

Verletzung & 1. Hilfe und Yoga bei Einschränkungen

Verletzungen und erste Hilfemaßnahmen

- Schulter- und Handgelenke:

Nervenentzündung/Schleimbeutelentzündung, Sehniger Ansatz des Muskels entzündet sich schnell!

Schulter-Alignment in Chaturanga Dandasana:

Wichtig: Schultermuskulatur stärken, auf korrekte Ausführung achten

Handgelenke vorbereiten, mobilisieren und stärken um Überlastung vorzubeugen.

Bauchkraft und Beinarbeit beachten.

- Knie
 - Oberschenkelmuskel stärken durch Kriegerpositionen
 - „Yogakrankheit“: Innenmeniskus! Vom vielen Druck bei Beugung und Rotation!
 - → Je weniger die Hüfte geöffnet ist, umso vorsichtiger mit Beugungen und Rotationen
z.B größerer Winkel des Beines z. B. in Janu Sirsasana
Kein Lotus / Padmasana

- Nacken:

Verspannungen, Kopfschmerzen durch falsche Kopfhaltung (z.B. Trikonasana)
Spinalkanalstenose durch jahrelangen falschen Kopfstand

- Beinbeuger:

Überstreckung der Oberschenkelrückseite in Vorbeugen. Sehnenriss oder Entzündung am Sitzbeinhöcker oder Zerrung der Adduktoren.

- LWS und Iliosakral Gelenk:

Durch intensive Rückbeugen wird die LWS gestaucht. ISG wird instabil oder verkantet.

Muskel-Verletzungen

1. Muskelkater
2. Muskelfaserriss (Riss im Muskelbündel)
3. Sehnenriss (ca. 6 Wochen Ruhe)

Hilfemaßnahmen

Bei Muskelkrampf:

- Trinken lassen
- Magnesium
- Langziehen

Allgemein bei Sportverletzungen:

R = Rest/Entspannung, Ruhe

I = Ice/Eis

C = Compression → um Eis zu befestigen

E = Elevation/Hochlegen

Yoga bei anderen Krankheiten

Beta-Blocker-Patienten:

- Autoregulation ausgeschaltet
- Umkehrhaltungen und intensive Übungen weglassen
- Roter Kopf → evtl Zeichen für zu hoher Blutdruck!

Diabetes-Patienten

- Diabetiker sollten Umkehrstellungen eingeschränkt machen (Netzhautablösung möglich)

nach Bandscheibenvorfall im unteren Rücken

- Nach einem Bandscheibenvorfall sollte die Rumpfmuskulatur gekräftigt werden, um den Rücken zu stabilisieren.
- Kräftigung und Dehnung der Bein- und Hüftmuskulatur ist sinnvoll.
- Im betroffenen Bereich zunächst keine Vorwärtsbeugen und später mit besonderer Vorsicht die Vorwärtsbeugen ausführen. (Knie anbeugen lassen, Lendenbereich gestreckt, Gurt benutzen)
- Kein Pflug oder Schulterstand
- Drehbewegungen nur sanft durchführen oder anfangs weglassen, wenn es vom Arzt so empfohlen wurde.
- Besonders positiv sind auch Mini-Bewegungen im Lendenwirbelbereich (Becken kreisen, kippen, Gelenkübungen)
- generell ruckartige Bewegungen vermeiden

Entgegen früherer Meinung wird heute keine Schonung mehr nach Bandscheibenvorfall empfohlen. Achtsam üben und bewegen, und nur solange vorhandener Schmerz nicht verstärkt wird.

Übungsprogramm:

- Rückenlage, Füße aufstellen, Hüfte 10cm anheben, unterer Rücken gegen Boden pressen,
- Rückenlage, Wassertreten nach vorne
- Kobra
- Bauchlage, diagonal heben
- Uttkatasana
- Trikonasana
- Utthita Parsvokanasana
- Uttanasana, Ellbogen greifen, Beine leicht beugen, nicht machen bei akutem BS Vorfall
- Gomukasana mit Kissen
- Fersensitz mit sanfter Drehung
- Psoasdehnung

Yoga in der Schwangerschaft

- Keine intensive Rückbeugen und Twists, bei denen der Bauch eingequetscht wird.
- nicht überanstrengen / außer Atem kommen.
- Keine Bauchlage, der Bauch sollte immer frei und ohne Druck bleiben (ab dem zweiten Trimester)
- Kein Pranayama mit Atempausen
- Kein Kapalabhati
- Entspannte Bauchatmung betonen
- Auf Signale des Körpers achten, Entspannung und Wohlfühlen im Vordergrund
- Leichte Umkehrhaltung oft positiv
- Rückenkräftigung
- Bei Übelkeit im ersten Trimester evtl auf Yoga verzichten
- Spezielles Schwangerenyoga besuchen