie vor geschädigt, aber solange ich schmerzfrei bin und gesunde Muskeln habe, geht es mir gut.



Rob DeStefano, Bryan Kelly, Joseph Hooper

Gesunde Muskeln - gesunder Körper

Wie Sie Ihre Muskeln und Gelenke erhalten, stärken und heilen

Schmerzfrei und aktiv in jedem Alter

DEUTSCHE ERSTAUSGABE

Taschenbuch, Broschur, 416 Seiten, 12,5 x 18,3 cm

ISBN: 978-3-442-17230-6

Goldmann

Erscheinungstermin: Juni 2011

Manuelle Muskeltherapie und Osteopathie in einem neuen Ansatz kombiniert

Immer mehr Menschen leiden unter Rücken-, Schulter-, Hüft- und Kniebeschwerden, die oft den Alltag erschweren. Dieses leicht erlernbare Programm bietet illustrierte Übungen, Tipps zur Selbstbehandlung, Dehnung und Kräftigung der wichtigsten Problembereiche sowie Empfehlungen für eine muskel- und gelenkfreundliche Ernährung. Für ein aktives Leben ohne Schmerzen – in jedem Alter und auf jeder Trainingsstufe!



Der Titel im Katalog