

Pilates: Training und Therapie

Pilates wurde 1883 vom Deutschen Joseph Hubert Pilates als ein systematisches Ganzkörpertraining zur Kräftigung der Muskulatur, primär der Beckenboden-, Bauch- und Rückenmuskulatur, erfunden. Dieses sanfte und effiziente Training wurde ein Fitnesstrend, und aus dem klassischen Pilates entwickelte sich auch das Therapeutische Pilates.

Das klassische Pilatetraining

Pilates ist eine Form des Körpertrainings, das einen Ausgleich zu den einseitigen Bewegungen des Alltags schaffen soll und eine ausbalancierte Haltung des Körpers in den Mittelpunkt rückt. Basis aller Pilates-Übungen ist ein ausgeprägtes Körperbewusstsein. Es geht nicht darum seinen Körper bis zur Erschöpfung zu bewegen, sondern um eine harmonische Balance zwischen unseren Muskeln, Knochen und Bändern. Regelmäßige Übung ist der Schlüssel zum Erfolg bei Pilates. Man fängt mit einer Übung an und wiederholt diese eine Form bis sie automatisiert ist, erst dann reiht man eine zweite Aufgabe an. Ziel sollte es hierbei sein, die einzelnen Bewegungsformen so zu verinnerlichen, dass wir sie in unseren Alltag problemlos integrieren können. Durch diese mentale Verarbeitung der Methode, ist unser Körper auch wesentlich schneller in der Lage auf das Training zu reagieren. Ebenfalls hat die bestimmte Abfolge der Übungen einen Sinn, da durch spezielle Übergänge, die von einer Übung zur nächsten führen, die Kontinuität im Training garantiert ist und der Körper sich auf fließende, runde Bewegungen einlassen kann. Diese Sanftheit ist ein besonderer Pluspunkt im Pilates, denn so werden Muskeln schonend beansprucht und es kann zu keiner Verkürzung der Muskelpartien kommen. Die Körperhaltung wird durch Pilates dauerhaft gebessert, da Körperregionen angesprochen werden, die in tagtäglichen Bewegungsabläufen kaum oder gar nicht gefordert werden.

Therapeutisches Pilates

Therapeutisches Pilates ist im Vergleich zum Pilatetraining in einem therapeutischen und betont gesundheitsfördernden Kontext zu sehen. Zeitgenössisches Pilatetraining und Physiotherapie greifen hier ineinander und ergänzen sich.

Beim Therapeutischen Pilates geht der Therapeut auf die individuellen Beschwerden der Patienten detailliert ein. Es wird wie in der Physiotherapie ein Befund erstellt, der der Ursachenforschung dient und die Grundlage für die Therapie darstellt.

Das Kennenlernen und Verändern der eigenen, möglicherweise ungünstigen Haltungs- und Bewegungsmuster ist beim Therapeutischen Pilates ein wesentlicher Faktor, ebenso das Erstellen eines Übungsprogrammes für zu Hause und Tipps für den Alltag.

Für wen eignet sich diese Therapie?

Therapeutisches Pilates kann bereits präventiv, z.B. als koordinative Übungen für Jugendliche im Wachstumsalter eingesetzt werden, und bei folgenden Beschwerdebildern helfen:

- Gelenkblockaden (z.B. Schulter, Hüfte, Knie, Sprunggelenk)
- Herstellung der Beweglichkeit nach Verletzungen am Bewegungsapparat durch Unfälle, Operationen oder langfristigen Erkrankungen
- Wirbelsäulenbeschwerden (Lumbalgie, LWS-Syndrom, Bandscheibenvorfall, Ischialgie, Wirbelgleiten)
- Wirbelsäulen-Wachstumsstörungen bei Jugendlichen (Morbus Scheuermann)
- Instabilität der Wirbelsäule durch Schwächen der Rumpfmuskulatur
- Beschwerden im Schulter- und Nackenbereich (Schulter-Arm-Syndrom, HWS-Syndrom, Impingement, Frozen Shoulder, Zervikobrachalgie)
- Beinachsen-Fehlstellungen
- Beckenbodenschwäche
- Rückbildung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur nach Geburten
- Schmerzlinderung und Unterstützung bei chronischen Erkrankungen
- Osteoporose