



## **Antara® Das Rückenkonzept - Information für Krankenkassen**

### **Antara® ist ein Bewegungskonzept für einen starken, belastbaren Rücken und einen stabilen Beckenboden.**

Antara® stellt das Core-System, die tiefste Muskelschicht des Rumpfes, ins Zentrum. Das Core-System ist verantwortlich für die Stabilität und den Schutz des Rückens, für die Bauchform, für die Kraft des Beckenbodens und für eine funktionelle Atmung.

Aufbauend auf dem Core-System arbeitet Antara® immer an der Körperhaltung und an der Verbesserung von Kraft und Beweglichkeit.

Auf den Erkenntnissen der Studien mit chronischen Rückenschmerz-Patienten der anerkannten Forschergruppe der Queensland Universität, Australien\* wurden die Antara®-Übungen und Übungsabläufe ausgearbeitet. Die Studien betreffen die Themen; chronischer Rückenschmerz, segmentale Stabilisation, Core-Funktion und Nachhaltigkeit.

Antara® ist das erste Bewegungskonzept weltweit, das sich mit dieser Präzision der tiefen stabilisierenden Rumpfmuskulatur widmet. Dieses sogenannte „Core-System“ ist für die Gesundheit von Rücken und Beckenboden massgeblich verantwortlich.

Ein weiterer wichtiger Schwerpunkt ist die Körperhaltung. Alle Antara®-Übungen sind konsequent auf Haltungsverbesserung ausgerichtet, alle Rücken- und Beugebelastungen werden vermieden.

Antara® verbessert die tiefe Stabilisierende Muskulatur sowie die grosse, bewegende Muskulatur für mehr Belastbarkeit und eine bessere Körperhaltung der Teilnehmer.

### **Kompetenzen von Antara® Instruktoren**

Aufbauend auf einer branchenanerkannten Grundausbildung sowie Praxiserfahrung erwerben Antara®-Rücken-Instruktoren folgende Kompetenzen:

Antara®-Instruktoren verstehen das anatomische Modell der aufrechten Haltung, kennen die fünf Grundfehlhaltungen und können Fehlhaltungen von Fehlformen unterscheiden. Sie können einen korrekten Haltungsaufbau für Alltag und Training anleiten und individuelle Fehlhaltungen adäquat korrigieren.

Die Antara®-Absolventen verstehen das Konzept der lokalen und der globalen Muskulatur. Sie kennen den Zusammenhang von Core-Funktion, der Auslöser einer Dysfunktion und der Gesundheits-Relevanz des Core-System.

Antara® Instruktoren können in unterschiedlichen Ausgangspositionen die Core-Reprint-Ansteuerung anleiten und darauf aufbauend individuelle-zielführende Rückenübungen vermitteln.

Antara® Rückentrainer kennen ihre eigenen Grenzen und wissen, welche Kunden therapeutische bzw. ärztliche Betreuung brauchen.

### **Lehrbücher**

**Körperhaltung – modernes Rückentraining** (Antara® Lehrbuch), K. Albrecht, Haug Verlag Stuttgart 2014

**Segmentale Stabilisation im LWS- und Beckenbereich**, C. Richardson, P. Hodges, J. Hides, Elsevier München 2009

**Functional Kinetics – FBL Klein-Vogelbach**, B. Suppé, I. Spirgi-Gantert, Springer Verlag Heidelberg 2007

### **Weitere Informationen**

([www.antara-training.ch](http://www.antara-training.ch) // star – school for training and recreation, Seefeldstrasse 307 // 8008 Zürich



## \* Studien Auswahl

### **Die gesamte Liste finden Sie in der Literaturliste des Buches; Körperhaltung, modernes Rückentraining.**

- Baessler, K. & Junginger, B. (2008). Bladder neck elevation with different levels of effort of pelvic floor muscle contraction. Abstract 38<sup>th</sup> Annual Meeting of the International Continence Society, Cairo, Egypt.
- Baessler, K. & Junginger, B. (2008). *Beckenboden Rehabilitation. Ausbildungsskript Fortbildung*. Hamburg.
- Baroni, G., Pedrocchi, A., Ferrigno, G., Massion, J. & Pedotti, A. (2001). Static and dynamic postural control in long-term microgravity: evidence of a dual adaptation. *Journal of Applied Physiology*, 90(1), 205-215.
- Bergmark, A. (1989). Stability of the lumbar spine: a study in mechanical engineering. *Acta Orthopaedica Scandinavica*, 60(Suppl. 230), 20-24.
- Bochdansky, T., Kollmitzer, J., Sabo, A. & Ebenbichler, G. (2001). Die Wirkung von Balancetraining versus Krafttraining auf die posturale Stabilität. In: *Kongressband Sensomotorik & Rehabilitation* (Kongress Dresden, 07.-08.09.2001).
- Cholewicki, J. & McGill, S. M. (1996). Mechanical stability of the in vivo lumbar spine: implications for injury and chronic low back pain. *Clinical Biomechanics*, 11(1), 1-15.
- Comerford, M. (2001). *Movement dysfunction: a focus on dynamic stability and muscle balance*. Kursmanual. Southampton: Kinetic Control.
- Comerford, M. (2001). *Dynamic stability and muscle balance of the lumbar spine and trunk*. Kursmanual. Southampton: Kinetic Control.
- Hamilton, C. (1997). Neue Perspektiven zu Wirbelsäuleninstabilitäten. *Manuelle Therapie*, 1, 17-24.
- Hamilton, C. (1998). *LWS-Instabilität – wie erkennen und behandeln?* Abstract SVOMP.
- Hamilton, C. F. and C. A. Richardson (1997). "Neue Perspektiven zu Wirbelsäuleninstabilitäten und lumbalen Kreuzschmerz: Funktion und Dysfunktion der tiefen Rückenmuskeln." *Manuelle Therapie* 1(1): 17-24.
- Hamilton, C. F. and C. A. Richardson (1998). Active Control of the Neutral Lumbopelvic Posture: Comparison between Back Pain and Non Back Pain Subjects. *3rd Interdisciplinary World Congress on Low back and Pelvic pain*, Vienna, Austria.
- Hart, J. M. (2006). *Lower extremity consequences of "core dysfunction"*. Präsentation, University of Virginia, Orthopaedic Surgery, Sports Division.
- Hides, J., Jull, G. & Richardson, C. (2001). Long-term effects of specific stabilizing exercises for first-episode low back pain. *Spine*, 26(11), 243-248.
- Hides, J., Wilson, S., Stanton, W., McMahon, S., Keto, H., McMahon, K., Bryant, M., Richardson, C. (2006). An MRI investigation into the function of the transversus abdominis muscle during „drawing-in“ of the abdominal wall. *Spine*, 31(6), 175-178.
- Hodges PW, Richardson CA (1997b) Dysfunktion of feedforward postural contraction of the abdominal muscles in low back pain with upper limb movement at different speeds. *Clinical Biomechanics submitted*
- Hodges, P. W. & Richardson, C. (1996a). Inefficient muscular stabilization of the lumbar spine associated with low back pain: a motor control evaluation of transversus abdominis. *Spine*, 21(22), 2640-2650.
- Jackson, M., Solomonow, M., Zhou, B., Baratta, R. V. & Harris, M. (2001). Multifidus EMG and tension-relaxation recovery after prolonged static lumbar flexion. *Spine*, 26(7), 715-723.
- Kaigle, A. M., Wessberg, P. & Hansson, T. H. (1998). Muscular and kinematic behavior of the lumbar spine during flexion-extension. *Journal of spinal disorders*, 11(2), 163-174.
- Panjabi, M. (1992). The stabilizing system of the spine. Part II. Neutral zone and instability hypothesis. *Journal of Spinal Disorder*, 5(4), 390-396.
- Pool-Goudzwaard, A. L., Vleeming, A., Stoeckart, R., Snijders, C. J. & Mens, J. M. (1998). Insufficient lumbopelvic stability: a clinical, anatomical and biomechanical approach to „a-specific“ low back pain. *Manual Therapy*, 3(1), 12-20.
- Richardson, C., Jull, G., Hodges, P. & Hides, J. (1999). *Therapeutic exercise for the spinal segmental stabilization in low back pain: scientific basis and clinical approach*. Edinburgh: Churchill Livingstone.
- Riskind, John H.; Gotay, Carolyn C. (1982) Physical posture: Could it have regulatory or feedback effects on motivation and emotion? *Motivation and Emotion, Vol 6(3), Sep 1982, 273-298*
- Sahrmann, S. (1992). *Diagnosis and treatment of muscle imbalances associated with regional pain syndroms*. School of Medicine, University of Washington, Washington.
- Sapsford, R. (2004). Rehabilitation of pelvic floor muscles utilizing trunk stabilization. *Manual Therapy*, 9(1), 3-12.
- Sapsford, R. & Hodges, P. W. (2001). Contraction of the pelvic floor during abdominal maneuvers. *Archives of Physical Medicine and Rehabilitation*, 82(8), 1081-1088.
- Sapsford, R., Richardson, C. & Hodges, P. (2002). The Effect of sitting Posture on resting pelvic floor and abdominal muscle activity in women without stress urinary incontinence. *Spine*, 27, 1238-1244.
- Solomonow, M., Eversull, E., He Zhou, B., Baratta, R. V. & Zhu, M. P. (2001). Neuromuscular neutral zones associated with viscoelastic hysteresis during cyclic lumbar flexion. *Spine*, 26(14), 314-324.
- Stuge, B., Laerum, E., Kirkesola, G. & Vøllestad, N. (2004). The efficacy of a treatment program focusing on specific stabilizing exercises for pelvic girdle pain after pregnancy: a randomized controlled trial. *Spine*, 29(10), 197-203.
- Tsao, H. & Hodges, P. W. (2007). Immediate changes in feedforward postural adjustments following voluntary motor training. *Experimental Brain Research*, 181(4), 537-546.
- Vleeming, A., Pool-Goudzwaard, A. L., Stoeckart, R., van Wingerden, J. P. & Snijders, C. J. (1995). The posterior layer of the thoracolumbar fascia. Its function in load transfer from spine to legs. *Spine*, 20(7), 753-758.
- Williams, M., Solomonow, M., Zhou, B. H., Baratta, R. V. & Harris, M. (2000). Multifidus spasms elicited by prolonged lumbar flexion. *Spine*, 25(22), 2916-2924.