Es ist ein falscher Mythos, dass das sogenannte Hohlkreuz (die Lendenlordose) immer schlecht sei, wie dies viele Körperarbeiter und Physiotherapeuten annehmen. Bereits zur Stabilität beim Sitzen benötigt man zum Beispiel ein (entspanntes) Hohlkreuz, damit man vor den Sitzbeinhöckern zu sitzen kommt und damit auf den flachen Beckenboden.

Das Hohlkreuz eignet sich zudem kaum als Bild für den Patienten, da wir im Rücken wenig spüren. Stattdessen sollten wir uns auf die bewusste Vorderseite des Körpers konzentrieren, die lang und entspannt sein muss, besonders die oberflächliche Bauchwand, also der Rektusmuskel. Dafür brauchen wir, wie gegen den Rundrücken, die drei Bedingungen des Gleichgewichts:

A) Tiefe aktiv und Oberfläche entspannt

Unser Gleichgewicht profitiert, wenn tiefe Strukturen im Körper aktiv werden und Stabilität schaffen, während sich die oberflächlichen Muskeln entspannen. Diese tiefen Strukturen, auch „tiefe Rumpfstabilisatoren“, „lokale Muskeln“ oder „Core“ genannt, umfassen den Psoasmuskel, den Beckenboden (M. Pubococcygeus), den M. Transversus abdominis, die Mm. Multifidi und Mm. Rotatores, den M. Serratus und den M. Longus colli.

Jede optimal ausgeführte Alltagsbewegung und -haltung beginnt mit der Aktivierung dieses lokalen Systems, also der tiefen Rumpfstabilisatoren. Erst wenn sie aktiv sind, können die globalen, oberflächlichen Muskeln effizient und entspannt arbeiten.

B) Hüftachse hinter dem Lot

Für das Gleichgewicht ist es wichtig, dass die Hüften vor den Knien aktiv werden. Wenn wir in die Knie gehen, verbessert es unser Gleichgewicht, wenn die Hüften zuerst nach hinten gleiten. Man beugt also zuerst die Hüften und erst danach leicht die Knie.

Als schönes Beispiel hierfür gilt die „Halbe Hocke“, die vor allem aus den Hüftgelenken kommt.

Dann auch die Federung aus der Hüfte beim Gehen (nur möglich bei Hüftachse hinter der Schulterachse) – oder die leichte Faltung beim Stehen, …

Um die Hüftachse hinter das Lot zu bekommen, sollte das Becken wie eine „gut geölte Schublade“ nach hinten gleiten (und nicht kippen). So bleibt die Lendenwirbelsäule lang und es entsteht nie ein Hohlkreuz.

C) Vorne lang und konvex

Eine lange Mittel- und Frontallinie des Rumpfs, von Kinn bis Schambein, fördert die Balance und die beiden genannten Qualitäten. Diese Linie schafft einen langen Innenraum im Oberkörper, den man durch eine vorne konvexe Mittellinie erreicht. Dabei bleibt das Brustbein senkrecht, und das Schambein liegt hinter dem Lot. So können Schultergürtel und Kopf auf dem Rumpf balancieren.

Studien zeigen, dass die aufrichtenden Muskeln der Wirbelsäule, die Mm. Multifidi, nur aktiv werden, wenn die Mittellinie des Rumpfs vorne konvex ist. Bei einem Rundrücken, der hinten konvex ist und das Becken vor das Lot bringt, bleiben sie inaktiv.

Diese drei Regeln oder Merkmale bedingen und fördern sich gegenseitig.

Dieses „Gleichgewicht“ kann man im Rolfing lernen.

Letzte Aktualisierung von Dr.med. Thomas Walser:
30. Januar 2025