



Steht das Becken schief - ist der Mensch nicht gesund

Ursache

Die Ursache für einen Beckenschiefstand kann eine einseitige Krafteinwirkung im Beckenbereich sein, wie zum Beispiel Sprungsportarten, Sturz auf das Gesäß, Geburten, ein Unfall mit dem Auto und anderes. Bleibt der Körper über mehrere Jahre in dieser Fehlstellung, dann sind die muskulären Veränderungen des Rückens sehr deutlich zu erkennen. Durch die Fehlstellung des Beckens und die daraus resultierende ungleiche Belastung der Muskulatur während des Bewegungsvorganges werden die Muskelketten auf der niedrigeren Seite verstärkt und verkürzt, während sie auf der höheren Seite geschwächt und gedehnt werden.

Therapie



Zur Behebung des Beckenschiefstandes entwickelte die Physiotherapeutin Lilo Cross in den 80er Jahren ihre eigene Therapieform: die **Cross-Methode**.

Ziel der Therapie ist die Selbsterkennung und -beseitigung der eigenen Fehlstatik, d.h. dass Patienten falsche Bewegungsmuster selbst korrigieren und am Wiederaufbau des richtigen Bewegungsmusters arbeiten.

Mit dem Acromiopelvimeter®, einem Messgerät, das Frau Lilo Cross eigens entwickelt hat, kann die Beckenstatik ohne Röntgenaufnahmen genau bestimmt und ständig kontrolliert werden. Dazu wird die Höhe der Beckenkämme gemessen und millimetergenau festgelegt.

Wird ein Beckenschiefstand, also eine unterschiedliche Höhe des rechten und linken Beckenkammes gemessen, kann der Schiefstand des Beckens exakt korrigiert werden. Dazu legt sich der Patient in Rückenlage auf eine Liege. Mit kreisenden Drehbewegungen des Beines wird die tiefere Beckenseite mit dem blockierten Iliosakralgelenk in die korrekte Stellung geturnt, nicht eingerenkt.

Weitergehende Therapie



Nachdem die Befundaufnahme und die Geradestellung des Beckens stattgefunden hat, wird eine individuell auf den Patienten zugeschnittene, einfache Gymnastik erstellt. Sie ist in zwei bis drei Wochen vom Patienten zu erlernen und dann täglich mindestens eine halbe Stunde am Tag auszuführen. Beherrscht der Patient die Gymnastik, ist er in der Lage sich selbst aus der Fehlhaltung zu korrigieren und zu stabilisieren.