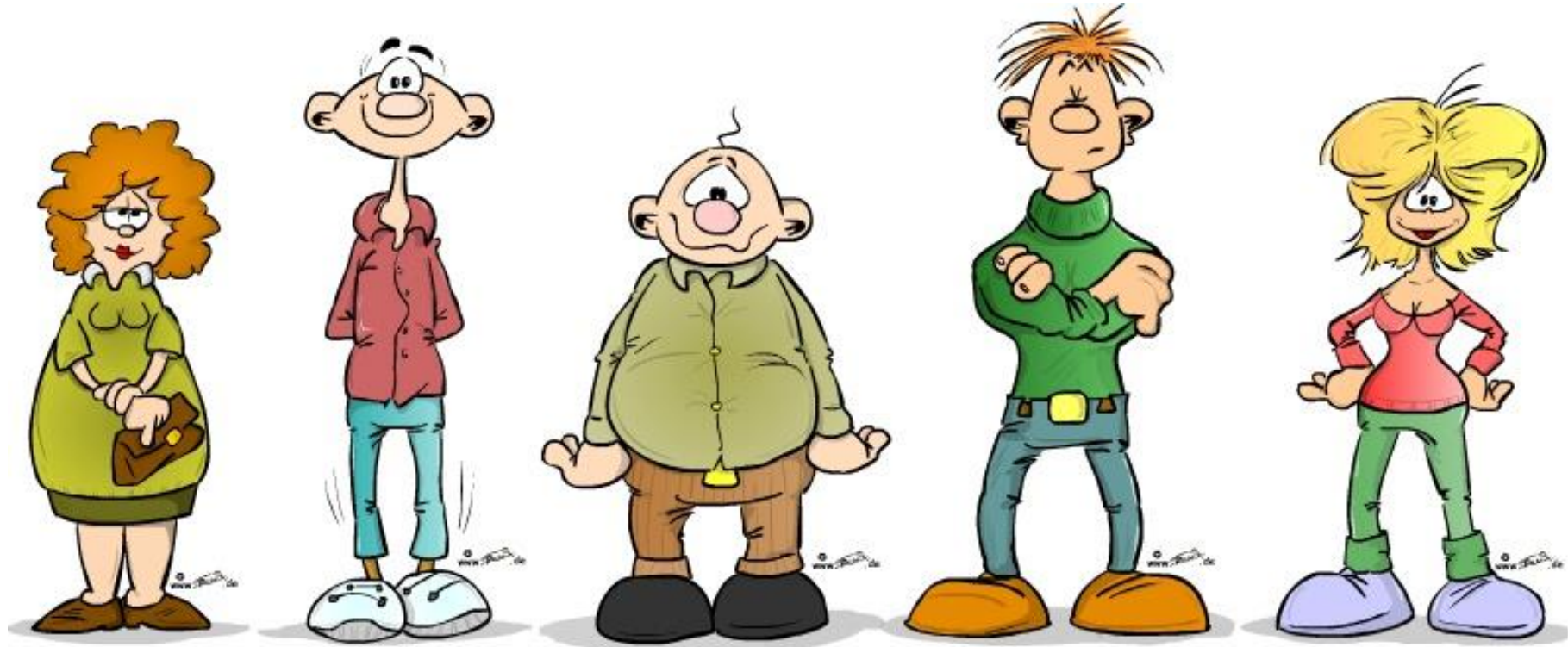


Wer und was ist die IG-RLS, bzw. die
KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN?

In der IG-RLS sind rund 50 zertifizierte Liege- und Schlaftherapeuten organisiert,
die in über 30 Fachgeschäften unter dem Titel
KOMPETENZZENTRUM SCHMERZFREI SCHLAFEN auftreten.



Körpertypen



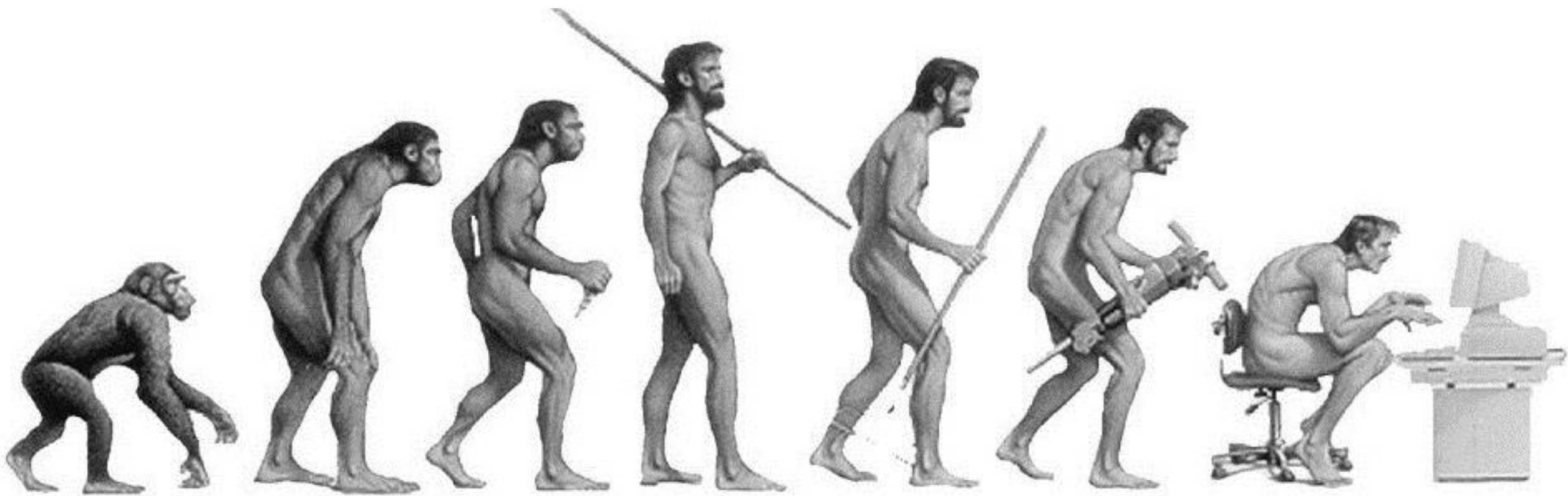
A

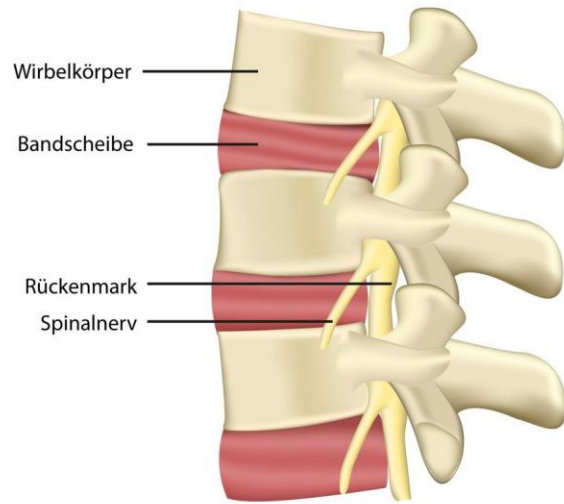
I

O

V

X





Bandscheibe nimmt bei Entlastung Gewebeflüssigkeit auf

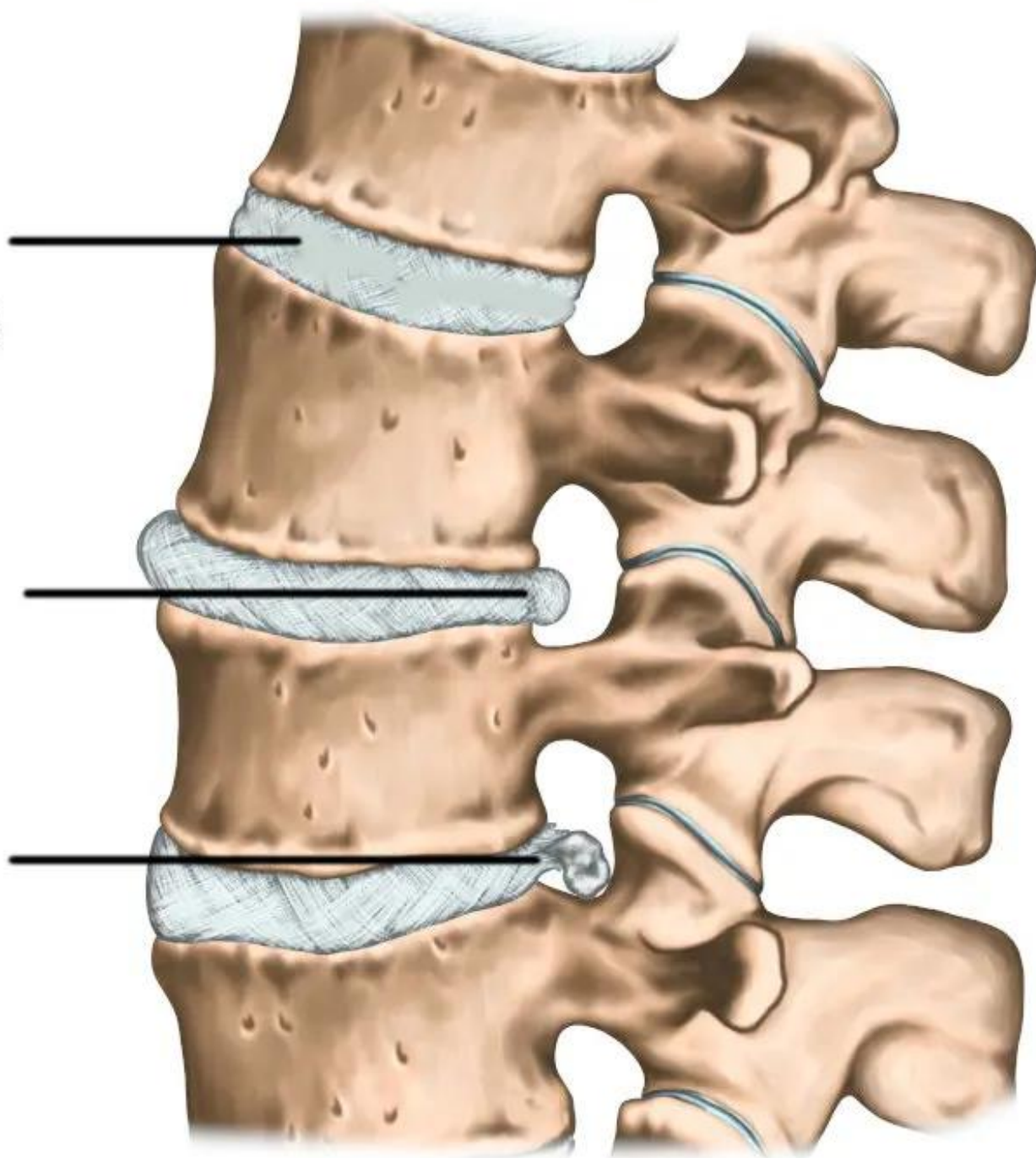


Bandscheibe gibt bei Belastung die Flüssigkeit wieder ab

gesunde
Bandscheibe

Bandscheiben-
vorwölbung

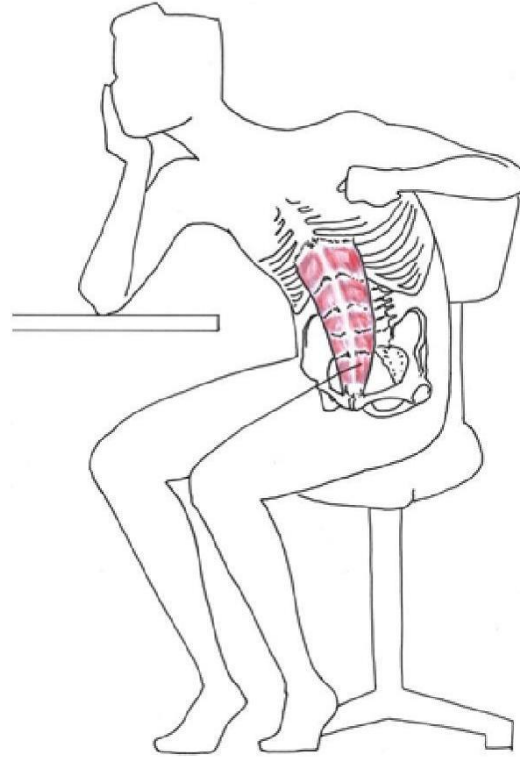
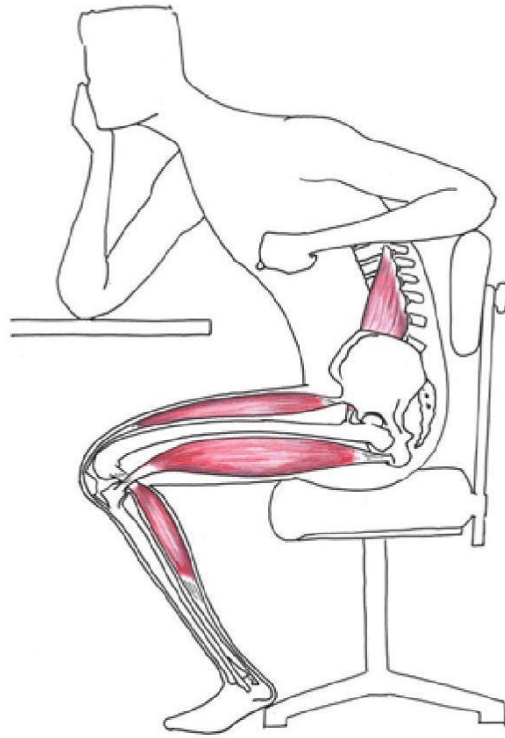
Bandscheiben-
vorfall

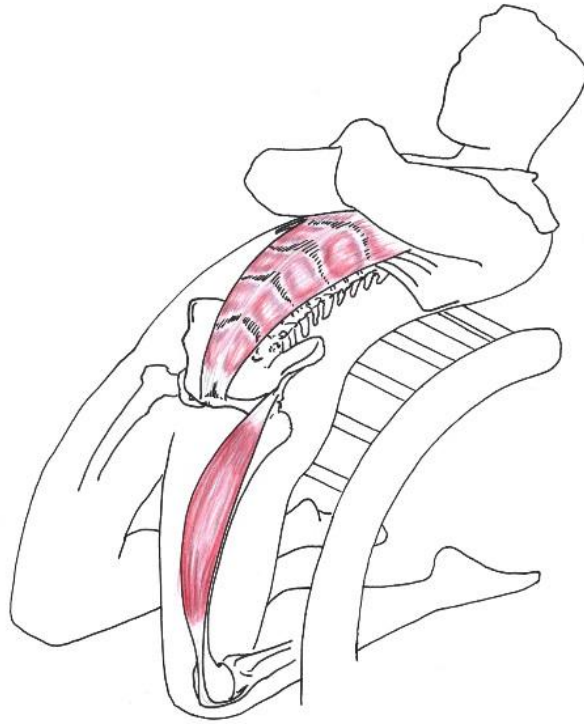
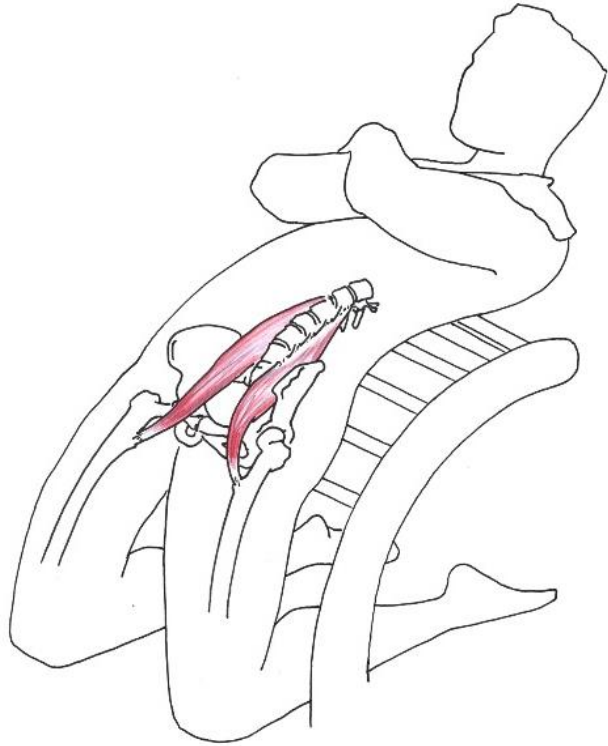




Aus Anatomy Trains von [Thomas W. Myers](#)

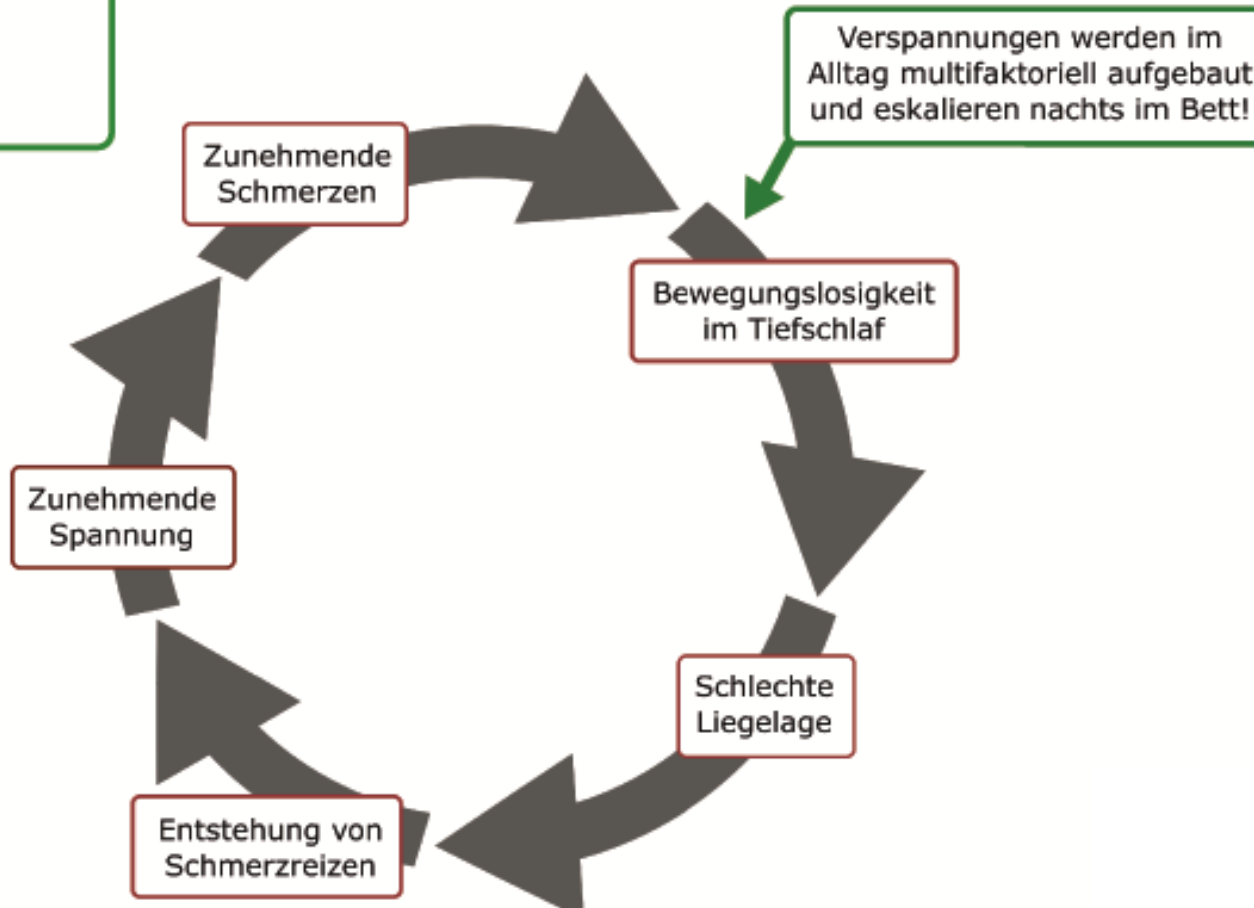






Auslöser

Konstitution/ Alter/ physischer Zustand
Verkürzungen
Schmerzen
Spannungen/ Verspannungen
Klimatische Effekte
Bettumgebung
Psychische Gründe
Schlechte Lagerung



Ursachen für Beschwerden

Es gibt viele Situationen, die im Bett zu Verspannungen und Schmerzen führen. Grundsätzlich darf die Multifaktorialität nicht unberücksichtigt bleiben. Wir glauben, dass es verschiedene Gründe gibt, die Beschwerden auslösen.

Einerseits die Verspannungen, die mit ins Bett gebracht werden und dort eskalieren. Andererseits Verspannungen, die als Resultat einer anatomisch falschen Liegelage entstehen.

Als dritter Grund darf angenommen werden, dass sich die nächtlichen Verspannungen während des Tages, trotz viel Bewegung, nicht auflösen und abends wieder ins Bett gebracht werden. Aufgrund der "Vorverspannung" und der im Tiefschlaf fehlenden Entspannungsbewegungen, eskaliert die Spannungssituation jetzt erst recht, was zu einem noch verspannteren Erwachen am Morgen führt. Ein Teufelskreis, der sich über Wochen und Monate etablieren kann.

Wenn jetzt noch verkürzte Muskulaturen ins Spiel kommen, zum Beispiel der Quadriceps oder der Iliopsoas und weitere, wird es schwierig. Wird jetzt auch noch die Rückenlage als Schlafposition gewählt, in der das Becken die ganze Nacht nach vorne gezogen wird, verursacht dies einen erhöhten Druck auf die Lendenwirbelsäule. Dass diese Partie dann mit Schmerzreizen und Verspannung reagiert, ist selbsterklärend.

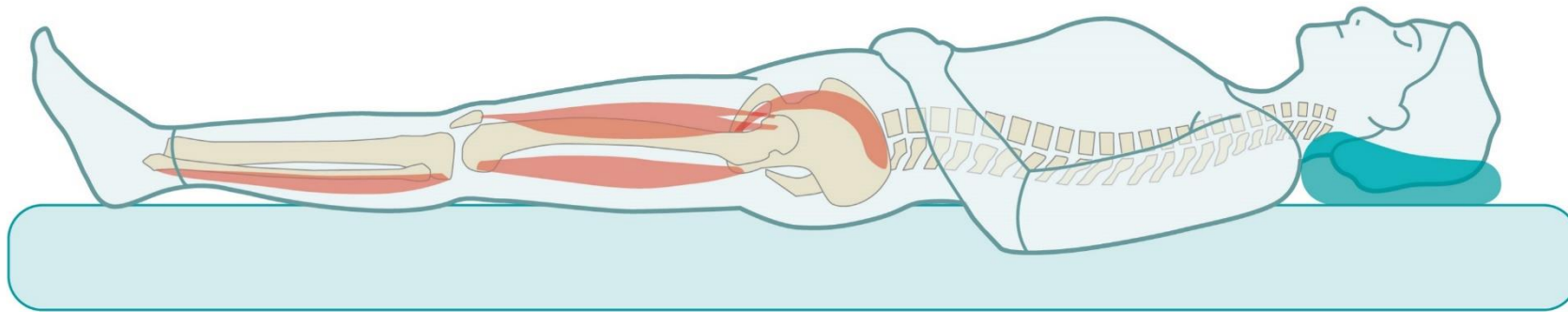
Untenstehend sehen Sie eine Übersicht über die verschiedenen Beschwerden und ihre möglichen Ursachen.

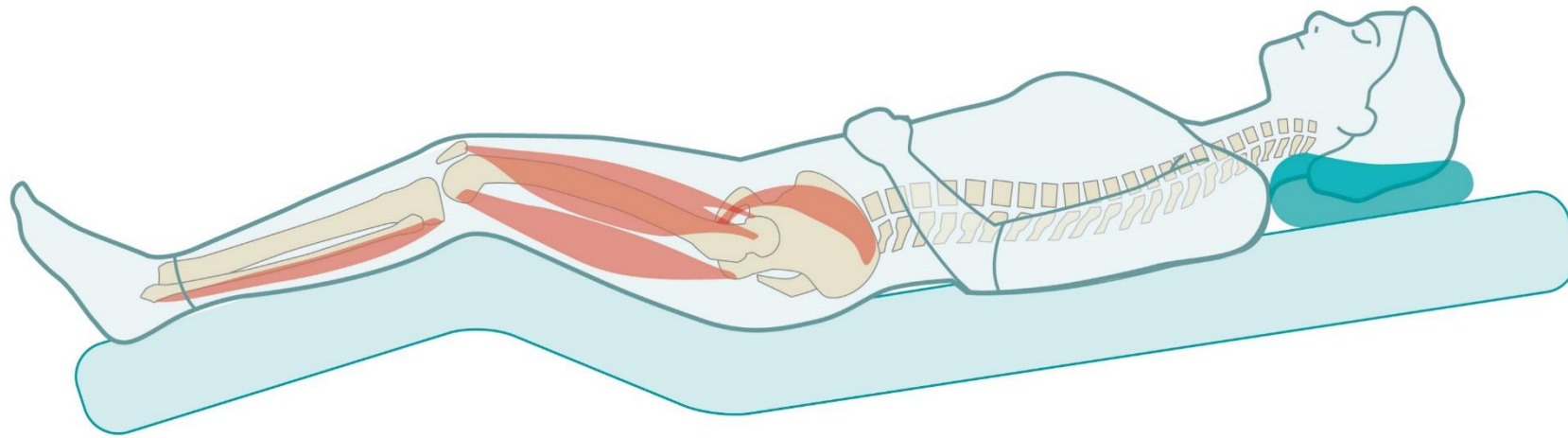


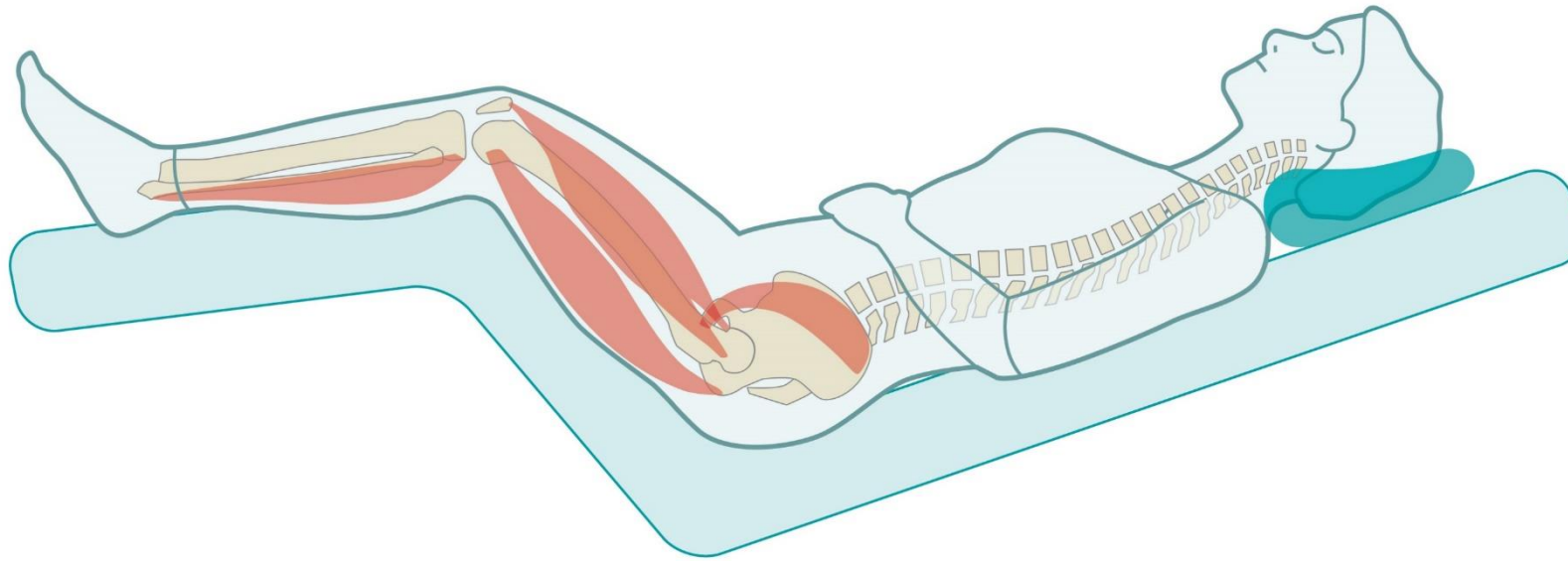
Typische Beschwerden

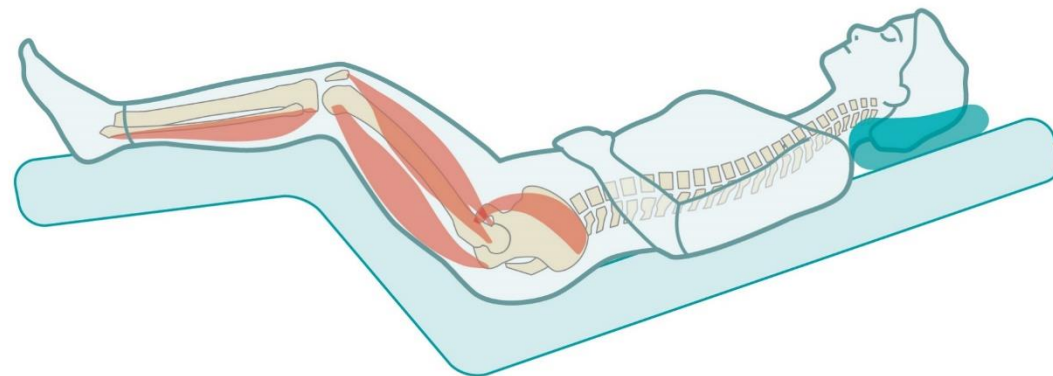
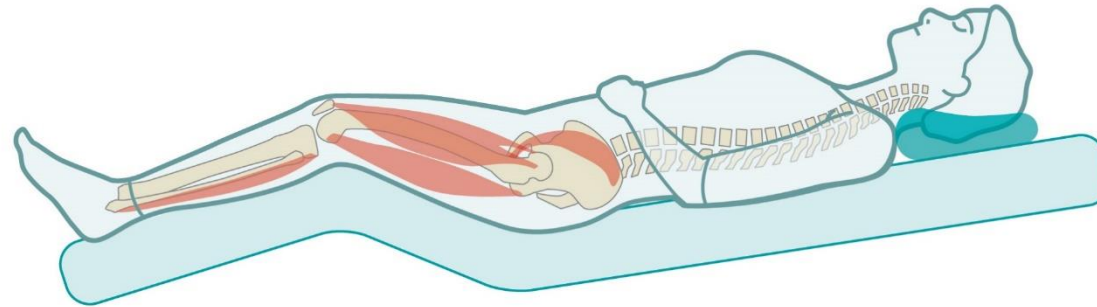
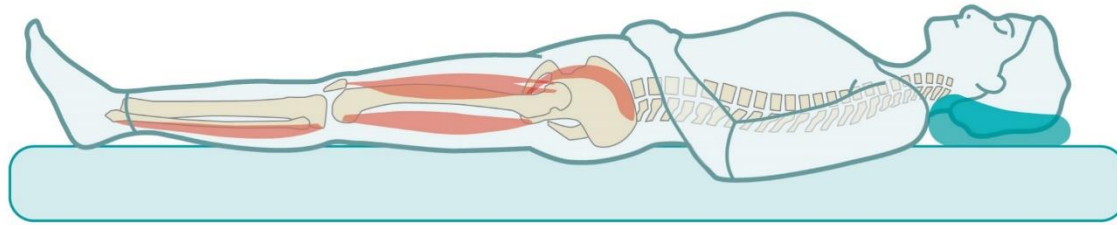
Kreuzschmerz	gestreckte Beine	Rückenlage	Illiopsoas-Muskel
Kreuzschmerzen	"Bewusstlosen-Lagerung"	verdrehte Seitenlagerung	Verzogenes ISG
Knieschmerzen	seitlich geknickte Knie	Seitenlage	Schneidermuskel
Knieschmerzen	verkürzte Wadenmuskel	Rückenlage	Waden und Quadriceps
Nackenschmerzen	deformierte Schulter	Seitenlage	Zu wenig Platz für Schulter
Kopfschmerzen	Zu wenig Platz für Schulter	Seitenlage	Querverzug Schulterpartie
Kopfschmerzen	Zu dickes Kissen	Seitenlage	Quer gedrückte HWS
Nackenschmerzen	Fluchtlage weg von Seite	Bauchlage	Verzogene Halsmuskulatur
Schulterschmerzen	verzogene Schultern	Seitenlage	Gestauchte Schulterpartie



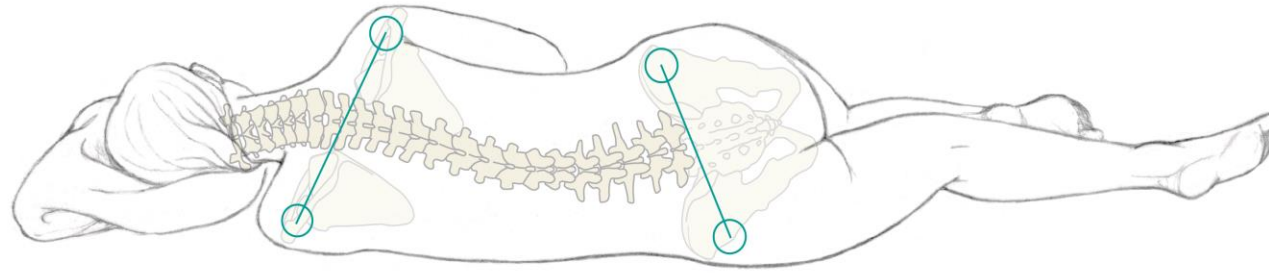




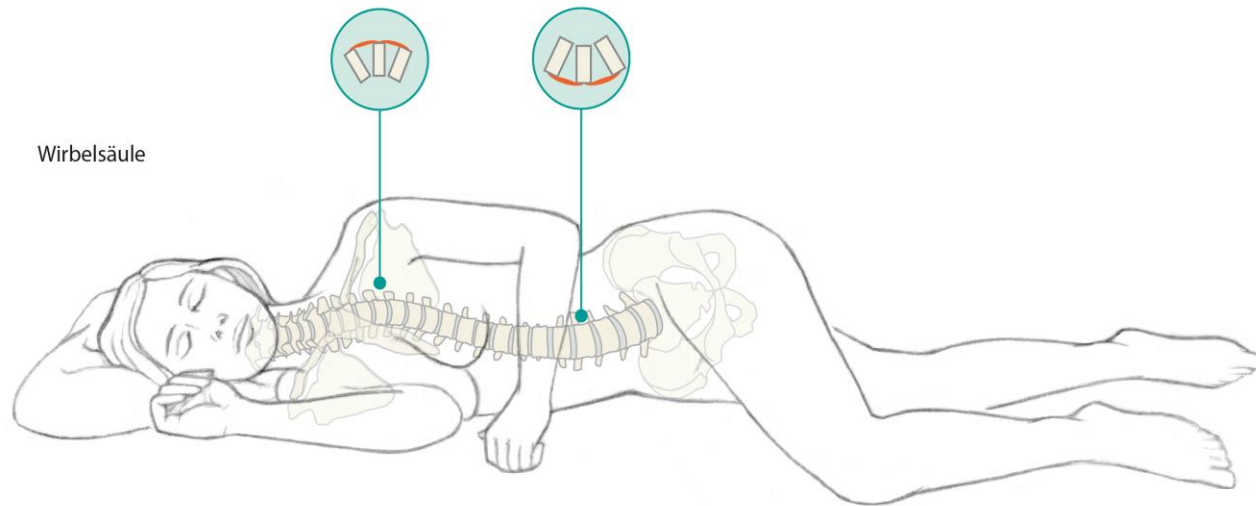


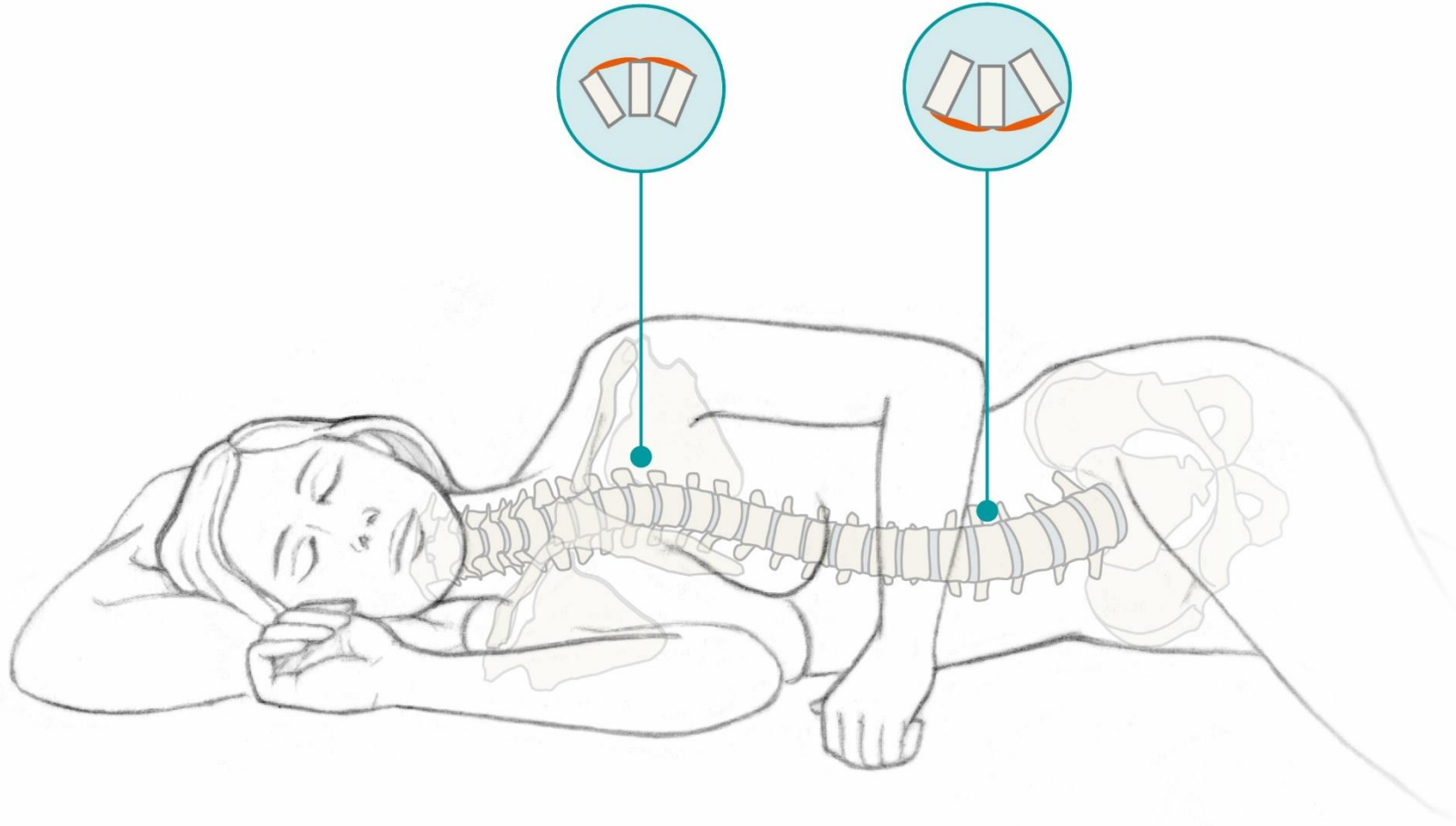


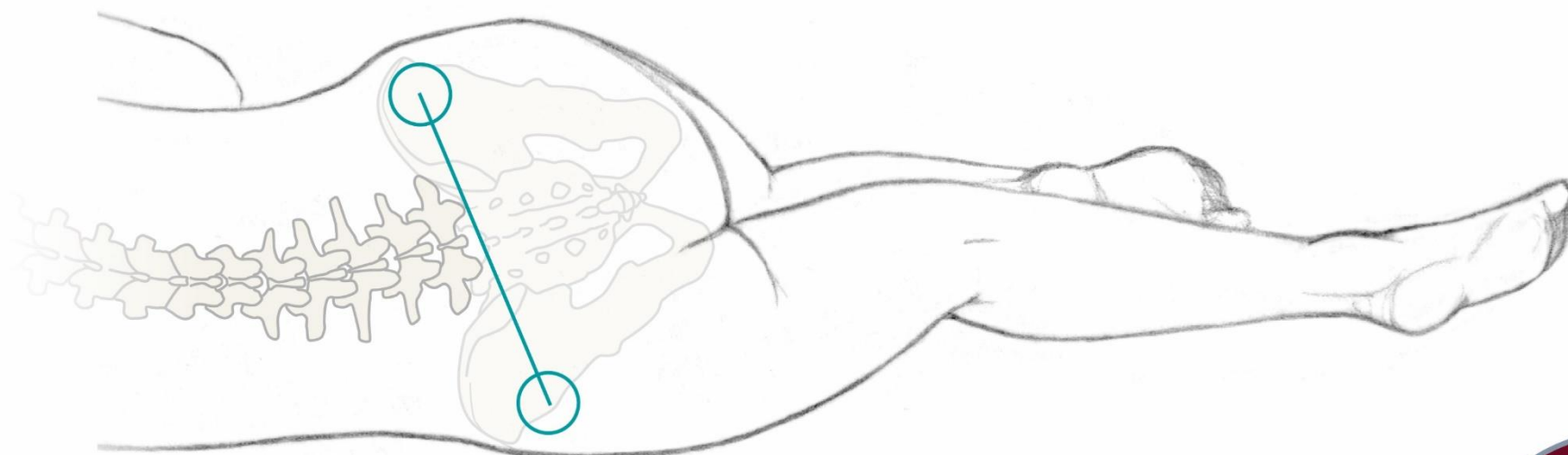
Achsen

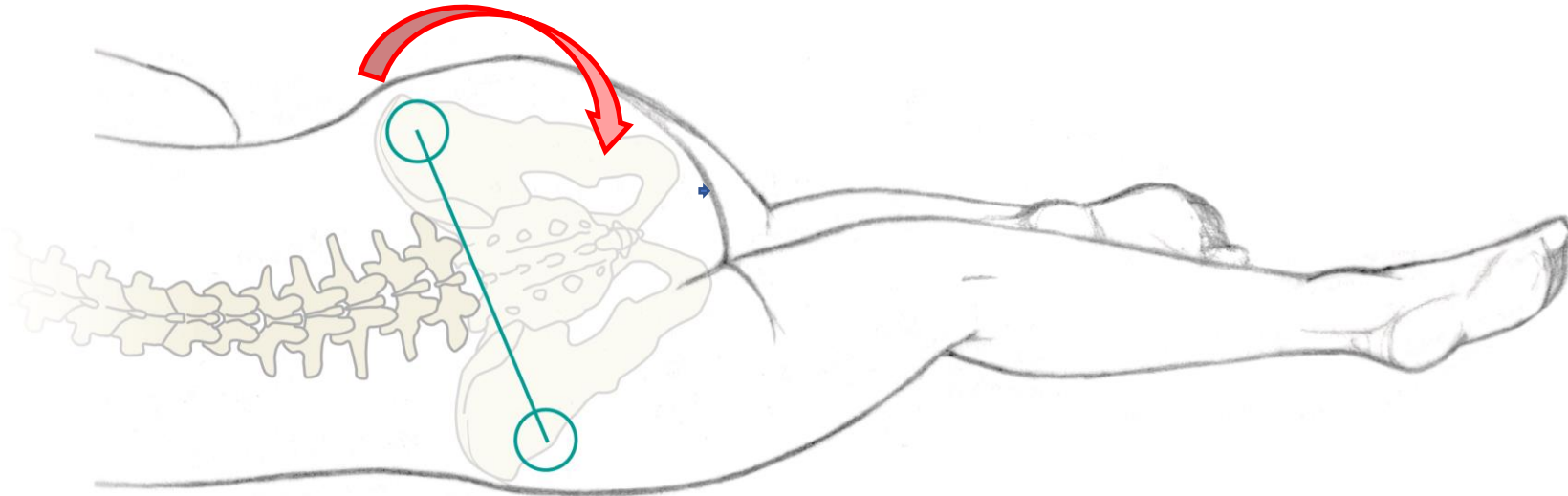


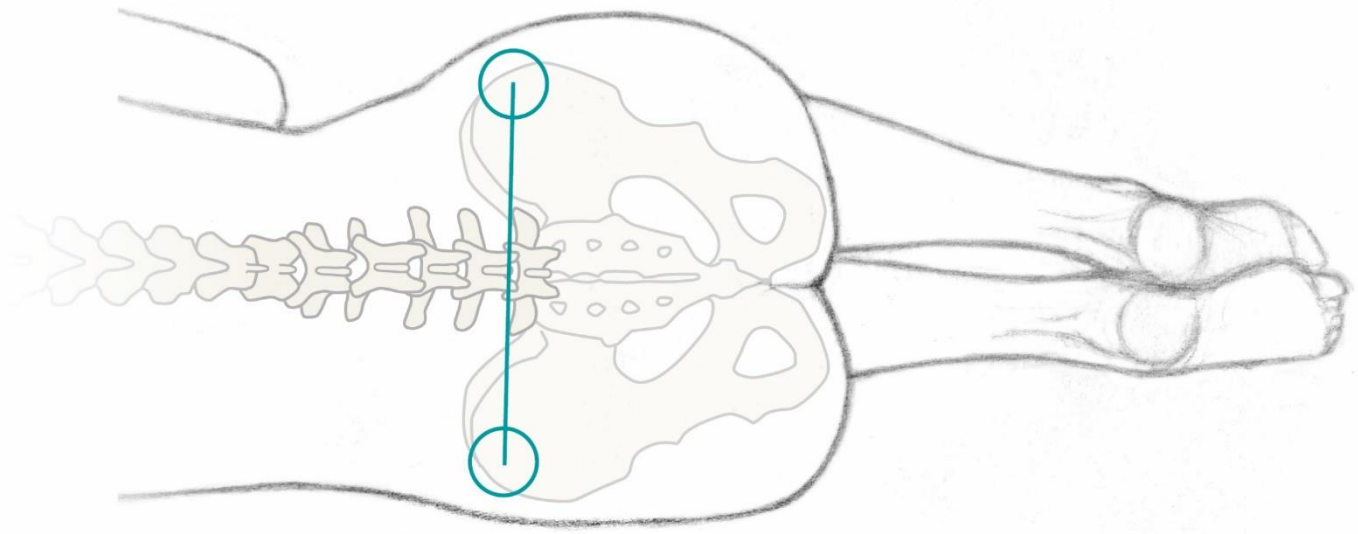
Wirbelsäule

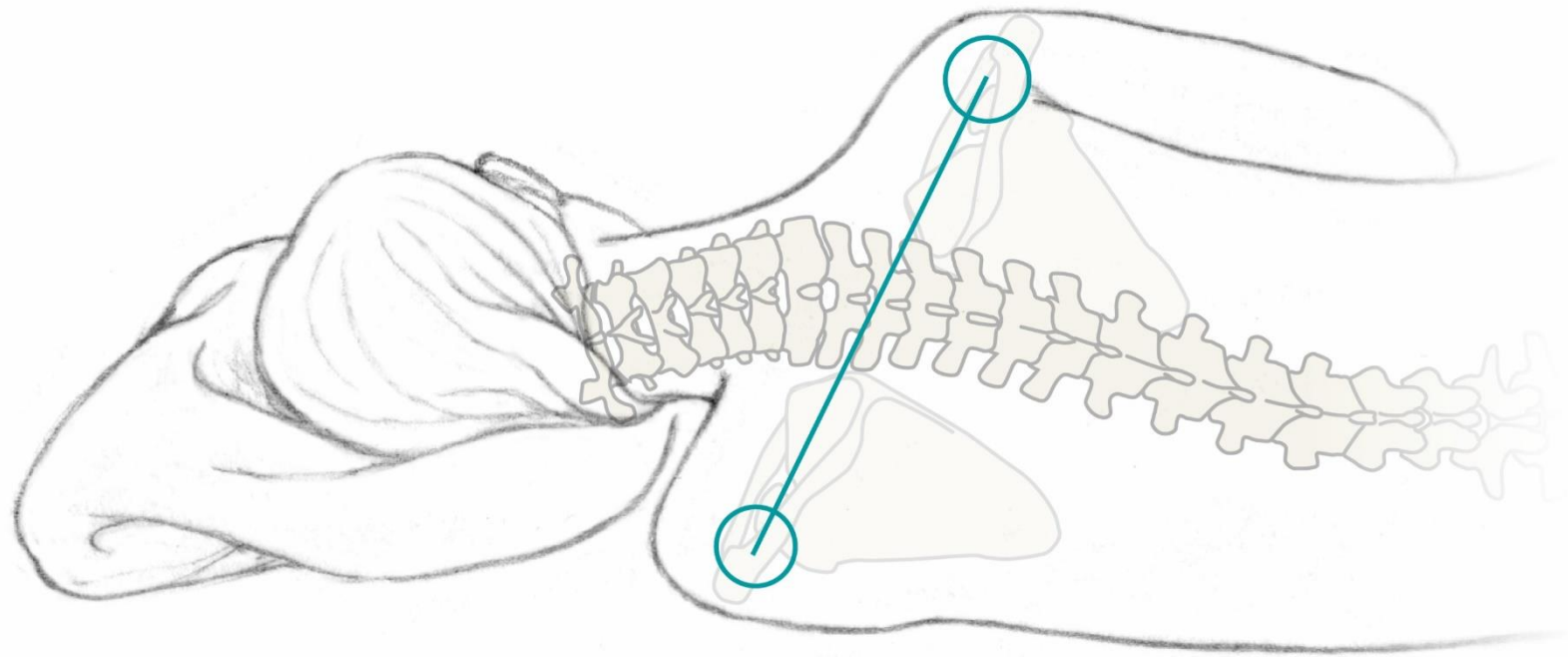


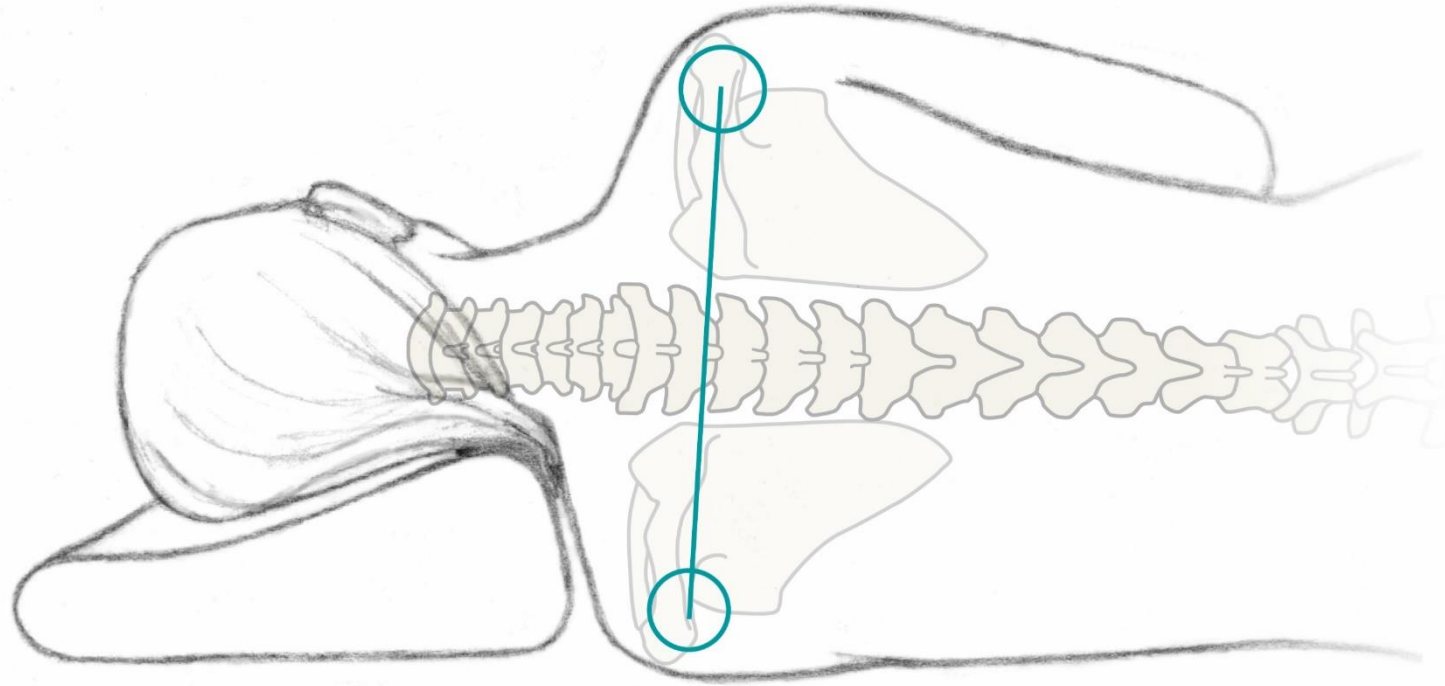




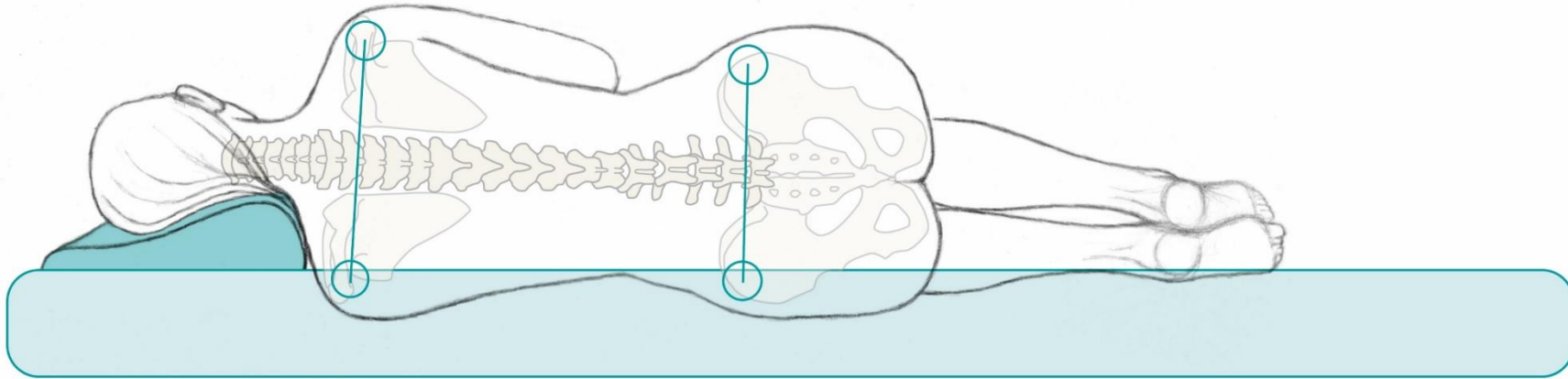








Achsen



Wirbelsäule

