

Den Schmerz in den Griff bekommen

Patienten und Ärzte entdecken die heilende Kraft der Hände

von Martina Novak

Karl Neumann* war skeptisch, als er auf Anraten von Freunden einen Termin beim Osteopathen vereinbarte. Er konnte sich kaum vorstellen, dass diese sanfte Therapie seine chronischen Rückenschmerzen lindern sollte, für die Schulmediziner nicht einmal eine eindeutige Erklärung finden konnten.

Noch stärker wurden die Zweifel des 75-Jährigen, als er nach der ersten osteopathischen Therapie kaum noch vom Bett aufstehen und sich ins Auto setzen konnte - allerdings hatte sein Therapeut ihn vor dieser «Erstverschlimmerung» der Symptome gewarnt. Als der zweite Behandlungstermin anstand, war der pensionierte Ingenieur noch zurückhaltender als vorher. Besonders, als der Osteopath sich statt für den Rücken für seinen Bauch interessierte und intensiv auf diesem herumdrückte.

Doch die ungewöhnliche Behandlung hatte Erfolg: Schon nach der zweiten Sitzung verspürte Karl Neumann weniger Schmerzen. Nach einigen Wochen liess er sich noch einmal behandeln und erlebte wiederum eine leichte Verbesserung seiner Beschwerden.

«Die Osteopathie ist eine ganzheitliche Lehre und berücksichtigt nicht nur die Wirbelsäule, sondern den ganzen Bewegungsapparat, den Schädel sowie die inneren Organe», sagt Jürg Sturzenegger, Facharzt für Rheumatologie, Manuelle Medizin und Osteopathie in Kreuzlingen TG. Da die Ursache eines

Problems nicht immer dort liegen muss, wo es schmerzt, kann auch eine für den Laien unbegreifliche Behandlungsweise an einem anderen Organ hilfreich sein. «Ein Zelt mit tausend Zimmern» nennt Jürg Sturzenegger den menschlichen Körper. «Wird an einer Ecke gezogen, verzieht sich alles.»

Sanfte Methode für Säuglinge, Kleinkinder und ängstliche Personen

Das Ertasten von Verspannungen an den Muskeln, Bändern und am Bindegewebe zeichnet den erfahrenen Osteopathen aus. Liegt er mit seiner Diagnose richtig, genügen vielfach wenige Handgriffe wie Streichen, Kneten oder Ziehen, damit beim Patienten Besserung eintritt. Häufig lässt sich ein Problem mit drei bis vier Sitzungen beheben, die in der Regel höchstens eine Stunde dauern. In manchen Fällen ist es beim ersten Mal schon weg.

Was die Osteopathie aber ganz besonders auszeichnet, ist die Sanftheit, mit der vorgegangen wird. «Wir behandeln bei verspannten Muskeln oder blockierten Gelenken niemals gegen den Widerstand», erklärt Jürg Sturzenegger. «Anders gesagt, würden wir eine verklemmte Schublade nicht mit Kraft herausziehen, sondern wieder hineinschieben und dann ohne Widerstand öffnen.» Das macht die Osteopathie zur idealen Methode nicht nur für ängstliche Patienten, sondern auch für Säuglinge und

Kleinkinder. «Wenn Neugeborene nicht trinken wollen oder häufig erbrechen und dauernd schreien, dann kann dies daran liegen, dass bei der Geburt die weichen und beweglichen Schädelknochen leicht verschoben wurden. Das kann die entsprechenden Nerven reizen», so Sturzenegger. «Diese Störungen lassen sich durch eine spezielle Technik der Osteopathie, durch die Craniosacrale Therapie, meistens gut behandeln.»

Was so einfach klingt, setzt viel Wissen voraus. Denn um die Zusammenhänge im Körper zu begreifen und aus der ganzen «Werkzeugkiste» von gelernten Techniken die passendste anzuwenden, ist eine langjährige Ausbildung in Osteopathie gefragt - und idealerweise schulmedizinisches Knowhow.

Die Manuelle Medizin boomt: Mit einer Zusatzausbildung wollen viele Allgemeinpraktiker, Internisten oder Rheumatologen ihr klassisches Behandlungsspektrum erweitern. «Rasch wirksam, schonend und Kosten sparend» wird die Therapieform für Wirbelsäulen- und andere Gelenkprobleme in dem Informationsblatt der Schweizerischen Ärztesgesellschaft für Manuelle Medizin SAMM gelobt. Der Arzt braucht dafür nichts ausser seinen Händen, kann aber Erstaunliches bewirken.

Mit einem kleinen Kraftimpuls werden Nervenzellen mobilisiert

Die seit etwa fünfzig Jahren in Europa praktizierte Methode ge-

winnt stetig an Popularität und Anhängern: Störungen des Bewegungsapparates gehören wegen der zunehmend bequemen Lebensweise zu den häufigsten Gesundheitsproblemen und sind heute bereits Ursache für jeden zweiten Besuch beim Hausarzt.

Für Laien gibt es nur geringe Unterschiede zur geläufigeren Chiropraktik. «Die Handgriffe gehen bei beiden Disziplinen auf das ursprüngliche «Knochen-einrenken» zurück», sagt Manualmediziner Sturzenegger. In der Schweiz habe sich die Manuelle Medizin aber unabhängig von der Chiropraktik ent-

wickelt.

Im Gegensatz zur Osteopathie wird bei der Manuellen Medizin auch direkt, das heisst gegen den Widerstand, behandelt, meist mit einem kleinen Kraftimpuls. Ziel ist, nicht nur das Symptom - den Schmerz - zu beseitigen, sondern auch dessen Ursache, die Bewegungsstörung. Mit gezieltem Griff werden dabei bestimmte Nervenzellen angeregt, die die Schmerzwahrnehmung hemmen.

Der Behandlung gehen ein ausführliches Gespräch und eine Tastuntersuchung voraus. Röntgenbilder können zusätzlich klären, ob

Fehlbildungen oder Tumore die Therapie gefährlich machen. Ganzheitlichkeit wird grossgeschrieben; die Lebensumstände und die Eigenverantwortung des Patienten werden berücksichtigt. Denn jemand, der jahrelang am Fließband die gleiche Bewegung ausgeführt hat und über Nackenschmerzen klagt, kann kaum auf die gleiche Weise kuriert werden wie ein akuter Hexenschuss-Patient. Und vielleicht ist es neben der gekonnten ärztlichen Technik letztlich auch dieses Interesse am Menschen, das zur Heilung beiträgt.

* Name geändert

Handgreifliche Hilfe gegen Hexenschuss und Halsstarre

Manuelle Methoden der Schmerztherapie im Vergleich

	Was passiert?	Wann hilft?	Informationsquellen
Manuelle Medizin	Mit speziellen Handgriffen werden etwa Neuralpunkte simuliert.	Hexenschuss, Halsstarre, blockierte Rückenwirbel, Kopfschmerzen, Schwindel	Schweiz. Ärztesgesellschaft für Manuelle Medizin, Picassoplatz 4, 4052 Basel, Tel 061 279 91 40, www.samm.ch ; www.foh.ch
Chiropraktik	Gelenke werden zur Grenze ihrer Beweglichkeit und darüber hinaus geführt.	Hexenschuss, Halsstarre, blockierte Rückenwirbel, Kopfschmerzen, Schleudertrauma	Schweizerische Chiropraktoren Gesellschaft, Sulgenauweg 38, 3007 Bern, Tel 031 371 03 01, www.chiropraktik.ch
Osteopathie	Sanftes manuelles Vorgehen, das Spannungen und Blockaden im Körper löst.	Rücken- und Kopfschmerzen, Verspannungen, Trink- und Schlafstörungen bei Säuglingen, Schleudertrauma	Schweiz. Ärztesgesellschaft für Osteopathische Medizin SAGOM, Picassoplatz 4, 4052 Basel, Tel 061 279 91 40, www.sagom.ch
Shiatsu	Mit Daumen, Händen, Ellenbogen und Knien wird Druck auf Energiebahnen ausgeübt.	Verspannungen, Stress, Anregung von Selbstheilungskräften nach Krankheit oder Unfall	Shiatsu Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73, www.shiatsu-sgs.ch
Massage	Mit Massageöl die Rückenmuskeln streichen, kneten, drücken oder klopfen, Durchblutung anregen.	Verspannungen, Rücken- oder Kopfschmerzen, Krampfzustände nach Anstrengung	Massage-Fachschule Zürich, Birchdörfli 66, 8050 Zürich, Tel 043 233 99 70, www.massage-fachschule.ch
Akupressur	Fingerkuppen drücken auf jene Akupunkturpunkte, die die Lebensenergie regulieren.	Kopfschmerz, Nervosität, Menstruationsbeschwerden, Schlaflosigkeit	Im Internet unter www.praxisinfo.ch/akupressur oder www.schule-koerperarbeit.ch