

**NEUE METHODE:
THERAPIE UND
SELBSTHILFE**

**SCHNELLE
HILFE BEI**

Rücken schmerzen



VOLKSLEIDEN KREUZSCHMERZ

Rückentraining: Fast jeder von uns kennt Rückenschmerzen aus eigener leidvoller Erfahrung. Ständiges Sitzen, schwache Muskulatur und falsche Haltung hinterlassen früher oder später meist ihre Spuren. Mit der neuen BALLance-Methode können Sie selbst ihre Rückenmuskeln massieren, lockern und trainieren.



ENDLICH SCHMERZFREI!

Therapie: Raimund Z. litt an starken Verspannungen. Dank der BALLance-Methode ist er wieder bewegungsfähig. Prim. Dr. Sascha Sajer, Facharzt für Physikalische Medizin, zeigt Übungen zur Lockerung der Muskulatur.

SELBSTMASSAGE.

Etwa 80 Prozent der Erwachsenen leiden an Rückenschmerzen. Die neue BALLance-Methode – ein Trainingsgerät aus zwei Bällen – bietet schnelle „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Langes Sitzen, schwache oder falsch belastete Muskulatur sind die häufigsten Gründe für Rückenbeschwerden. Die neue „BALLance“-Methode ermöglicht jedem, schnell und ohne großen Aufwand seinen Rücken zu entspannen, trainieren und weitgehend schmerzfrei zu halten. Einige Minuten Training täglich genügen.

Durchdachtes Trainingsgerät

Das handliche Trainingsgerät besteht aus zwei Bällen, die durch eine flexible Feder

miteinander verbunden sind. So können sich die Bälle dem Körper gut anpassen. „Die ursprüngliche Idee war, Hilfe zur Selbsthilfe zu finden, weil ich selber unter einer Skoliose (Verkrümmung der Wirbelsäule) leide“, erzählt Erfinderin Dr. Tanja Kühne. Die ehemalige Leichtathletin und Sportwissenschaftlerin hat gemeinsam mit Physiotherapeuten und anderen Sportwissenschaftlern die „BALLance“-Methode entwickelt. Das Konzept – basierend auf dem „BALLance“-Gerät, spezifischen Übungen und Atemtechnik – dient nicht nur der Vorbeugung, sondern kann auch als Therapie eingesetzt werden.

Therapeutischer Einsatz

Durch die neue Methode lässt sich die Muskulatur entspannen und die darunterliegenden Gelenke werden sanft mobilisiert. Gleichzeitig werden die Faszien (kollagenhaltige, den Muskel umhüllende Bindegewebsschichten) gedehnt und das Gewebe durchblutet. „Oft denkt man, das Gelenk verursacht Schmerzen, dabei liegt es an der Muskulatur“, erklärt Prim. Dr. Sascha Sajer. Der Facharzt für Physikalische

Prävention bis Therapie: Zwei Bälle gegen **Kreuzschmerz.**

DIE BALLANCE-METHODE...

DIE METHODE

Das Konzept. Das BALLance-Konzept besteht aus einem handlichen Trainingsgerät in Kombination mit einfachen Übungen. Diese können zur Prävention aber auch zur gezielten Therapie von Verspannungen und Rückenbeschwerden eingesetzt werden. Das Trainingsgerät besteht aus zwei Kunststoffbällen, die durch ein spezielles, flexibles Federgewinde miteinander verbunden sind. Durch diese Elastizität können sich die Bälle dem individuellen Körperbau gut anpassen. Die gerillte Oberflächenstruktur ermöglicht bereits beim Liegen einen Massageeffekt. So lassen sich verspannte Muskeln oder „verklebte“ Faszien (kollagenhaltige, den Muskel umhüllende Bindegewebsschichten) lockern.

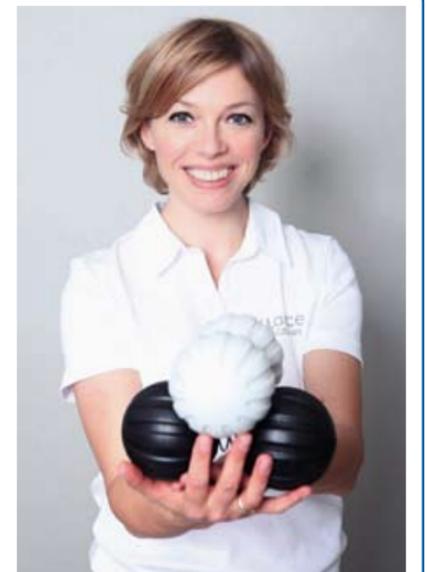
DIE WIRKUNG

Wohlbefinden. Ein paar Minuten Training täglich genügen. Die Wirkung erfolgt in zwei Schritten. Im ersten Schritt führt ein

massageähnlicher Druck zu einer Lockerung der Muskulatur. Im zweiten Schritt kommt es zu einer natürlichen Aufrichtung der Wirbelsäule. Die benachbarte Wirbelkörper werden sanft auseinander gestreckt. Die Folge ist eine Entlastung der Bandscheiben. Der Druck in den Bandscheiben (intradiskale Druck) sinkt. Mit der Trainingsmethode lässt sich die Muskulatur entspannen und die darunterliegenden Gelenke sanft mobilisieren. Gleichzeitig werden die Faszien gedehnt und das Gewebe besser durchblutet.

WO KANN MAN TRAINIEREN?

Training & Therapie In Österreich erfolgt die Ausbildung von Therapeuten und Fachtrainern in der Gesundheitsschule Hildegard von Bingen in Wien und Wr. Neustadt. Auch Kurse zur Einweisung von Betroffenen werden angeboten. Einige Therapeuten und Fitness-Studios bieten diese Methode bereits an. Infos auf www.ballance-concepts.at.



ERFINDERIN DER METHODE

Rückenspezialistin: Bedingt durch eigene Rückenbeschwerden (Skoliose) entwickelte die frühere Leistungssportlerin und Sportwissenschaftlerin Dr. Tanja Kühne die neue „BALLance“-Methode.

Singer, Hersteller

ANBIETER DIESER METHODE:

URSULA EIDHERR:

Heilmasseurin und Energetikerin
2560 Berndorf,
Franz Petter-Straße 8
Tel.: 0664/4841500
www.moveandmore.at

ANDREA HAJEK:

Atem- und Körperarbeit,
Vitaltraining
2700 Wiener Neustadt,
Zehnergasse 6/1/19
andrea.hajek@aon.at

CLAUDIA LINDEBNER:

Heilmasseurin
2552 Hirtenberg,
Gernedlgasse 15
claudia.lindebner@gmx.at

PRIM. DR. SASCHA SAJER:

Facharzt für Physikalische Medizin
und Allgemeinmedizin
1090 Wien, Rotenlöwengasse 22/5
Tel.: 01/9682728
www.dr.sajer.at

DI. CHRISTINE PISWANGER-RICHTER

BALLance-Trainerin,
PR, Marketing, Vertrieb der BAL-
lance-Methode in Österreich,
3003 Gablitz, Hamerlinggasse 42
Tel.: 02231/66734
www.ballance-concepts.at

WALDSANATORIUM PERCHTOLDSORF:

Reha-Klinik der
Dr. Dr. Wagner Gruppe
2380 Perchtoldsdorf,
Sonnbergstraße 93
Tel.: 01/8650100-0
www.waldsanatorium.at

INJOY-STUDIOS:

3300 Amstetten, 8530 Deutsch-
landsberg, 4070 Eferding,
8280 Fürstenfeld,
2020 Hollabrunn, 5710 Kaprun,
8720 Knittelfeld, 8580 Köflach,
3500 Krems, 3442 Langenrohr,
8430 Leibnitz, 8940 Liezen,
4320 Perg, 4911 Tumeltsham/Ried,
5760 Saalfelden, 5204 Strasswal-
chen, 9500 Villach, 2700 Wiener
Neustadt, 3150 Wilhelmsburg
www.injoy.at

1. ENTSPANNUNG

Brustmuskeln: Nach einem Trümmerbruch der Hüfte und darauffolgendem Liegen im Streckverband litt Raimund Z. an Verspannungen am ganzen Körper. Fehlhaltungen der Brustwirbelsäule und schmerzende Nackenmuskulatur können durch einfache Basic-Übungen verbessert werden. Zunächst liegt Patient Raimund Z. einige Atemzüge lang ruhig auf den „BALLance“-Bällen.



MUSKELN SCHNELL ENTSPANNEN



2. MOBILISATION

Beweglichkeit: Prim. Dr. Sascha Sajer, Facharzt für Physikalische Medizin, zeigt Raimund Z., wie sich verkrampte Muskeln und „verklebte“ Faszien lösen lassen. Auch die darunterliegenden Gelenke werden dadurch auf sanfte Art mobilisiert.



3. LOCKERN

Blockaden: So werden Verspannungen der Lendenwirbelsäule und des Iliosakralgelenks (Kreuz-Darmbein) gelöst: Bequeme Rückenlage, Der kleine „BALLance“-Ball liegt unter dem Iliosakralgelenk, der große waagrecht unter dem Kopf. Beine angezogen und langsam von links nach rechts schaukeln.



EXPERTENTEAM

Erfahrung: Von links nach rechts: Mag. (FH) Maria Hardinger ist Qualitätsmanagerin der INJOY-Studios in Österreich. Dr. Tanja Kühne entwickelte die BALLance-Methode. Prim. Dr. Sascha Sajer, Facharzt für Physikalische Medizin, war einer der ersten Fachärzte in Österreich, der sich damit auseinandersetzte. Andrea Hajek ist Therapeutin und Anwenderin.

Medizin, war einer der ersten Fachärzte in Österreich, der sich mit dieser Methode auseinandersetzte.

Therapie zeigt Wirkung!

Raimund Z. erlitt bei einem Verkehrsunfall einen Trümmerbruch der Hüfte. Nach langer Bettruhe im Streckverband kam es zu einem Beckenschiefstand und schmerzhaften Verspannungen von Kopf bis Fuß. Nach einigen erfolglosen Therapien lernte Raimund Z. die „BALLance“-Methode unter Anleitung der Therapeutin Andrea Hajek kennen. Von der Wirkung ist er begeistert. „Nach Monaten des Leidens und der Verzweiflung konnte ich mich erstmals schmerzfrei bewegen. Nun möchte ich damit auch anderen helfen,“ erzählt der ausgebildete Energetiker.

REGINA MODL ■

Wo bekomme ich die Bälle?

KAUF DES GERÄTES:

Trainingsgerät Die „BALLance“-Bälle sind über die Website www.ballance-concepts.at zu erwerben. Ein Set, bestehend aus einem großen und einem kleinen Ball, kostet 139 Euro (exkl. Versand). Einige INJOY-Studios bieten die Bälle gemeinsam mit einer Einschulung an. Den Preis legen die Studios dabei selber fest.

EINWEISUNG IST WICHTIG:

Schulung Wichtig ist, die Bälle nicht nur zu kaufen, sondern sich auch in die Methode einführen zu lassen. Die Gesundheitsschule Hildegard von Bingen bietet die Schulung um 15 Euro (bei eigenem Gerät) oder 19 Euro inklusive Leihgerät an. Die Einweisung kann auch bei einigen Therapeuten im Rahmen der Therapiebetreuung erfolgen.

