



**Joachim Schwarz**  
Physiotherapeut und Redakteur  
joachim.schwarz@thieme.de

# Überraschungen

– Ist es Ihnen auch schon mal passiert, dass Sie von einer Sache praktisch uneingeschränkt überzeugt waren – und dann auf einmal überrascht erfahren mussten, dass alles doch nicht so ist, wie es scheint? Mir ging das so bei der Lektüre des Artikels von Hannu Luomajoki zum Thema *segmentale Stabilität* (☞ S. 36): Jahrelang übte ich ganz selbstverständlich mit vielen meiner Patienten die Anspannung von Transversus und Multifidi. Ich nahm mir ewig viel Zeit für Erklärungen („Rückenschmerzen lässt die kleinen Muskeln an der Wirbelsäule abschwächen, daher muss man diese trainieren“), schleppte Anatomiebücher und Wirbelsäulenmodell mit in den Behandlungsraum und verwendete mehrere Einheiten darauf, die spezifische Anspannung von Transversus („Unterbauch einziehen“) und Multifidi zu üben.



„Baucheinziehen“:  
Ist dessen Wirkung  
doch nicht so wie  
bislang gedacht?

– Und jetzt erfahre ich unter anderem: Den gleichen Effekt hätte ich womöglich bei vielen Patienten auch mit wesentlich einfacher und schneller anzuleitenden „globalen“ Übungen erzielen können. Das war hart.

– Andererseits: Gibt es eine größere Strafe als ein Arbeitsfeld, bei dem sich nichts mehr bewegt? Und wie langweilig wäre es, neue Erkenntnisse einfach zu ignorieren und dogmatisch am Alten festzuhalten? Deshalb: Gedanken neu sortieren, neue Fragen stellen, und weiter geht's – bis zur nächsten Überraschung.

– Viele überraschende Momente beim Lesen wünscht Ihnen Ihr

PS: Es gibt noch eine Überraschung: Ab dieser Ausgabe finden Sie unseren praxisprofi im Kopfstand als einen festen Bestandteil am Ende des Hefts – und zwar achtmal im Jahr.



## ZU GEWINNEN

In jeder physiopraxis werden attraktive Gewinne verlost. Möchten Sie einen ergattern, klicken Sie unter:  
[www.thieme.de/de/physiotherapie/physiopraxis-gewinnspiel-766.htm](http://www.thieme.de/de/physiotherapie/physiopraxis-gewinnspiel-766.htm)

Und das gibt es in dieser Ausgabe zu gewinnen:

<b>Kursplatz</b>	
<b>1 Präparationskurs</b>	Seite 50
<b>Bücher</b>	
<b>4-mal „Tests und Übungen für die Wirbelsäule“</b>	Seite 36
<b>3-mal „Denken, Lernen, Vergessen“</b>	Seite 49
<b>und außerdem</b>	
<b>3 Büchergutscheine</b>	Seite 6
<b>1 Jahresabonnement der Fachzeitschrift neuroreha</b>	Seite 29
<b>3 Antistressbälle</b>	Seite 55