

Was ist ... ?

Ganzheitliche Krankengymnastik

Was wir darunter verstehen...

Gleich-Gewicht und Ungleich-Gewicht

Der menschliche Organismus ist ein äußerst kompliziertes System, das auf kleine und kleinste Störungen empfindlich reagiert, aber auch in der Lage ist, solche Störungen zu beheben oder zu kompensieren. Die körpereigene Immunabwehr zeigt dies anschaulich. Aber diese Fähigkeit des Körpers zur Selbstheilung macht es andererseits sehr schwer, sich den Ursachen und Gründen einer Erkrankung beim Versagen der Selbstheilung zu nähern.

Ist der Mensch mit sich und seiner Umwelt im Gleichgewicht, werden keine Probleme auftauchen. In dem komplexen System *Mensch* treten Beschwerden erst auf, wenn das System ins Ungleichgewicht geraten ist. Widersprechen sich die Anforderungen der Umwelt an das Individuum und die Bedürfnisse des Menschen, erfährt er dies als Streß. Permanenter Streß kann das körperliche Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Dadurch wiederum kann die Leistungsfähigkeit so eingeschränkt werden, daß der Einzelne die Anforderungen seiner Umwelt noch weniger erfüllen kann. Ein Teufelskreis beginnt.

Andererseits können Schmerzen einen Menschen beispielsweise verbittern und mißmutig werden lassen. Unter Umständen kann daraus eine Einschränkung der Kontakte zu den Mitmenschen resultieren. Auch hier entsteht ein Widerspruch zwischen den eigenen Bedürfnissen nach Kontakt zu anderen Menschen und dem Erleben des fehlenden Miteinanders. Dies kann zu verstärkten Symptomen führen, die die Vereinsamung weiter fördern.

Schmerz läßt sich auch als der Verlust der Fähigkeit beschreiben, die individuellen Möglichkeiten mit den eigenen Bedürfnissen und den Anforderungen der Umwelt auszubalancieren. Es liegt ein Ungleich-Gewicht (eine ungleiche Gewichtung) von Anforderungen und Bedürfnissen vor. Jegliche ganzheitliche Therapie, also auch die von uns vertretene Krankengymnastik, zielt darauf ab, diese Fähigkeit zur **BALANCE** von körperlichen, emotionalen und geistigen Bedürfnissen zu trainieren.

Die Krankengymnastik ist historisch und begrifflich in erster Linie mit Beschwerden am Bewegungsapparat verknüpft. Es sollte im folgenden jedoch deutlich werden, daß es zur effektiven Therapie von Störungen am Bewegungsapparat mehr bedarf als der Berücksichtigung von Knochen, Bändern, Muskeln und Nerven.

In unserer Sicht kommt folglich kein "Schulter"- oder "Knie"-Patient zur Behandlung, sondern ein Mensch, dessen Beschwerden Ausdruck seiner Gesamtpersönlichkeit sind.

Der Bewegungsapparat als Ganzes

Schmerzen in einem bestimmten Bereich bedeuten nicht, daß dort wo der Schmerz empfunden wird, auch die Ursache liegen muß. Wenn der Körper geschädigt wird, ist er durchaus in der Lage, den Schmerz zu umgehen, indem er an anderer Stelle kompensiert. Diese Behauptung soll durch ein einfaches Beispiel erklärt werden.

- λ Wenn man durch eine Verletzung Schmerzen im linken Fuß hat, wird man dieses Bein automatisch weniger belasten, also hinken. Durch das Hinken kann man den Schmerz unter Umständen völlig vermeiden.
- λ Wird die Schmerzursache nicht beseitigt, wird man sich das Hinken angewöhnen.
- λ Dadurch kommt es jedoch zu einer Mehrbelastung des rechten Beines. Dies wird anfänglich problemlos sein. Mit zunehmender Zeit aber können sich Überbelastungsfolgen etwa an der rechten Hüfte oder am rechten Knie zeigen, die dann zu Schmerzen führen.
- λ Wenn man sich wegen dieser Probleme in medizinische Behandlung begibt, werden Spritzen, Massagen, Kranken-

**Michael Roemer
Jörg Preuße**
Krankengymnasten

St.-Jürgen-Ring 39
2 3 5 6 4 L ü b e c k

Fon (0451) **5 11 44**

Fax (0451) 58 20 800

Mail

balance@KrankengymnastikLuebeck.de

www.KrankengymnastikLuebeck.de



gymnastik oder gar Operationen -wenn überhaupt- nur zu einer kurzfristigen Linderung der Beschwerden führen, weil ohne Beseitigung der Ursache am linken Fuß auch das Gangbild nicht verändert werden wird. Also werden die rechtsseitigen Beschwerden immer wieder an der gleichen Stelle auftreten, oder aber der Körper versucht auch diesen Bereich zu schonen und gleicht an anderer Stelle wieder aus, was dann zu Problemen in ganz anderen Körperabschnitten führt.

Schmerz entsteht am Ende einer Kompensationskette!

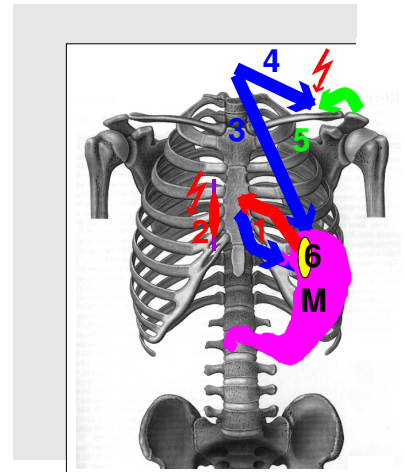
Der Körper als Ganzes

Um unsere Sicht noch deutlicher zu machen, wollen wir den Faden noch weiter spinnen.

- λ Nehmen wir an, jemand verspürt ständig starke Schmerzen in der mittleren Brustwirbelsäule, sowie leichtere auf der linken Schulter. Es stellt sich bei genauer Untersuchung heraus, daß die Schulterschmerzen von einer Reizung des Schultergelenkes herrühren, und die Beschwerden in der Brustwirbelsäule durch Blockierung des achten Brustwirbels hervorgerufen werden.
- λ Massagen und wiederholtes "Einrenken" dieses Wirbels bringen zwar kurzfristige Linderung, aber keine dauerhafte Besserung. Die Schulterbeschwerden zeigen sich nach Spritzen und krankengymnastischer Behandlung therapieresistent.

Welche Zusammenhänge können wir aufzeigen, um statt der symptomorientierten Therapie der einzelnen Beschwerden zu einer ursächlichen und ganzheitlichen Behandlung zu finden? (siehe Abbildung)

- λ Im Bereich des sechsten bis neunten Brustwirbels verlassen Nerven (1) den Wirbelkanal, die u.a. den Magen (M) innervieren. Folglich können wir annehmen, daß eine Behinderung der Magenfunktion zu einer Irritation des Nervensystems und einer "Verspannung" der Muskulatur (2) um den achten Brustwirbel herum führt.
- λ Der Magen wird außerdem von einem vegetativen Nerven (3) versorgt, der unterhalb des dritten Halswirbels austritt. Dort entspringen ebenfalls diejenigen Nerven (4), die den Bereich der Schulter innervieren, in den Schmerzen aus dem Schultergelenk (5) bevorzugt ausstrahlen.
- λ Aus diesen Überlegungen wird ersichtlich, daß es enge Zusammenhänge zwischen Magenbeschwerden, Schulterschmerzen und Störungen der Brustwirbelsäule geben kann.
- λ Ursachen der Magenbeschwerden können Spannungsveränderungen in der bindegewebigen Umhüllung des Organs (6) sein. Werden diese Spannungen beseitigt, verringern sich die Schulter- und Wirbelsäulenbeschwerden unter Umständen bis zur Beschwerdefreiheit. Zumindest aber wird der Grundstein für eine solide und dauerhafte lokale Behandlung der Schulter und der Wirbelsäule gelegt.



Der Mensch als Ganzes

In schulmedizinischer Sicht kommt ein Patient mit Beschwerden zum Therapeuten mit dem Wunsch, daß dieser die **Symptome** "wegmacht". Im günstigeren Fall werden nicht nur die Symptome, sondern auch deren Ursachen beseitigt. In der engeren Sicht der Schulmedizin sind die Ursachen von Schmerzen im Bewegungsapparat meistens eine Entzündung oder Abnutzung, zu deren Beseitigung sich dann Medikamente, Ruhigstellung durch Schienen oder als letzte "Lösung" eine Operation anbieten.

Betrachtet man die Beschwerden eines Patienten genauer, kann man sich den körperlichen **Ursachen** noch weiter nähern. Einem Patienten mit Rückenschmerzen kann man mit Medikamenten seinen Schmerz nehmen, man kann aber eventuell feststellen, daß das eine Bein des Patienten länger ist als das andere. Wird diese Beinlängendifferenz ausgeglichen, kann man die körperlich-mechanische Ursache der Schmerzen beseitigen, und die Einnahme von Medikamenten wird womöglich überflüssig. Aus diesem Blickwinkel ist also auch die "abgenutzte Bandscheibe" lediglich ein Symptom und keine Ursache.

In unserer ganzheitlichen Sicht ist es Sinn der gemeinsamen Bestrebungen von Patient und Therapeut, die Beschwerden nicht einfach "wegzumachen", sondern sie in erster Linie in ihrer Bedeutung für diesen Patienten und seine Mitwelt zu verstehen. Wenn man davon ausgeht, daß körperliche Beschwerden nicht nur mechanische oder biochemische Ursachen haben, sondern ihr **Grund** auch in der Lebensweise und -einstellung des Patienten zu finden ist, dann ist es wahrscheinlich, daß durch eine symptom-orientierte oder ursächliche Behandlung zwar die Beschwerden und ihre Ursachen beseitigt werden können, daß

diese sich aber neue Ausdrucksformen im Körper suchen werden (also zu Beschwerden an anderer Stelle führen werden), solange nicht deren Grund dafür durch Einsicht überwunden (nicht: beseitigt) wird.

λ Betrachten wir einen Patienten, der über Schmerzen im Bereich des äußeren Ellenbogens klagt. Diese Schmerzen strahlen in den Unterarm aus und behindern ihn beim kräftigen Zugreifen mit der Hand. Die unterschiedlichen Begriffsbestimmungen, Sichtweisen und die möglichen Ansätze der Behandlung werden im folgenden deutlich:

λ *So denken und behandeln wir symptom-orientiert:*

Der Patient hat einen Tennisellenbogen, die **Ursache** ist eine Entzündung der Sehnenansätze der Streckmuskulatur des Handgelenkes und der Finger. Die Therapie ist eine spezielle Massage durch einen Krankengymnasten und/oder die Verordnung einer (Gips)Schiene und/oder Cortison-Injektionen durch einen Arzt.

λ *So denken und behandeln wir ursächlich:*

Das **Symptom** des Patienten ist eine Entzündung der Sehnenansätze der Streckmuskulatur des Handgelenkes und der Finger. **Ursache** ist eine Dauerspannung in der Beugemuskulatur des Handgelenkes und eine daraus resultierende Überanstrengung der Sehnen der gegen die Beugung arbeitenden Streckmuskeln, die fortwährend die Spannung der Beuger "abfangen" müssen. Die Therapie besteht beispielsweise aus der Regulation der Muskelspannung nach dem Brügger-Konzept. Da sich zusätzlich oft ein Befund im Bereich der Halswirbelsäule oder Handwurzel erheben läßt, werden mit Dehnungen und Gelenkmobilisationen im Sinne der Manuellen Therapie auch diese Störungen behoben.

λ *So denken und behandeln wir ganzheitlich:*

Das **Symptom** des Patienten ist eine erhöhte Spannung der zum Greifen benötigten Beugemuskulatur der Hand. Die **Ursache** ist, daß der Patient nicht "loslassen" kann, "(an) etwas festhält". Zur besseren Unterscheidung von den körperlich-mechanischen Ursachen nennen wir dies den **Grund** der Erkrankung. Eine Behandlung nach cranio-sacralem Konzept kann helfen, diese Zusammenhänge -die hier vereinfacht dargestellt werden- deutlich zu machen. Bei dieser Therapieform werden Traumen, Streß, Erkrankungen im Bindegewebe aufgespürt, und diese Störungen durch subtile und sanfte Techniken gelöst. Oft geht dabei der körperliche Lösungsprozeß mit einer Bewußtwerdung von körperlichen und seelischen Zusammenhängen der Störung einher.

Einen anderen Ansatz bieten Methoden der chinesischen Medizin. Mit der Hand (Tuina) oder durch Hitze (Moxa) werden Akupunktur-Punkte gereizt, die den Körper in seinem Selbstheilungsprozeß unterstützen. Die Tatsache, daß die Schmerzpunkte beim Tennisarm in der chinesischen Medizin auf dem Dickdarm-Meridian liegen und dieser in der Organ-Sprache ebenfalls die Problematik des "Festhaltens/Loslassens" symbolisiert, ist bemerkenswert.

Die Entscheidung für die Behandlungsmethode fällt unter Berücksichtigung der Stärke der Beschwerden und des Wunsches des Patienten. So kann es zunächst notwendig und sinnvoll sein, das Symptom zu lindern, um später Ursache und Grund der Störung zu behandeln. Andererseits verschwindet manchmal das Symptom nach Beseitigung der Ursache und Bewußtwerdung des Grundes wie von selbst.