



Foto: © Adam Gregor - Fotolia.com

Manuelle Medizin: Therapie mit den Händen

Ruth Biallowons

Mit Hilfe der Manuellen Medizin kann ärztlicherseits eine Vielzahl von Funktionsstörungen am Bewegungsapparat erfolgreich behandelt werden. Doch welche Therapien verbergen sich eigentlich genau hinter diesem Begriff und wann werden diese angewendet? In diesem Beitrag möchte ich Ihnen zuerst einen Überblick zu dem Gebiet der Manuellen Therapien geben. In den kommenden Ausgaben werden dann die einzelnen Therapieverfahren genauer erläutert.

Mit unseren Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern, Faszien und Gelenken gehen wir zunächst recht sorglos um. Solange wir keine Bewegungseinschränkungen oder sogar Schmerzen haben, spüren wir unseren Bewegungsapparat überhaupt nicht, er leistet gute Dienste. Erst wenn das System nicht mehr uneingeschränkt rund läuft, fällt uns auf, dass unser Bewegungsapparat eines der wichtigsten Körpersysteme überhaupt ist. Wir müssen ihn „in Bewegung“ halten, damit er einwandfrei funktionieren kann. Beschwerden am

Bewegungsapparat avancieren zunehmend zur Volkskrankheit Nummer eins neben Krankheiten des Herz-Kreislaufsystems wie Bluthochdruck oder Diabetes. Etwa ein Viertel der deutschen Bevölkerung leidet an Funktionsstörungen des Haltnungs- und Bewegungsapparates, am häufigsten klagen die Patienten über Rückenschmerzen oder Beschwerden der großen Gelenke wie Knie, Schultern oder Ellenbogen. Eindeutig mitverantwortlich für diese Entwicklung ist unser Lebenswandel – wir bewegen uns viel zu wenig, verbrin-

gen den Tag meist sitzend und unbeweglich und stehen insgesamt dauerhaft unter Stress. Diese ungünstige Alltagsentwicklung hat zunehmende Funktionsstörungen zur Folge, die sich mannigfaltig darstellen können. Viele Menschen leiden an Schmerzen und Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, der Extremitäten, der großen Gelenke wie Hüfte, Knie, Schulter, Ellenbogen, Kopf- und Nackenschmerzen, Schwindel, Ohrgeräusche oder Schlafstörungen. Tendenz steigend. Die Behandlung ist oft langwierig und unbefriedigend. Sie muss zwingend auf einer guten Kooperation der Behandler und der betroffenen Personen aufgebaut sein, um dauerhaften Erfolg zu bringen. Und die Hände spielen dabei eine ganz große Rolle.

WAS IST MANUELLE MEDIZIN?

Die Manuelle Medizin gibt es schon seit Menschengedenken: Bereits Hippokrates beschrieb um 490 vor Christus verschiedene Griff- und Handhabungstechniken, um Rückenschmerzen, Ausrenkungen und Wirbelverschiebungen zu behandeln, das so genannte „Knochensetzen“. Weltweit existieren über 4000 Jahre alte Hinweise auf manuelle Therapieverfahren. In vielen Völkern gab es „Heilkundige“, die in der Lage waren, durch spezielle Handgriffe Beschwerden an der Wirbelsäule und Gliedmaßen zu lindern oder zu beseitigen. Über Jahrhunderte war die Chirotherapie sog. „Erfahrungsmedizin“ und wurde von Laien und Heilern gleichermaßen praktiziert. Ende des 19. Jahrhunderts gründeten Palmer und Still nahezu gleichzeitig in den Vereinigten Staaten die Schulen der Chiropraktoren und der Osteopathen.



Manuelle Medizin – das ist die Behandlung mit den Händen.
Foto: © karelnoppe - Fotolia.com



Blockierungen werden mit den Händen ertastet.
Foto: © Anna Jurkowska - Fotolia.com

„Manuell“ leitet sich aus dem lateinischen Wort für Hand ab: manus. Manuelle Medizin ist also die Behandlung mit den Händen.

Die Manuelle Medizin befasst sich mit Funktionsstörungen am Haltungs- und Bewegungsapparat, behandelt werden Muskeln, Gelenke, die gesamte Wirbelsäule und nach neueren Erkenntnissen auch die Faszien, das Bindegewebe, welches bislang völlig unbeachtet geblieben war. Um die richtige Behandlungsmethode auswählen zu können, bedarf es einer eingehenden körperlichen Untersuchung, die weitestgehend auf apparative Diagnostik wie Röntgen oder MRT verzichten kann. Am weitestgehend entkleideten Patienten ist es wichtig, sich einen Eindruck von Haltung und Bewegung zu verschaffen: Fehlhaltungen und Bewegungseinschränkungen aufzuspüren und zu erkennen, ein Gefühl für das Gewebe zu bekommen, Verspannungen und eventuelle Blockierungen zu ertasten. Dafür sind allein die Hände ausreichend.

Zum Einsatz kommen dann angewandte manuelle Techniken mit dem Ziel der Schmerzlinderung durch Wiederherstellung normaler Gelenkfunktionen, Lösen von Verspannungen, Verklebungen und Deblockierung von blockierten Wirbelkörpern. Die meisten Therapeuten bedienen sich dabei einer breiten Auswahl an unterschiedlichen Techniken, die aus dem Bereich der Manuellen Therapie, Osteopathie, Faszientherapie und Chirotherapie stammen und kombinieren diese geschickt, je nach dem Beschwerdebild des jeweilig individuellen Patienten.



Beschwerden an Kopf, Gesicht und Halswirbelsäule werden oft von Muskeln, Gelenken und Nervenstrukturen ausgelöst. Foto: © Dan Race - Fotolia.com

ZU DEN BEGRIFFEN

Innerhalb der Schulmedizin und der Naturheilkunde besitzt die Manuelle Medizin einen hohen Stellenwert. Manuelle Medizin ist eine speziell Ärzten vorbehaltene Zusatzweiterbildung, die als Zusatzbezeichnung nach bestandener Prüfung vor der Ärztekammer geführt werden darf. Die Verfahren und Techniken sind in der evidenzbasierten Medizin anerkannt und können über die Krankenkassen sowie über private Krankenversicherungen abgerechnet werden. Dabei darf die Chirotherapie, bei der ein manipulativer Eingriff an der Wirbelsäule oder anderen Gelenken erfolgt, lediglich von Ärzten durchgeführt werden. In Deutschland werden Manuelle Medizin und Chirotherapie zusammengefasst unterrichtet und als Zusatzbezeichnung erworben. In den USA gibt es eine weitaus umfassendere Ausbildung, die „Chiropraktoren“ ausbildet.

Eine wichtige Kooperation im Hinblick auf die Behandlung der Schmerzzustände besteht zwischen Ärzten, Physiotherapeuten und Osteopathen sowie Körpertherapeuten, zu denen Heilpraktiker ebenso wie Yogalehrer, Rolfen, Feldenkraislehrer, Cranio-Sacral-Therapeuten, Dorntherapeuten und viele mehr zählen. Häufig haben die einzelnen Behandler mehrere Weiterbildungen absolviert und vereinen verschiedene Therapieansätze in ihrem Repertoire, was sich häufig günstig auf den Behandlungsverlauf auswirkt.

Meist ist nämlich nicht allein eine Methode ausreichend, um alle Beschwerden zu beseitigen.

Die Patienten erhalten von ihrem behandelnden Arzt, wenn eine Mitbehandlung erforderlich

und sinnvoll erscheint, ein Rezept über Manuelle Therapie oder Krankengymnastik oder auch Osteopathie. Diese Behandlungen werden von Physiotherapeuten oder Osteopathen erbracht. In Deutschland ist die Ausbildung zum Physiotherapeuten eine schulische Ausbildung, während in Holland die Physiotherapie ein Studium ist. Die Osteopathie ist in der Regel eine fünfjährige Zusatzweiterbildung, die von Heilpraktikern oder auch Ärzten absolviert wird. Physiotherapeuten, die sich zusätzlich in der Osteopathie weitergebildet haben, dürfen nach dem jüngsten Urteil des Oberlandesgerichtes Düsseldorf vom 08.09.2015 nicht mehr als Osteopathen arbeiten. Die Osteopathie ist in Deutschland keine geschützte Bezeichnung und die Ausbildung demnach nicht einheitlich geregelt. Um als Osteopath arbeiten zu dürfen, bedarf es nun einer Heilpraktikerausbildung.

Die Weiterbildung in Manueller Medizin/Chirotherapie kann von jedem Arzt mit abgeschlossener Approbation absolviert werden. In Deutschland gibt es verschiedene Gesellschaften, die diese Weiterbildung anbieten, wie z.B. die MWE (Ärztseminar für Manuelle Medizin nach Karl Sell), die DGMM (Deutsche Gesellschaft für Manuelle Medizin) oder die DGMSM (Deutsche Gesellschaft für Muskuloskeletale Medizin e.V. - Akademie Bobath), um nur die größten zu nennen. Demnach gibt es Ärzte aus den verschiedensten Fachrichtungen, die Manuelle Medizin und Chirotherapie anbieten, am häufigsten sind es aber Orthopäden, Chirurgen und Allgemeinmediziner.

BEHANDLUNGSTECHNIKEN

Um die passende Behandlungstechnik für das individuelle Problem zu finden, bedarf es einer ausführlichen Anamnese und der Erhebung eines körperlichen Status. Das gelingt nur, wenn der Patient im Ganzen gesehen wird, dafür ist das Entkleiden notwendig. Eine Beurteilung zum Beispiel der Wirbelsäule durch den Pullover führt zu falschen Befunden und verschleiert bestehende Probleme. Nur wenn in der Untersuchung klar herausgestellt werden kann, ob es sich um Blockierungen von Gelenken an Wirbelsäule oder Rippen oder Verspannungen der Muskulatur oder Verklebungen des Bindegewebes handelt, kann auch versucht werden, die Ursache zu beheben. Die meisten Techniken werden im Sitzen oder

Liegen mit den Händen ausgeführt, aber auch der Körpereinsatz des Therapeuten ist häufig notwendig. Es kommen deblockierende Techniken, manipulative Techniken, streichende, dehnende, drückende, ziehende Handgriffe zum Einsatz, je nach Untersuchungsbefund.



Schröpfen löst verspannte Muskulatur und lockert das Gewebe.
Foto: © Natur und Medizin e.V.

Häufig kommen neben den Händen auch Hilfsmittel zum Einsatz, die es ermöglichen, mehr Kraft aufzuwenden oder durch Unterdruck zunächst das Gewebe zu lockern. Dazu gehören z.B. Schröpfgläser, Schaber, Plunger (ähnelt einer Saugglocke), Akupunkturnadeln, Massagekreuze etc.

Viele dieser Methoden sind in der Regel schmerzfrei für den Patienten. Eine chirotherapeutische Behandlung, sprich das Einrenken, sollte generell schmerzfrei sein, denn nur das spricht für die korrekte Ausführung der Technik.

Anders verhält es sich allerdings mit den Techniken aus dem Bereich der Faszientherapie. Das Bindegewebe, die so genannten Faszien, gewinnt in der heutigen Zeit immer mehr an Bedeutung. Seit einigen Jahren gibt es in diesem Forschungsbereich immer wieder neue, wegweisende Erkenntnisse, die die Faszien in Zusammenhang mit der Entstehung vieler Schmerzzustände bringen. Früher war das Bindegewebe nach Meinung der Wissenschaft lediglich ein passives Gewebe, wie eine Verpackungshülle ohne besondere Funktion.

Diese Meinung ist in der Zwischenzeit aber mehr als überholt. Das Bindegewebe ist von entscheidender Bedeutung, unter anderem auf dem Gebiet der Schmerzentstehung. Das Bindegewe-

be, mittlerweile als eigenes Organ anerkannt, ist verantwortlich für den Körpersinn – die so genannte „Propriozeption“ und enthält Millionen von Nervenendigungen, die die Schmerzwahrnehmung ans Gehirn melden. Es enthält mehr Fühler als Muskelspindeln, ist in der Lage sich selbstständig zu kontrahieren, was in der Elektromyographie (Messung von Muskelaktivitäten) gemessen werden kann. Es kann sich also ebenso wie Muskeln zusammenziehen (nur viel langsamer), überträgt Kraft auf die Muskeln, die Sehnen und den Knochen und enthält sehr viele Nervenendigungen, die dem Gehirn Informationen über den Stand des Bewegungsapparates und zur Schmerzwahrnehmung melden. Der Einfluss äußerer Faktoren wie Stress, Unbeweglichkeit, schlechter Ernährung, Rauchen und Alkohol auf die Faszien gewinnt immer mehr an Bedeutung und lässt Rückschlüsse auf bislang offene Fragen zu unerklärlichen Schmerzzuständen zu, die bisher nicht oder nur unzureichend behandelt werden konnten.

Viele der Techniken in der Faszientherapie sind schmerzhaft für den Patienten. Das Faszinierende an dieser Methode ist aber vor allem, dass die Behandlung selbst vom Patienten gesteuert wird. Die Faszientherapeuten verabschieden sich von alten Denkmustern und Erklärungsmodellen wie z.B. „das ist doch die Bandscheibe“, oder „der Verschleiß macht die Schmerzen“. Sie behandeln den Patienten entsprechend seiner subjektiven Schmerzsprache: Zeigt der Patient zum Beispiel mit einem Finger auf einen schmerzhaften Punkt, behandelt der Therapeut zunächst punktuell, zeigt der Patient hingegen einen flächigen Bereich, kommen andere Techniken zum Einsatz. Mit überzeugendem Erfolg. Oftmals sind die Schmerzen, die durch den heftigen manuellen Druck auf die verschiedenen Strukturen ausgelöst werden, so stark, dass es zu vegetativen Symptomen wie Übelkeit oder drohendem Kollaps kommen kann. Der Therapeut weiß natürlich um diesen Umstand, klärt seinen Patienten gut auf und hilft ihm damit umzugehen. Da die Ergebnisse häufig unmittelbar spürbar sind, also Schmerzen weniger oder die Beweglichkeit eines Gelenkes sofort zugenommen hat, nehmen viele Patienten die Schmerzen gerne in Kauf.

Unmittelbar nach der Behandlung ist häufig eine sofortige Besserung spürbar. Auch die Wahl des Therapeuten ist wichtig, der Patient sollte sich gut aufgehoben und gut behandelt fühlen. Be-



Der Osteopath/die Osteopathin kann bei der Untersuchung das menschliche Gewebe Schicht für Schicht erspüren. Foto: © Photographee.eu - Fotolia.com

Ruth Biallowons



Ruth Biallowons ist Ärztin mit den Schwerpunkten Faszientherapie, Haltungs- und Bewegungsdiagnostik, Naturheilkunde und Akupunktur. Sie arbeitet in der Gemeinschaftspraxis für ganzheitliche Medizin in Düsseldorf zusammen mit Dr. Petersohn und Dr. Sütfels. Im Jahr 2007

hat Ruth Biallowons am Lehrstuhl für Naturheilkunde bei Prof. Dobos gearbeitet. Ihr besonderes Interesse gilt der ganzheitlichen Behandlung von Schmerzen des Bewegungsapparates. Weitere Informationen unter: www.schmerztherapie-ganzheitlich.de und www.pra-ga-med.de

kannte Kontraindikationen für die Durchführung einer Manuellen Therapie sind unter anderem offene Hautstellen, Entzündungen im zu behandelnden Bereich oder gar Tumore. Ebenso ist der Einsatz von Chirotherapie bei osteoporotischen Veränderungen am Knochen zu überdenken.

Auch unerwünschte Wirkungen können sich nach einer Behandlung einstellen, über die der Patient aufgeklärt werden sollte. Oftmals sind das Erstverschlimmerungen (z.B. Auslösen eines akuten Migräneanfalls), Muskelkater, Gelenksteifigkeit oder anderweitig auftretende Schmerzen. Diese klingen zwar in der Regel nach kurzer Zeit wieder ab, sollten aber dem Behandler beim nächsten Treffen mitgeteilt werden, damit dieser seine Therapie dahingehend überprüfen und ggf. anpassen kann.

Um den Erfolg langfristig zu erhalten, ist die Mitarbeit des Patienten in Form von regelmäßiger Bewegung, gesunder Ernährung, aktiver Entspannung und ggf. angemessener Gewichtsreduktion von entscheidender Bedeutung.

Das Spannende an den Manuellen Therapien aus Therapeutesicht ist:

Jeder Patient ist mit seiner individuellen Geschichte eine neue Herausforderung. Er muss individuell betrachtet und mit seinem individuellen Beschwerdebild gesehen werden. Eine einheitliche Behandlung, die für jeden die Richtige ist, existiert nicht. Jede neue Behandlung ist eine spannende Reise auf der Suche nach der richtigen Therapie für genau diesen Menschen.

In den nächsten Ausgaben werden wir Ihnen die hier bereits erwähnten einzelnen Behandlungsmethoden genauer darstellen.



Gymnastik für Senioren (Neuaufgabe)

Johanna van Gahlen

KVC Verlag, 2016, 9,90 EUR, 85 Seiten

Jeder weiß, wie wichtig Beweglichkeit und ein sicherer Stand im Alter sind. Und doch bleibt es häufig bei guten Vorsätzen. Dabei geht es ganz einfach: Mit 60 Gymnastikübungen für über 60-Jährige, die schnell erlernbar sind und ohne Aufwand zu Hause durchgeführt werden können, viele davon im Sitzen. Sie wurden gezielt für ältere und alte Menschen entwickelt und können individuell bis ins hohe Alter angepasst werden. Wer diese Übungen täglich nur 10 bis 15 Minuten macht, kann damit effektiv für mehr Beweglichkeit, Sicherheit und Schmerzfreiheit sorgen.

Bestellen Sie diesen Ratgeber für 9,90 EUR zzgl. Versandkosten bei der Geschäftsstelle von Natur und Medizin e.V. oder im Internet unter: www.kvc-verlag.de