

VITAMETIK

Neue Studie bestätigt: Mit gezielten Impulsen gegen Rückenschmerzen

Vitametik ist eine manuelle Methode, die mit einem speziellen Impuls im Bereich der Nackenmuskulatur ansetzt, um gegen ansonsten folgereiche Muskelverspannungen vorzugehen. Als Ergänzung zu herkömmlichen Therapien will sich diese Methode nicht nur mit den Symptomen befassen, sondern die Ursachen angehen. Die positiven Wirkungen der vitametischen Anwendungen, vor allem in Bezug auf Rückenschmerzen und Nackenschmerzen, wurden kürzlich in einer neuen Studie an der Sporthochschule Köln bestätigt.

Rückenschmerzen sind in unserer Gesellschaft weitverbreitet und häufiger Grund für Krankschreibungen. Die Ursachen sind vielfältig, aber nicht immer eindeutig auszumachen. So gibt es einerseits Rückenschmerzen, für die eine – vermeintliche – Ursache gefunden wird, wenn z. B. mittels Bildgebung Veränderungen an Bandscheiben aufgezeigt werden. Und zum anderen ist da, sofern kein mechanisches Problem gefunden wird, der sogenannte unspezifische oder auch psychosomatische Rückenschmerz.

Chronische Anspannung bei Stress

Doch ganz gleich, wie die jeweiligen Beschwerden kategorisiert werden, gemäß der Vitametik-Philosophie ist ein Großteil vor allem in einem begründet: Stress! Ob durch einen fordernden Job, ein quiriliges Familienleben oder hohe Anforderungen im sozialen Umfeld – in Stresssituationen neigt der Körper dazu, bestimmte Schutzmechanismen zu aktivieren. Neben der Ausschüttung von Stresshormonen werden typischerweise auch gewisse Muskelgruppen verstärkt angespannt. Häufen sich die Belastungsphasen bzw. dauern sie lange an, verlernt das Gehirn unter Umständen einen sonst in Folge automatisch ablaufenden, sehr wichtigen Mechanismus, nämlich die Muskulatur auch wieder zu entspannen. In diesem Fall spricht man von einer sensomotorischen Amnesie.

Das Vitametik-Konzept

Die Amnesie zu durchbrechen und den Körper wieder zu einem gesunden Rhythmus aus An- und Entspannung zu bringen, ist das Ziel der Vitametik. Dafür werden zwei Säulen im Rahmen der praktischen Anwendung und in der Prävention genutzt: Ein speziell ausgebildeter Vitametiker wendet eine gezielte manuelle Technik an, damit das Gehirn lernen kann, Muskelanspannungen wieder selbst zu lösen. Der sanfte Impuls wird im Bereich der Halsmuskulatur, wo erfahrungsgemäß die Muskelverspannungen am stärksten ausgeprägt sind, gesetzt. Von dort soll sich die Muskulatur absteigend in einer Art Kettenreaktion entspannen. Die Klienten werden zudem geschult und angeleitet, wie sie Verspannungen zukünftig möglichst verhindern können¹.

Eine Studie, die 2017 unter der Leitung von Prof. Dr. Jens Kleinert an der Deutschen Sporthochschule Köln im Auftrag des Berufsverbandes für Vitametik durchgeführt wurde, belegte die Wirksamkeit des vitametischen Konzeptes, insbesondere in Bezug auf Rückenschmerzen und Nackenschmerzen². Die Studienteilnehmer berichteten von Verbesserungen ihrer Schmerzen sowie von einem gesteigerten Wohlbefinden und mehr Freude an Bewegung.

Theorie und Praxis: Der vitametische Impuls

Bei der vitametischen Anwendung liegt der Klient in der Seitenlage auf einer Behandlungsliege. Deren Kopfteil ist speziell für diese Intervention entwickelt. Wenn der Behandler den Druckimpuls auslöst, simuliert es einen freien Fall von einem Zentimeter. Dadurch verhält sich der Impuls, der nur als kurze Hautberührung wahrgenommen wird, proportional zur Geschwindigkeit des Falls. Der Impuls wird präzise und sehr kurz am Muskelansatz der verspanntesten Stelle an der seitlichen Halsmuskulatur gesetzt, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, Fehlprägungen des neuromuskulären Systems zu korrigieren und den Kreislauf aus Schmerz und Verspannung durchbrechen zu können.

Wo Sie einen Vitametiker
in Ihrer Nähe finden,
erfahren Sie unter:
Tel.: 07253 / 8469540

Weitere Infos zur Vitametik
und der Ausbildung zum
Vitametiker:

Berufsverband
für Vitametik® e.V.
Karl-Vetter-Ring 65
76698 Ubstadt-Weiher
info@vitametik.de
www.vitametik.de

¹ Vitametik ersetzt nicht die Behandlung durch einen Arzt oder Heilpraktiker. Laufende ärztliche Behandlungen und Anordnungen sollen weitergeführt bzw. künftige nicht hinausgeschoben oder unterlassen werden.

² Studie zur „Wirksamkeit des Präventionskonzeptes Vitametik des Berufsverbandes für Vitametik e.V.“, Januar 2018, Prof. Jens Kleinert, Deutsche Sporthochschule Köln, Psychologisches Institut, Am Sportpark Müngersdorf 6, 50933 Köln. Die Veröffentlichung der Studie ist derzeit in Vorbereitung.