
Pressemitteilung

Albert Jakob



Mobilität vor Muskeltraining - dieses Therapieansatz vertritt Albert Jakob, der seit 37 Jahren als Physiotherapeut und Osteopathe über 160.000 Behandlungen durchgeführt hat.

„80 Prozent der Rückenpatienten werden falsch therapiert!“ Dieses eindeutige Urteil fällt Albert Jakob. Der Münchner Physiotherapeut und Osteopath kritisiert damit vor allem, dass das Rückentraining häufig unter falschen Voraussetzungen zu früh begonnen wird. In Jakobs Therapieansatz steht deshalb die **Beweglichkeit der Facettengelenke (Wirbelgelenke)** im Vordergrund. **„Mobilität vor Muskeltraining“**, so lautet sein zentrales Motto, das er am Beispiel der Oberschenkelmuskulatur erklärt: Die kann nur dann gezielt trainiert und gestärkt werden, wenn das Kniegelenk ausreichend beweglich ist. Deshalb soll sich nach Jakobs Vorstellung, die von führenden Orthopäden geteilt und unterstützt wird, die Überprüfung der Mobilität als Basis jeder Therapie von Rückenpatienten endlich flächendeckend durchsetzen. „Wenn diese Überprüfung unterbleibt, die Beweglichkeit der Facettengelenke aber eingeschränkt ist und der

Patient zu früh mit dem Rücktraining beginnt, dann werden die Bandscheiben dabei sogar noch mehr geschädigt anstatt die Regeneration zu fördern“, warnt Jakob.

Damit es gar nicht erst zu ernsthaften Rückenproblemen kommt, empfiehlt Jakob einen **Selbsttest**. Dadurch kann jeder auf einfache Weise herausfinden, wie mobil die eigene Wirbelsäule ist. Dazu legt man sich auf den Bauch und versucht, die Arme in die Liegestützhaltung zu bringen, während die Beine und die Hüfte mit dem Boden in Kontakt bleiben. Diese Übung sollte täglich gleich nach dem Aufstehen durchgeführt werden und mindestens 15-mal wiederholt werden. Wird die Beweglichkeit besser, der Abstand der Nase zum Boden beträgt mehr als **30 Zentimeter** und wird mit jeder Wiederholung größer, dann stimmt die **Mobilität**. Wenn nicht, sollte die Übung abgebrochen werden und untersucht werden, ob und warum die Gelenkfunktionen an der Wirbelsäule gestört ist. Diese Störung wird nämlich unbehandelt im weiteren Verlauf ziemlich sicher Schäden an den Bandscheiben verursachen. Für ihn steht zudem fest, dass die Rückenmuskulatur alleine niemals in der Lage ist, Haltungsschäden zu korrigieren, auch wenn in der Medizinischen Trainingstherapie dieser Anschein erweckt wird.

Um perspektivisch eine **dauerhafte Verbesserung** zu erreichen, muss meistens an der **Alltagshaltung** gearbeitet werden. „Ich empfehle meinen Patienten **einfache Tipps**, um das zu korrigieren“, so Albert Jakob, der auch **fünf Goldene Tipps** entwickelt hat, um die Beweglichkeit der Wirbelsäule zu verbessern. Gleichzeitig plädiert er dringend für eine **Revolution des Trainings der wichtigen Bauchmuskulatur** vor allem ohne die klassischen und weit verbreiteten Sit-Ups. Kritisch sieht er auch die **modernen Stehpults** an den Schreibtischen, die aus seiner Sicht den eigentlichen Sinn nicht erfüllt haben.

Albert Jakob weiß, wovon er spricht: Seit **37 Jahren** kümmert er sich in seinen beiden Praxen in München auch um **Spitzensportler und Prominente** und hat in dieser Zeit über **160.000 Behandlungen** durchgeführt. Inspiriert wurde der gebürtige Ostallgäuer in seiner Arbeit von den weltweit bedeutendsten manuellen Therapeuten, **Geoffrey D. Maitland und Robin McKenzie**, deren Ansätze aus den 1950er Jahren ihn bis heute begleiten. Auf Basis von biomechanischen Zusammenhängen richteten die beiden Neuseeländer den primären Blick in der Therapie auf die Facettengelenke. Sind diese Wirbelgelenke gestört, dann wird die physiologische Ernährung der Bandscheiben

beeinträchtigt und damit die Anreicherung und und die Abgabe der darin enthaltenen Flüssigkeit. Damit besteht kein ausreichender Puffer, um den Spinalnerven einen ausreichenden Platz zu gewährleisten. „Ein einseitige oder gar beidseitige Einschränkung führt dann unwillkürlich zu einer dauerhafte Quetschung der Bandscheibe und damit zu irreparablen Schäden“, so Albert Jakob. (3783 Zeichen)

Das Wichtigste in Kürze

- 80 Prozent der Rückenpatienten werden falsch therapiert
- Eine Störung der Beweglichkeit der Facettengelenke (Wirbelgelenke) führt zu Schädigungen der Bandscheiben
- Entscheidende Voraussetzung für einen erfolgreiche Medizinische Trainingstherapie ist die Mobilität der Facettengelenke. Motto: Mobilität vor Muskeltraining
- Mit einem einfachen Selbsttest kann jeder die Beweglichkeit seiner Wirbelsäule überprüfen
- Mit fünf „Goldenen Regeln“ kann die Beweglichkeit der Facettengelenke verbessert werden

Fakten zu Rückenproblemen

- Rückenschmerzen sind nach Angaben der Krankenkassen eine der häufigsten Ursachen für eine Krankschreibung von Arbeitnehmern.
 - Auch bei der Rangliste der Erkrankungen mit den längsten Krankheitstagen liegen Rückenschmerzen an der Spitze. Das heißt, Personen, die wegen Rückenschmerzen am Arbeitsplatz ausfallen, sind nach Angaben der gesetzlichen Krankenkassen am längsten krankgeschrieben.
 - Jeder elfte Tag, den Beschäftigte in Deutschland im Jahr 2017 krankgeschrieben waren, ging laut Techniker Krankenkasse (TK) auf ein Rückenleiden zurück.
 - Demnach entfallen insgesamt 8,8 Prozent aller Krankschreibungstage auf Rückenbeschwerden.
 - Laut TK-Experte Albrecht Wehner fielen hochgerechnet auf die knapp 45 Millionen Erwerbstätigen in Deutschland 2017 fast 60 Millionen Fehltage wegen Rückenbeschwerden an. In den Unternehmen fehlten deswegen im Schnitt täglich 164.000 Beschäftigte.
-

Zur Person

Albert Jakob ist **seit 37 Jahren** in den Bereichen **Physiotherapie, manuelle Therapie, Osteopathie, Sportphysiotherapie und Faszienmobilisation** tätig und hat in dieser Zeit über **160.000 Behandlungen** durchgeführt. Er ist ausgebildeter und zertifizierter Physiotherapeut, Osteopath und Masseur.

Albert Jakob ist vom **Deutschen Olympischen Sportbund** lizenziert und betreute viele Jahre Sportmannschaften und einzelne Athleten. Dazu zählen die deutsche **Eishockey- und Basketball-Nationalmannschaft, die Curler** sowie die **Turmspringer. Albert Jakob war dabei** bei **Olympischen Spielen und Weltmeisterschaften im Einsatz**. Als Teamleiter der Physiotherapeuten war er hoch geschätzt. Zudem betreute er die Sportler bei den berühmten Red Bull-Events „Crashed Ice“, „Districted Ride“ und dem „Air Race“.

Im Laufe der Jahre hat Albert Jakob derartige Einsätze schrittweise reduziert. Aktuell betreut er noch die Weltklasse-Spieler beim ATP-Tennisturnier **„BMW Open“** bei Iphitos München.

Zu seinen Patienten gehören **Prominente, Führungskräfte aus der Wirtschaft** und nach wie vor **Profisportler**. Seit 2007 betreibt er eine eigene Praxis in München an zwei Orten – Praxis am Blütenring und Iphitos Physiotherapie.

Albert Jakob steht für eine **ganzheitliche Behandlung**. So tauscht er sich regelmäßig mit Kollegen und anderen Heilberufen aus, darunter Heilpraktiker, Ergotherapeuten und Mediziner. Dazu hat er auch eine eigene Veranstaltungsserie unter dem Titel **„Ärzte und Heilberufe“** ins Leben gerufen und organisiert.

Albert Jakob hat als Fachlehrer über **2600 Physiotherapeuten** an den Standorten München, Hamburg, Köln, Chemnitz und Nürnberg ausgebildet und bietet als **Dozent** Schulungen und Vorträge auch am Olympiastützpunkt München zu zahlreichen Themen an.
