

Mit JUST-FIVE schnell wieder fit – ganz nebenbei

Kennen Sie Markus S.?

Markus S. ist ein „ganz normaler“ Zahnarzt mit durchschnittlicher Praxisgröße (3 Behandlungseinheiten), 10-Stundentag, nach 15 Berufsjahren im „besten“ Alter - und immer öfter mit unangenehmen Beschwerden.

In letzter Zeit häufen sich die Verspannungen, bereits am späten Vormittag ziehen Schmerzen in den Nacken und in den linken Abhaltearm, das rechte Hüftgelenk macht Schwierigkeiten und immer öfter muss Markus S. mal einen Tag zu Hause bleiben - der „Ischias zwickt“.

Trotz aller bisherigen Maßnahmen wie ergonomischer Behandlungseinheit inklusive modernem Behandlerstuhl und regelmäßigem Sport mit sinnvollen Ausgleichsbewegungen während der Arbeit sind die Beschwerden da. Besonders schlimm ist es immer dann, wenn das Wartezimmer brechend voll ist. Die kurzfristigen Ad-hoc-Lösungen wie Spritzen und Tabletten waren leider bisher weder besonders erfolgreich noch angenehm, ganz abgesehen von den Nebenwirkungen.

Jetzt hat Markus S. etwas Neues „Exotisches“ ausprobiert - und ist plötzlich immer wieder schnell fit und einsatzbereit, eine Wohltat für ihn und seine Umgebung. Markus S. hat JUST-FIVE kennen gelernt.

JUST-FIVE - wie bitte?

„JUST-FIVE® - Therapie & Training“ ist eine **Selbsthilfemethode** zur *Beseitigung von Beschwerden* (Schmerzen, Blockaden) und zur Schaffung einer ausgeglichenen *Muskelbalance* mit dem Ziel, körperliche Leistungsfähigkeit wiederherzustellen und zu erhalten. Diese kann von jedem Menschen zu jeder Zeit ohne Aufwand, ohne zusätzliche Hilfsmittel und ohne Trainer bzw. Therapeut angewendet werden. Die Elemente dieser Methode wurden so ausgewählt und verknüpft, dass eine selbst durchführbare und in allen „Lebenslagen“ (also auch speziell am Arbeitsplatz) einsetzbare Therapie- und Trainingsform entstanden ist.

JUST-FIVE ist eine durch Manfred Just und Werner Jungkunz weiterentwickelte Therapie- und Trainingsform (Grundlage war die Zilgri-Methode, von Adriana Zillo und Dr. Hans Greising 1978 gestartet). Sie kombiniert therapeutische Elemente aus Osteopathie, Atemtherapie, Yoga oder Feldenkrais und Trainingsmethoden wie isometrisches Muskeltraining, Stretching, oder Wirbelsäulengymnastik.

Der Ansatz:

Sie stellen durch einen *Bewegungs-Selbsttest*

ein Symptom, also eine Blockade, eine Schmerzauslösung oder eine Schmerzzunahme fest. Danach bewegen Sie den entsprechenden Körperteil in die beschwerde- und schmerzfreie Gegenrichtung, absolvieren fünfmal eine spezielle Intervallatmung (dies dauert ca. 1 Minute) und überprüfen sofort den Erfolg durch eine Testwiederholung. Das Ergebnis dieses **Therapieteils** ist in der Regel eine Abnahme oder Beseitigung der Blockaden oder Schmerzen.

Anschließend erfolgt im **Trainingsteil** eine gezielte Dehnung bzw. Kräftigung der muskulären Gegenspieler für die symptomauslösende Bewegung, um den neuen Zustand zu stabilisieren.

Die Besonderheit dabei ist:

Die Therapie erfolgt *immer* in der Körperposition oder Bewegungsrichtung, die keine Symptome wie Schmerzen oder Blockaden auslöst oder verstärkt (Gegenposition). Dadurch wird eine Entlastung und Entspannung ermöglicht und der betroffene bzw. schmerzende Körperteil nicht noch zusätzlich belastet.

Als generelles **Prinzip** gilt: Erst den Schmerz beseitigen, bevor Sie den Körper belasten!

Die Grundlagen im Therapie- und Trainingsteil

... sind Anwendungen, die auf natürlichen, anatomisch und physiologisch fundierten Vorgängen und Techniken beruhen. Diese werden gezielt eingesetzt, um die normalen Tätigkeiten des über- oder unterbelasteten Organismus zu erhalten bzw. bei Fehlfunktionen zu normalisieren. Der **Trainingsteil** berücksichtigt die funktionelle Anatomie und die Regeln der Rückenschule und ist somit schonend für Wirbelsäule und die Gelenke.

Das klingt logisch und einfach - doch die korrekte Ausführung ist vor allem für Ungeübte alles andere als trivial, denn es muss auf Körperposition, Bewegung und die „neue“ Atmung gleichzeitig geachtet werden.

Vorteile von JUST-FIVE

Der entscheidende Vorteil dieser Methode ist die **schnelle Wirksamkeit** innerhalb von wenigen Minuten **ohne Risiken und Nebenwirkungen**.

Damit ist JUST-FIVE die ideale Methode für gestresste und voll in den Beruf eingebundene Menschen - z. B. für Zahnärztinnen und Zahnärzte.

JUST-FIVE ist ...

einfach: Sie verknüpfen „normale“ Bewegun-

gen mit einer leicht erlernbaren Intervall-Atmung.

sanft: Sie therapieren sich selbst in einer schmerzfreien Position und tun sich niemals weh.

schnell: Sie therapieren und trainieren sich ohne „Wartezeit“ mit unmittelbarer Wirkung.

sofort wirksam: Sie beseitigen in 1 bis 2 Minuten Blockaden bzw. Beschwerden und trainieren die gewünschte Muskulatur.

effektiv: Sie verteilen JUST-FIVE-Anwendungen über den Tag und erzielen eine dauerhaft anhaltende Wirkung. Mühelos kommen Sie dadurch auf Ihr Tagespensum „gesunder“ Aktivität - so ganz nebenbei.

Wobei hilft JUST-FIVE?

Gerade wenn der Stress am größten ist, sind sie da: Verspannungen, Schmerzen, Unwohlsein, Nervosität. Dann ist es gut, wenn man sofort ein Gegenmittel parat hat.

JUST-FIVE hilft oft innerhalb von wenigen Minuten bei der Linderung und Beseitigung vieler akuter und chronischer Beschwerden wie z. B. Schulter- und Nackenbeschwerden, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Ischialgien und Hüftgelenksbeschwerden. JUST-FIVE hilft bei chronischen Schiefhaltungen, Beckenschiefstand, Ausstrahlungsschmerzen in Arme und Beine oder organischen Beschwerden.

Selbst bei Beinlängendifferenzen kann JUST-FIVE helfen, denn oft ist das Bein nur scheinbar kürzer, es liegt also keine anatomische Verkürzung vor. Ursache ist häufig eine Drehung der Beckenhälften gegeneinander, ausgelöst durch jahrelange Dysbalancen und einseitige Haltungen.

Durch Auswahl geeigneter Bewegungen oder Körperstellungen kann die Zugrichtung der beteiligten Muskeln so gelenkt werden, dass beide Körperhälften ihre spiegelbildliche Ausgewogenheit wiederfinden - man ist wieder „in Balance“.

JUST-FIVE - ein Wundermittel?

Das nicht, aber die verblüffend wirkungsvolle Aktivierung der körpereigenen Selbstheilung (Bio-Kybernetik) bringt oft schon nach wenigen Minuten spürbare Erleichterungen und Verbesserungen der jeweiligen Situation. Genau das, was Sie am Arbeitsplatz brauchen.

JUST-FIVE - wie geht das?

JUST-Five wirkt durch die Kombination der Bausteine **Intervallatmung mit Pausen** und **schmerz- bzw. beschwerdefreie Position oder Bewegung**.

Dies geschieht in 5 Einzelschritten:

- | | | |
|------------------------|---|-----------------------|
| 1. Test | } | Therapie teil |
| 2. Therapie | | |
| 3. Kontrolltest | | |
| 4. Dehnung | } | Training steil |
| 5. Kräftigung | | |

Schritt 1: Test:

Sie erkennen damit evtl. vorhandene Schmerzen, Verspannungen, Blockaden

Schritt 2: Therapie:

Sie beseitigen diese Beschwerden durch Kombination von Gegenposition und Intervallatmung:

Gegenpositionsprinzip = Bewegung in die entgegengesetzte Richtung der Symptomauslösung

Intervallatmung: Atmung mit Pausen nach Ein- und Ausatemphase

Hierbei ist auf die Einhaltung der Bewegungsebene zu achten.

Schritt 3: Kontrolltest:

Sie kontrollieren, ob die Therapie erfolgreich war (schließlich sind Sie ja auch neugierig, ob „so wenig“ Therapie tatsächlich etwas bewirkt hat).

Ergebnis: Beweglichkeit und eine korrekte Haltung werden möglich.

Schritt 4: Dehnung

Sie **dehnen** die gewünschte oder gerade behandelte Muskulatur.

Schritt 5: Kräftigung

Die Muskulatur wird aufgebaut.

Ergebnis: die korrekte Haltung wird langfristig gesichert, die Beweglichkeit optimiert und die Muskulatur stabilisiert.

Haben Sie keine Einschränkungen, können Sie sofort mit Schritt 4 oder 5, also mit gymnastischen Ausgleichsbewegungen starten. Es ist **immer** erst ein **Test** notwendig, ob dies möglich ist, denn:

sind Einschränkungen, Symptome, Schmerzen noch vorhanden, sollten diese erst beseitigt werden (Schritt 2 und 3).

Grundlagen: Atmung und Haltung

Für eine wirkungsvolle Anwendung von JUST-FIVE ist eine **spezielle Atemtechnik** und eine **korrekte und bewusste Körperhaltung** nötig.

Für JUST-FIVE-Anwendungen wird gezielt eine **Intervall-Atmung** mit **Pausen** von ca. **fünf Sekunden** jeweils nach der Ein- und nach der Ausatmung genutzt. Dabei wird möglichst die **Zwerchfellatmung** (Bauchatmung) eingesetzt. Bei dieser Atmungsart wird die Bauchmuskulatur beim Einatmen entspannt, wodurch die natürliche Bewegung der unteren Wirbelsäule (Verstärkung der Krümmung)

noch unterstützt wird. So wird eine erhöhte Wirkung auf das gesamte umgebende muskuläre System und auf die Nervenleitungen erreicht.

Dieser spezielle Atemzyklus wird für eine komplette Anwendung „Just-five-mal“ wiederholt.

Um gezielt behandeln zu können, müssen Sie das Symptom **exakt** herausfinden. Dazu sind eine korrekte Ausgangsposition (Rückenschule!) und ein wenig Körperbeherrschung (welcher Körperteil soll wie bewegt werden) nötig. Bei JUST-FIVE werden Bewegungen in den Gelenken und der Wirbelsäule untersucht, bei den Basisanwendungen getrennt nach den drei **Bewegungsebenen** Horizontalebene, Frontalebene und Sagittalebene. So können exakt Bewegungen, die Beschwerden verursachen oder verstärken, herausgefiltert werden.

JUST-FIVE und zahnärztlicher Alltag

Und jetzt probieren Sie's doch einfach mal aus. Im Folgenden finden Sie Beispiele einfacher und sofort einsetzbarer Anwendungen, die Sie gefahrlos testen können.

Die wichtigsten Anwendungsregeln auf einen Blick:

Bevor Sie einen ersten konkreten Versuch starten, hier noch einige **generelle Regeln** für die **Durchführung**:

- Vor jeder Aktivität grundsätzlich einen Test absolvieren (sonst wissen Sie ja nicht, ob's und wo's zwickt);
- Unbedingt auf der symptomfreien, angenehmen Seite therapieren (sonst wehrt sich der Körper mit noch mehr Schmerzen);
- Solange beim Test Unterschiede gefunden werden, wird erst behandelt, dann trainiert.
- Immer so behandeln, dass Sie sich wohl fühlen. Bei Verschlechterung der Symptome während der Durchführung von JUST-FIVE brechen Sie sofort ab.
- Erweisen sich beim Test **beide** Richtungen als **beschwerdefrei**, dann können
 - A: beide Richtungen zum Behandeln benutzt werden (dies tut man vorbeugend, um den beschwerdefreien Zustand zu erhalten).
 - B: Trainingseinheiten mit Dehnung und Kräftigung durchgeführt werden.
- Haben Sie beim Test in **beiden** Richtungen **Beschwerden**, dann machen Sie einen Test
 - A: in einer anderen Ebene oder
 - B: in einer völlig anderen Region, z. B. in einem anderen Wirbelsäulenabschnitt oder anderem Gelenk.

Anwendung 1: Kopfdrehung

Angenommen, Sie haben nach einigen Stunden Arbeit die „zahnarztüblichen“ Beschwer-

den. Ein Ziehen im Nacken, jede Kopfbewegung ist Ihnen unangenehm. Dann gehen Sie folgendermaßen vor:

Schritt 1: Test

Drehen Sie in aufrechter Sitzposition den Kopf langsam zuerst nach links, dann zurück in die Mitte, dann langsam nach rechts.

Ergebnis: Sie finden heraus, dass eine Drehung (hier: **rechts**) blockiert und schmerzhafter als die Linksdrehung ist.

(Wenn Ihr Testergebnis genau anders ausfällt, müssen Sie die Therapie genau gegen- gleich durchführen. Dies gilt für alle folgenden Beispiele.)



Schritt 2: Therapie

Drehen Sie den Kopf nach **links** (nicht maximal).

Zur Entlastung der Halsmuskulatur legen Sie zwei Finger an die Außenwange (rechte Wange). Jetzt 5-mal JUST-FIVE-Atmung durchführen;



Schritt 3: Kontroll-Test

Siehe Test Schritt 1;

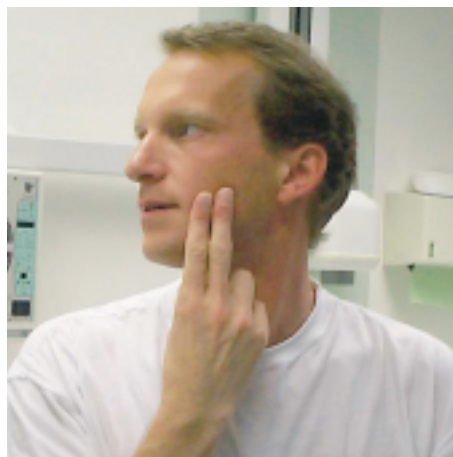
Je nach Ergebnis Schritt 4 und 5 oder neuer Test;

Schritt 4: Dehnung

Die Dehnung erfolgt auf der vorherigen Symptomseite.

Dehnen Sie den Kopf nach rechts mit Unterstützung der Hand.

Jetzt 2-mal JUST-FIVE-Atmung ausführen;



Schritt 5: Kräftigung

Die Kräftigung erfolgt auf der vorherigen Symptomseite.

Der Kopf wird gegen den Widerstand der Hand gedrückt.

Jetzt 2-mal JUST-FIVE-Atmung ausführen;

Während des Drucks ausatmen und Pause machen, bei Einatmung entspannen.



Anwendung 2: Oberkörper drehen

Schritt 1: Test

Setzen Sie sich aufrecht und korrekt hin, legen Sie die Fingerspitzen an die Schlüsselbeine und drehen den Rumpf nach rechts und links, ohne Becken und Beine zu bewegen. Der Kopf bleibt „unbeweglich“ auf dem Rumpf. Sie finden heraus, dass die Drehung nach **rechts** eingeschränkt ist.

Schritt 2: Therapie

Sie drehen den Oberkörper nach **links**, lassen den linken Arm hängen, gleichzeitig legen Sie die rechte Hand auf den linken Oberschenkel, dabei beide Gesäßhälften gleich belasten. Zur Entlastung der Rückenmuskulatur sollten Sie

mit der linken Hand unter die Sitzfläche fassen und den Körper durch Zug fixieren (nicht aufstützen). Bewegen Sie sich nach dem Erreichen der Endposition wieder ein wenig zurück in Richtung Ausgangsstellung (dadurch wird die Position entspannter). In dieser Position führen Sie fünf Atemzyklen der Intervallatmung durch.

Schritt 3: Kontrolltest

Siehe Test Schritt 1;

Schritt 4+5: Dehnung und Kräftigung

Drehen Sie den Oberkörper nach rechts mit gleichzeitiger Rückführung des rechten Armes



Jetzt 2-mal die JUST-FIVE-Atmung ausführen; Mit dem Ausatmen den Zug verstärken, mit dem Einatmen etwas entspannen;

Anwendung 1 und 2 lassen sich hervorragend kombinieren und im Liegen ausüben, z. B. als „erste Tat“ am jungen Morgen.

Anwendung 3: Verschränkte Arme seitlich verschieben

Diese Anwendung ist eine klassische „Zahnarztübung“ für den Schulter-Nacken-Bereich.

Schritt 1: Test

Im Sitzen Unterarme aufeinander legen (Hand auf Ellbogen), heben Sie die gewinkelten Arme bis zur Waagerechten. Bewegen Sie die gewinkelten Arme zunächst nach links, dann zurück in die Ausgangsstellung.

Jetzt Unterarmwechsel: der obere nach unten, der untere nach oben, anschließend bewegen Sie die gewinkelten Arme in die andere Richtung.

Ergebnis: Sie finden heraus, dass die Bewegung nach rechts Beschwerden verursacht oder eingeschränkt ist.

Schritt 2: Therapie

Legen Sie die Unterarme aufeinander (Hand auf Ellbogen) und heben Sie die gewinkelten Arme bis zur Waagerechten und bewegen Sie die gewinkelten Arme nach links.

Jetzt folgen fünf JUST-Five-Atmungen.

Machen Sie dabei während der Ausatemungsphase leichte Schüttelbewegungen Richtung Ausgangsstellung.



Therapie nach rechts



Therapie nach links

Schritt 3: Kontroll-Test

Siehe Test Schritt 1

Schritt 4.+5. Dehnung + Kräftigung

A: Eine Hand schiebt die andere nach hinten – Dehnung Schulter links vorne;

Kräftigung Schulter rechts vorne

B: Eine Hand zieht den anderen Arm zur Schulter –

Dehnung der Schulter rechts hinten,
Kräftigung der Schulter links hinten;

Anwendung 4: Beine überschlagen

Nun noch eine Anwendung, die auf die Beckenregion, die Ileosakralgelenke und die Hüftgelenke einwirkt. Diese Region ist gerade bei der oft torquierten Haltung und der damit verbundenen Verschiebung im Beckenbereich und Drehung im Hüftgelenk (Patientenstuhl und „Gaspedal“) besonders beansprucht und oft schmerzhaft oder eingeschränkt beweglich.

Schritt 1: Test

Sie setzen sich aufrecht auf Ihren Behandlerstuhl, legen den rechten Unterschenkel auf den linken Oberschenkel und lassen das Knie absinken, anschließend führen Sie das Knie mit den Händen nach oben in die **entgegengesetzte** Richtung (dasselbe mit dem linken Bein).

Ergebnis: Sie finden heraus, dass die Position rechtes Bein Knie aufwärts Beschwerden auslöst.

Schritt 2: Therapie

Sie legen den Knöchel des rechten Unterschenkels auf den linken Oberschenkel und lassen das Knie absinken. In dieser Position führen Sie fünf Atemzyklen der Intervallatmung durch.

Schritt 3: Kontrolltest

Siehe Test Schritt 1



Test: Symptom bei rechtem Bein Knie aufwärts

Therapie: Gegenposition rechtes Bein Knie absinken

Schritt 4: Dehnung

Anheben oder Hinunterdrücken des Beines in die vorherige Symptomrichtung;

Jetzt 2-mal JUST-FIVE-Atmung ausführen;



Schritt 5: Kräftigung

Drücken Sie das Bein gegen den Widerstand der Hand in die vorherige Symptomrichtung.

Jetzt folgt 2-mal JUST-FIVE-Atmung, Während des Drucks ausatmen und Pause einlegen, bei Einatmung entspannen;

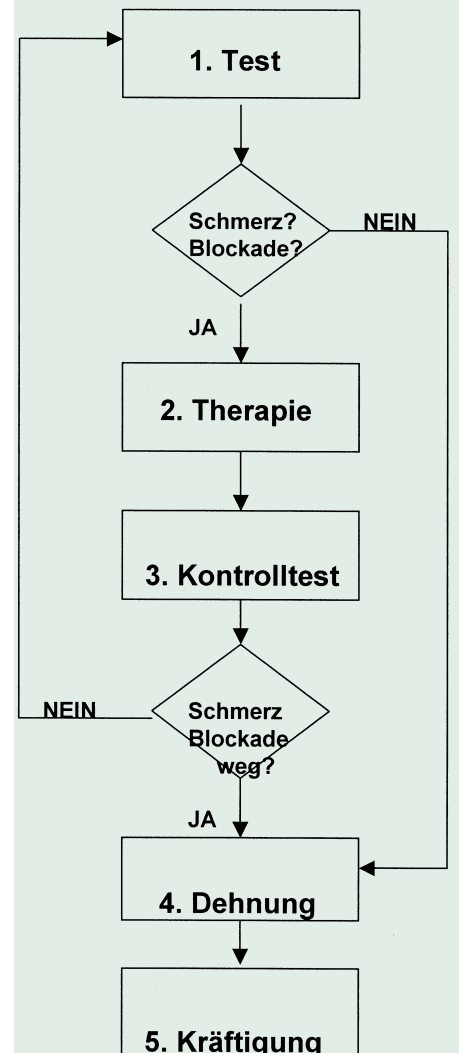
Die Wirksamkeit von JUST-FIVE-Anwendungen kann durch Variationen in der Ausführung noch erheblich gesteigert werden, z. B. durch Mikrobewegungen während der Atempausen, Arbeiten gegen Widerstand, Kompressionen, Zug- und Druckanwendungen oder assistierte Übungen mit Partner. Auch Atemvarianten mit Weglassen von Pausen und Ähnliches können angewandt werden.

Für eine korrekte Ausübung von JUST-FIVE mit dauerhafter Wirkung empfiehlt sich ein Seminar oder Einzeltraining, in dem alle Bewegungen unter Anleitung trainiert werden können. Dies ist auch in angenehmer Umgebung, z. B. in der Fränkischen Schweiz oder auf der Ferieninsel Mallorca (jedes Jahr Oktober und März) möglich.

Wenn Sie mehr über diese Methode oder über Veranstaltungen mit diesem Thema wissen wollen, wenden Sie sich an:

Manfred Just, PRIGMA-Institut,
Am Ries 6, 91301 Forchheim,
Tel. 0 91 91 / 735 700,

Fünf Schritte zum Erfolg



Fax 735 702

E-Mail: info@prigma.de

www.prigma.de oder www.justfive.de

JUST-FIVE® ist eingetragenes Markenzeichen

Anm. d. Red.:

Kurse zu diesem Thema werden vom 1. Halbjahr 2004 an in der Fortbildungsakademie der Landeszahnärztekammer Sachsen angeboten.