

Gabriele Kiesling

PHYSIOTHERAPIE HAUSAPOTHEKE

Über 100 effektive Maßnahmen und Übungen, um Schmerzen und Beschwerden zu behandeln – mit **Quickfinder** zur Selbstdiagnose

riva

© des Titels »Physiotherapie Hausapotheke« (ISBN 978-3-7423-1622-6)
2021 by riva Verlag, Münchner Verlagsgruppe GmbH, München
Nähere Informationen unter: <http://www.rivaverlag.de>

*Für alle, die selbst etwas mehr für ihre Gesundheit
tun möchten, und jene, die,
wie ich, neugierig sind und in diesem Bereich
immer weiter dazulernen möchten.*

VORWORT

Oft sind wir mit körperlichen Beschwerden konfrontiert und brauchen Erste Hilfe. In vielen Fällen – bei akuten Verletzungen, Übelkeit oder allgemeinen organischen Beschwerden – greifen wir zu den Medikamenten oder dem Verbandsmaterial aus unserer Hausapotheke. Statt mit solchen materiellen Hilfsmitteln ist meine Physiotherapie-Hausapotheke mit Wissen gefüllt: Wissen um die Beurteilung und die Ursachen Ihrer Schmerzen oder Bewegungsbeeinträchtigungen. Nützliche Selbstinterventionen, hilfreiche Gegenmaßnahmen und zielführende Übungen befähigen Sie zu einer kompetenten Selbstbehandlung.

Viele der nötigen Zutaten finden sich in jedem Haushalt, beispielsweise Zwiebeln, Salz, Eis oder eine Wärmflasche. Für die Linderung Ihrer Beschwerden sorgt Ihre eigene Hand oder die eines Partners. Auch eine Treppenstufe oder ein Türrahmen können zu nützlichen Helfern werden, wenn es irgendwo zwickt.

Das schönste Kompliment für meine Behandlungsarbeit in meiner Praxis ist für mich, wenn mich ehemalige Patienten auf der Straße fröhlich ansprechen: »Hallo, Frau Kiesling! Ich hoffe, Sie sind mir nicht böse, dass ich nicht mehr zur Physiotherapie in Ihre Praxis komme. Ich helfe mir jetzt selbst! Ich habe so viele gute Maßnahmen bei Ihnen gelernt, die ich zu Hause einsetzen kann. Im Notfall werde ich mich natürlich wieder bei Ihnen melden.«

Erstaunlich viele Probleme lassen sich mit physiotherapeutischer Selbsthilfe ganz wunderbar zu Hause lösen. Allerdings gehört dazu fundiertes Fachwissen, um die richtige Entscheidung über die geeignete Behandlung zu treffen. Im Zweifelsfall ziehen Sie daher bitte immer einen Arzt zurate.

Physiotherapie bedeutet nichts anderes als »mit natürlichen Mitteln behandeln«. Mit dieser Physiotherapie-Hausapotheke bekommen Sie einen alltagsnahen Leitfaden an die Hand, der Ihnen noch umfassender als meine Vorgängerbücher zum Thema Faszien-Physiotherapie zeigt, wie Sie sich mit verblüffend einfachen Maßnahmen und Übungen selbst helfen können, sei es mit Übungen aus der Bewegungstherapie, Massagen, Eisanwendungen oder Wärmetherapie – die Möglichkeiten zur Selbstbehandlung sind vielfältig. Werfen wir also zusammen einen Blick in das große Gesundheitsbuch der Physiotherapie-Hausapotheke!

Viel Freude und Erfolg mit Ihrer neuen Hausapotheke wünscht Ihnen

Gabriele Kiesling



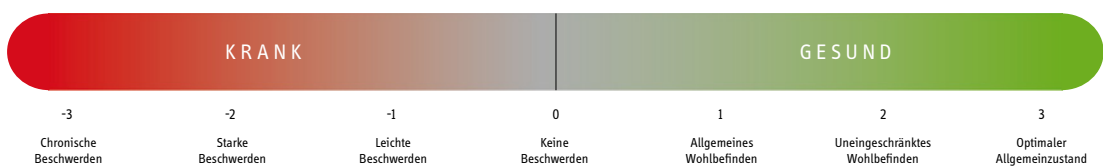
EINFÜHRUNG

Als erfahrene Physiotherapeutin weiß ich, dass letzten Endes Ihre Mitwirkung der Schlüssel zum Behandlungserfolg ist. Mit Ihrem Interesse für die physiotherapeutische Selbstbehandlung können Sie also nur gewinnen! Lassen Sie mich Ihnen zunächst eine erste Orientierung auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Wohlbefinden geben.

MUT ZUR SELBSTHILFE

Wie oft hatten Sie schon mit wiederkehrenden Beschwerden wie Rücken-, Nacken- oder Kopfschmerzen zu kämpfen? Sicher haben Sie auch schon einmal, wenn die Schmerzen am schlimmsten waren, zu sich selbst gesagt: »Jetzt reicht es aber mit dem Leiden! Ich muss besser auf mich aufpassen! Aber was hilft mir jetzt weiter? Wie komme ich zu einer besseren Körpergesundheit?«

Der Gesundheitswissenschaftler Aaron Antonovsky hatte dazu einen interessanten Gedanken: Statt Gesundheit und Krankheit als zwei absolute, miteinander unvereinbare Zustände zu begreifen, sprach er vom Gesundheits-Krankheits-Kontinuum. Dahinter steht die Idee, dass wir nie vollständig gesund oder vollständig krank sind, sondern uns in der Regel irgendwo zwischen diesen beiden Polen befinden. Ist unser Wohlbefinden eingeschränkt, dann helfen uns Wissen (also die Möglichkeit, unsere Situation und unsere Möglichkeiten zu verstehen) und ein entsprechendes Handeln dabei, von der Krankheits- auf die Gesundheitsseite zu gelangen. Insofern haben wir alle die Möglichkeit, unsere Gesundheit zu einem gewissen Grad zu verbessern und uns von einer Chronifizierung unserer Beschwerden wegzubewegen.



Das Gesundheitskontinuum: Wir bewegen uns ständig zwischen Krankheit und Gesundheit: Gestern topfit, heute Rückenschmerzen, gestern Kopfschmerzen, heute wieder beim Lieblingssport. Wichtig ist, Symptome zu erkennen, um Beschwerden zu vermeiden und in Richtung eines guten Allgemeinzustandes zu kommen.

Auf genau dieser Grundidee baut dieses Buch auf. Der theoretische Teil in Kapitel 1 erklärt die Grundlagen der physiotherapeutischen Selbstbehandlung – hier geht es allgemein um die Entstehung und den Sinn von Schmerzen, darum, was Sie mit physiotherapeutischer Selbsthilfe erreichen können, wie Sie die richtige Selbstbehandlungsmaßnahme auswählen und was Sie dafür benötigen. Kapitel 2 widmet sich der Selbstdiagnose: Hier finden Sie Erläuterungen zu den verschiedenen Arten von Schmerz, Hilfen zur Einordnung und ein Verzeichnis häufig auftretender Beschwerden mit ihren Auswirkungen, von Kopf bis Fuß: Haben Sie beispielsweise eine Schulterversteifung, dann liegt neben dem Bewegungsschmerz auch eine Bewegungseinschränkung vor. Das kann zu Nacken- und Kopfschmerzen führen. Die Praxismaßnahmen, die im dritten Kapitel näher ausgeführt werden, reichen von der Ersten Hilfe über das weitere Vorgehen bis zu rehabilitativen Übungen, um ein Wiederauftreten zu verhindern.

Das Besondere an diesem Buch ist, dass es Physiotherapiemaßnahmen in Theorie und Praxis insbesondere für interessierte Laien und unmittelbar Betroffene verständlich darstellt, sich aber gleichzeitig an Fachleute wie Physiotherapeuten, Osteopathen und Ärzte richtet. Von dem Wissen aus der physiotherapeutischen Hausapotheke

GESÜNDER ALS DER ARZT ERLAUBT?

Können wir gesünder sein, als der Arzt es erlaubt? Diese interessante Frage habe ich schon mit den verschiedensten Menschen diskutiert. Dabei geht es mir natürlich nicht darum, Krankheiten nicht ernst zu nehmen oder mich über die segensreiche Arbeit der Ärzte lustig zu machen. Hinter der Frage steht die wichtige Erkenntnis, dass wir alle viel zu unserer körperlichen Gesundheit beitragen können. Ich selbst bin mittlerweile 72 Jahre alt, habe gerade meine jährlichen Gesundheitschecks hinter mir und bin laut den Aussagen der Ärzte kerngesund für mein Alter. Von meiner Krankenkasse erhalte ich eine Prämie, weil ich ihre Leistungen nicht in Anspruch nehme. Woran das liegt? An einem Lebensstil, der von ausreichendem, erholsamem Schlaf, regelmäßiger Bewegung und einer ausgewogenen Ernährung geprägt ist – und bei Bedarf helfe ich mir mit Maßnahmen aus der Physiotherapie-Hausapotheke! Da bleibt dem Arzt nicht mehr viel zu tun.

können Sie alle profitieren. In der Medizin spricht man gerne von der Compliance, also der Bereitschaft eines Patienten zur aktiven Mitwirkung an therapeutischen Maßnahmen, als Schlüssel zum Erfolg. Im Umkehrschluss profitiert auch der Therapeut vom Erfahrungsschatz seiner Patienten, wenn diese ihm von den positiven Effekten der Selbstbehandlung berichten. Auch wenn er seinen Patienten an Fachwissen weit voraus ist – alles weiß der Therapeut eben auch nicht. In der Therapie Partner zu sein, bereit zu sein, dazuzulernen, und neugierig zu bleiben ist ein wichtiger Teil des Wegs zu Heilung und Gesundheit.

VORAUSSETZUNGEN UND ANWENDUNGSBEREICHE

Häufig lassen uns Schmerzen, Bewegungseinschränkungen oder ein Unwohlsein – etwa ein Ziehen, Stechen oder eine andere Missempfindung – in unserem Körper aufhorchen. Die wichtigsten Voraussetzungen für die Selbstbehandlung sind ein Bewusstsein für den eigenen körperlichen Zustand und der Mut zur Selbstermächtigung. Fragen Sie sich kritisch: »Was genau habe ich? Hatte ich so etwas schon einmal? Wo könnte es herkommen?« Und die wohl wichtigste Frage für die Entscheidung über die Selbstbehandlung: »Kriege ich das selbst wieder hin?«

Sobald Sie den Grundlagenteil dieses Buches gelesen und die ersten Erfahrungen mit der Physiotherapie-Hausapotheke gemacht haben, werden Sie diese Fragen mit zunehmender Sicherheit beantworten können. Ein großer Pluspunkt der Physiotherapie-Hausapotheke ist, dass Sie bei richtiger Anwendung sicher sein können, dass keine Nebenwirkungen auftreten.

ZEIT ZUM HEILEN

Der Schlüssel zur Physiotherapie-Hausapotheke ist, eigene Erfahrungen zu sammeln. Erfolge beflügeln uns und die Gewissheit, eine Beschwerde durch eine geeignete Maßnahme selbst wieder ins Lot gebracht zu haben, lässt unsere Sicherheit wachsen, beim nächsten Mal das richtige Konzept zu haben. Die Erfahrungen anderer sind nicht unsere Erfahrungen – was Ihrer besten Freundin geholfen hat, muss nicht zwingend für Sie richtig sein. Befragen Sie sich daher eingehend selbst, bevor Sie den Ratschlägen anderer folgen. Der Volksmund sagt nicht umsonst: »Ratschläge sind auch Schläge.«

Zudem ist es hilfreich, sich klarzumachen, dass viele Beschwerden ihre Zeit brauchen, um auszuhellen. Das alte Wort »Auskurieren« weist uns – auch wenn es leider aus

GESUNDHEIT STÄRKEN UND ERHALTEN

Resilienz ist die Fähigkeit, Krisen und gesundheitliche Beeinträchtigungen zu überstehen – also die individuelle Widerstandskraft des Menschen, die auf verschiedenen inneren und äußeren Faktoren beruht. Salutogenese – dieser Begriff geht auf den bereits erwähnten Aaron Antonovsky zurück – bedeutet »Entstehung von Gesundheit« und fragt danach, was uns Menschen gesund erhält. Beide Begriffe hängen eng miteinander zusammen: Wenn wir über die entsprechenden Einstellungen und Fähigkeiten verfügen, eröffnet sich uns der Weg zu einer besseren Gesundheit. Bei der Pathogenese hingegen geht es darum, was den Menschen krank macht und bleiben lässt und wie sich das vermeiden lässt. Gefühle der Resignation und Abhängigkeit können uns zum Beispiel davon abhalten, selbst aktiv zu werden. Ich möchte Sie mit meinem Ansatz ausdrücklich dazu ermutigen, Ihre individuelle Gesundheit zu suchen, anstatt sich der Krankheit zu ergeben.

der Mode gekommen ist – den richtigen Weg. Gegen Schmerzen anzutrainieren oder eine noch nicht abgeklungene Schwellung zu ignorieren, macht Sie nicht gesünder. Als Faustregel gilt: Beschwerden loszuwerden kann genauso lange dauern, wie diese gebraucht haben, um zu entstehen. Wenn Sie beispielsweise über Jahre eine ungünstige Sitzhaltung eingenommen haben und nun beim Aufstehen von Rückenschmerzen geplagt werden, wird es etwa zwei Jahre dauern, bis Sie ein neues Bewegungsmuster für den aufrechten Sitz und das korrekte Aufstehen erlernt haben. Man spricht bei solchen automatisch nach demselben Muster erfolgenden Bewegungsabläufen auch von »motorischen Stereotypen« oder »Bewegungsstereotypen« (siehe Seite 16). Es geht also darum, umzuschulen und ein neues Bewegungsstereotyp zu erwerben. Dann erst ist der Rückenschmerz auskuriert.

Schneller geht die fasziale Regeneration. Nachdem Sie Ihre Faszien, also das Binde- und Verbindungsgewebe Ihres Körpers (mehr dazu ab Seite 18), fachmännisch selbst gelöst haben, spüren Sie sofort Erleichterung. Zur kompletten Regeneration benötigen die Faszien je nach Schwere der Degeneration einige Monate. Ebenso lassen sich mit einer gekonnten Selbstmobilisation selbst sehr unangenehme Schmerzen wegzaubern.

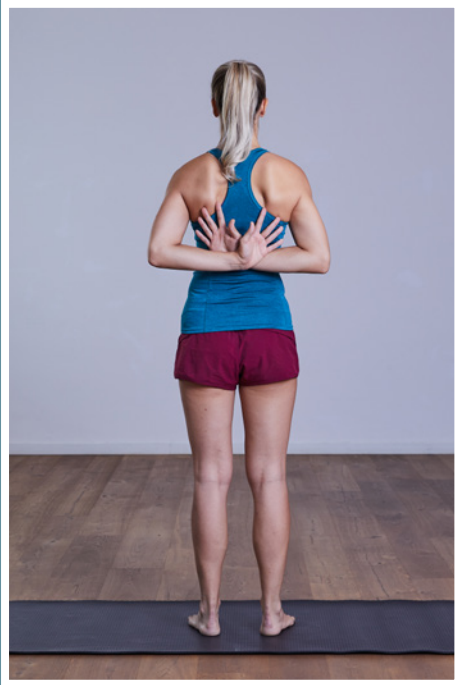
Aber auch hier gilt: Um längerfristig wieder eine möglichst gesunde Beweglichkeit zu erreichen und damit die Entstehung von Beschwerden zu verhindern, müssen Sie Geduld haben und dranbleiben. Bei leichteren Gelenkstörungen, beispielsweise nach einer Meniskusoperation, genügen oft vier bis sechs Wochen. Bei komplexen Gelenkstörungen wie einer Hüftarthrose kann es drei bis sechs Monate dauern.

GRENZEN UND KONTRAINDIKATIONEN

Es lassen sich jedoch nicht alle Krankheiten und Beschwerden selbst behandeln. Auch wenn die Entscheidung über das Vorgehen letzten Endes natürlich immer bei Ihnen liegt: Bitte akzeptieren Sie Ihre Grenzen und die Grenzen der Selbstbehandlung und konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Hilfreich ist auch eine Telefonsprechstunde mit Ihrem Physiotherapeuten oder Osteopathen. In den mittlerweile etablierten Video-Konferenzen können Sie sehr genau schildern, was Ihnen fehlt.

In manchen Fällen müssen Sie die Hilfe eines Fachmanns in Anspruch nehmen. Suchen Sie immer einen Arzt oder ein Krankenhaus auf, wenn ...

- Sie schwer verletzt sind.
- Sie schwere Blutungen haben.
- Knochen gebrochen sind.
- ein Gelenk ausgekugelt ist.
- Sie übermäßig starke Schmerzen haben.
- Sie einseitige Taubheitsempfindungen spüren.
- Sie Taubheitsgefühle und eine totale Bewegungsunfähigkeit am Arm oder Bein feststellen.
- Sie glauben, dass es der beste und richtige Weg ist, unverzüglich einen Arzt zu rufen.



1

BASISWISSEN FÜR DIE SELBSTBEHANDLUNG

Das nötige Fachwissen hilft Ihnen, Beschwerden und ihre Ursachen richtig einzuschätzen und die richtige Gegenmaßnahme zu finden. Vertrauen Sie vor allem Ihrer Selbstwahrnehmung! Mit wachsender Erfahrung wird Ihnen die Entscheidung über das richtige Vorgehen immer leichter fallen.

SELBSTVERORTUNG AUF DEM GESUNDHEITS-KRANKHEITS-KONTINUUM

Oft hilft uns bei Beschwerden unser Bauchgefühl. Eine Art innerer Kompass – manche sprechen auch vom »siebten Sinn« – sagt uns: Etwas stimmt nicht bei mir. Manchmal sind wir in diesen Fällen fest davon überzeugt, es wieder hinzubekommen. Spüren wir hingegen das, was man in der Medizin »Vernichtungsgefühl« nennt – es tritt auf, wenn wir mit sehr starken Schmerzen konfrontiert sind, die in uns ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen –, dann wissen wir genau, dass wir uns nicht mehr selbst helfen können, sondern Fremdhilfe benötigen, weil vielleicht etwas gebrochen oder gerissen ist.

Um sich nicht vorschnell Sorgen zu machen und zu entscheiden, ob Sie in der Lage sind, ein bestimmtes Beschwerdebild selbst zu behandeln, ist es wichtig, dass Sie Ihrer persönlichen Wahrnehmung vertrauen lernen. Dazu ist die Vorstellung vom Gesundheitskontinuum – wo auf der Skala zwischen vollkommen krank und vollkommen gesund bewegen Sie sich aktuell? – enorm hilfreich. Rufen Sie sich daher beim Auftreten von Beschwerden zunächst die Grafik von Seite 9 vor Ihr inneres Auge und nehmen Sie eine Selbsteinschätzung vor. Im zweiten Schritt, wenn Sie sicher sind, dass kein sofortiges professionelles Eingreifen nötig ist, liefert Ihnen das im Folgenden zusammengefasste Fachwissen über die Entstehung von Belastungen und Schmerzen die Grundlage für die Selbstbehandlung.

BEWEGUNGSSTEREOTYPEN AUF DIE SPUR KOMMEN

Unsere Bewegungsabläufe verlaufen häufig nach festen Gewohnheiten, also stereotyp. Wir setzen uns auf eine bestimmte Art hin, schlagen die Beine übereinander und stehen wieder auf. Wir nehmen eine bestimmte Körperhaltung ein, wenn wir gehen, uns hinstellen, etwas hochheben, uns unterhalten oder wenn wir arbeiten. Wir benutzen gerne unsere sogenannte Schokoladenseite – der Rechtshänder wird nicht plötzlich den Tennisschläger in die linke Hand nehmen. So geht es den ganzen Tag über, meist ohne, dass wir groß darüber nachdenken. Das hat im Alltag durchaus seine Vorteile. Auf der anderen Seite macht es uns blind für Belastungen und Fehlhaltungen und hinterlässt Spuren: Der Handybenutzer merkt selten, wie weit er den Kopf nach vorn neigt und wie verkrampt er sich hält oder dass er beim Tippen oder Telefonieren immer

dieselbe Handhaltung einnimmt. Auch Becken und Hüftbeschwerden handeln wir uns oft selbst ein: Beim Hinsetzen und Aufstehen wiederholen wir ständig unsere gewohnten Bewegungen; ebenso schlagen wir bevorzugt immer das gleiche Bein über das andere. Gangbildstörungen wie Oberkörperschwanken, Humpeln oder das Nachziehen eines Beins sind uns meist nicht bewusst – »So laufe ich eben«, sagen wir uns achselzuckend.

In jungen Jahren kann so ein Bewegungstereotyp leicht kompensiert werden, da das gesamte Körpergewebe noch weich und flexibel ist und die Gelenke beweglich sind. Außerdem erfolgt in der Freizeit häufig ein Ausgleich über ganz andere Bewegungsformen, etwa beim Klettern, Campen, Beachvolleyball oder einfach Entspannt-mit-Freunden-Abhängen. Auf Dauer jedoch schaden wir uns mit diesem fehlenden Bewusstsein: Etwa ab dem 40. Lebensjahr haben sich Bewegungstereotypen so fest in unserem Körper etabliert, dass es zu Asymmetrien, Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden, Gewebeveränderungen (Verklebungen oder Verfilzungen) und Bewegungseinschränkungen bis hin zur Versteifung kommen kann. Dann ist es höchste Zeit, aufmerksam zu werden und die eigenen Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen, um die Symmetrie, Gelenkgesundheit und Muskelbalance zurückzugewinnen. Das lässt sich tatsächlich bewerkstelligen – allerdings ist Geduld gefragt: Zur Stereotypumschulung bedarf es, wie Studien zur Rückenschule zeigen, etwa zwei Jahre. Das klingt nach einer langen Zeit, aber es zahlt sich aus. Hinweise dazu, wie Sie Ihre Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten erkennen können, erhalten Sie bei den Selbsttests ab Seite 34.

BEWEGUNGSSTÖRUNGEN VERSTEHEN LERNEN

Sicher kennen Sie das: Eine Person fortgeschrittenen Alters aus Ihrem Umfeld – Ihre Nachbarin, Freundin, Verwandte – geht jetzt zum Yoga und zeigt Ihnen, wie sie mit ihren 65 Jahren aus dem aufrechten Stand in die Vorbeuge geht und mit beiden Handflächen den Boden vor ihren Füßen berührt. Sie sind angesichts dieser außerordentlichen Mobilität ehrlich beeindruckt. Als Physiotherapieexpertin bin ich bei solchen Darbietungen eher vorsichtig: Zur Körpergesundheit gehört ein ausgewogenes Verhältnis von Mobilität und Stabilität. Dieses Verhältnis verändert sich im Laufe unseres Lebens.

Die erwähnte Vorbeuge ist für ein Schulkind angemessen; bei einem älteren Menschen ist sie nicht normal, sprich: unphysiologisch. Die übermäßige Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule ist höchstwahrscheinlich eine Kompensation einer Brustwirbelsäulenfixierung

oder einer muskulären Disbalance – sie ist also auf den Versuch des Körpers zurückzuführen, ein Ungleichgewicht oder eine Bewegungseinschränkung an einer anderen Stelle auszugleichen. In der Fachsprache nennt man eine solche übermäßige Beweglichkeit, die durch falsches Training entstehen kann, »Hypermobilität«. Besser wäre es, die bestehenden Beschränkungen ausfindig zu machen und mit physiotherapeutischen Übungen einen Ausgleich zu schaffen, zum Beispiel durch Training auf der Flex-Matte (siehe ab Seite 199).

Ein wichtiges Merkmal der Körpergesundheit ist die Fähigkeit zum aufrechten Gang und Stand. Wenn Sie in der Lage sind, im Stand eine symmetrische, entspannte Haltung einzunehmen, bei der sich Ohr, Schulter, Hüfte und Fußaußenknöchel in einer geraden, senkrechten Linie befinden, ist das ein Zeichen für ein ausgewogenes Verhältnis von Mobilität und Stabilität und eine gesunde muskuläre Balance. Abweichungen von der Linie weisen auf Fehlhaltungen hin. Im Kapitel »Die Selbstdiagnose« (siehe ab Seite 29) widmen wir Ihrer Haltung und Ihrem Gangbild einen genaueren Blick und sehen uns in einer Reihe von Tests Ihre Beweglichkeit an.

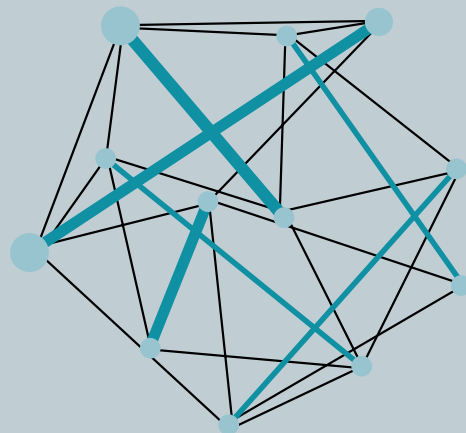
FASZIEN UND FEHLBALANCEN

Faszien sind das Binde- und Verbindungsgewebe in unserem gesamten Körper. Ein Drittel unseres Körpergewichtes sind Faszien. Gemeinsam bilden sie ein Spannungsnetzwerk, das eine wichtige Rolle bei der Entstehung und Heilung von Beschwerden spielt. Gleichzeitig sind Faszien unser wichtigstes Sinnesorgan. Mit einem System von mehr als 100 Millionen bereits wissenschaftlich entdeckten Sensoren nimmt das fasziale Netzwerk unseres Körpers alles rund um Schmerzentstehung, -verarbeitung und Bewegungssteuerung wahr.

Stress, Erkrankungen, Verletzungen, Operationen, ein falscher Bewegungstyp, myofasziale Disbalancen oder säureüberschüssige Ernährung verändern die fasziale Beweglichkeit und führen zu Verfilzungen. Dies zieht Schmerzen und eine Verschlechterung der Beweglichkeit nach sich. Die gute Nachricht: Fasziales Gewebe ist in der Regel gut regulierbar. Bei systematischer Eigentherapie kann sich das fasziale System binnen sieben Monaten wieder regenerieren. Interessant ist es für mich immer wieder, wenn der Patient mir nach einer myofaszialen Therapie sagt: »Es fühlte sich vorher so schwer an, jetzt ist es leichter.« Diese Leichtigkeit tritt ein, wenn sich das Körpergewebe wieder geschmeidig bewegen kann. Mit der Pflege und Selbstbehandlung Ihrer Faszien (siehe ab Seite 123) gehen Sie also einen entscheidenden Schritt in Richtung Gesundheit, Wohlbefinden und Bewegungsfähigkeit.

KÖRPERARCHITEKTUR IM GLEICHGEWICHT

Die Gesundheit unseres Körpers hängt im Wesentlichen davon ab, ob seine Strukturen im Gleichgewicht sind. Das aus der Architektur entlehnte Tensegrity-Modell veranschaulicht das: Wenn Zugspannung (englisch *tense*) und Zusammenhalt (englisch *integrity*) im Gleichgewicht sind, entstehen Festigkeit, Mobilität und Stabilität. Ähnlich wie in diesem Modell sind unsere festen Körperstrukturen (also unsere Knochen) durch flexible Strukturen (unsere Faszien, Muskeln, Sehnen und Bänder) miteinander verbunden. Haben die einzelnen Teile die richtige Position und Spannung, dann ist unsere Körperarchitektur tragfähig und gesund. Ist die Beweglichkeit an einer Stelle eingeschränkt (Unterbeweglichkeit oder Hypomobilität), muss sie sich zwangsläufig an einer anderen Stelle vergrößern (Überbeweglichkeit oder Hypermobilität). Zum Beispiel kann Überbeweglichkeit der Lendenwirbelsäule eine Minderbeweglichkeit in den Hüften und der Brustwirbelsäule zur Folge haben. Oder Sie haben die Fähigkeit, die Knie zu überstrecken, und wiederholen das täglich – im Laufe der Zeit wird das eine Bewegungseinschränkung in den Füßen und den Hüften nach sich ziehen. Das erklärt auch, warum Beschwerden sich oft in der einen Körperregion bemerkbar machen, während ihr Auslöser in einer anderen liegt.



Das Tensegrity-Modell zeigt, wie die Strukturen unseres Körpers zusammenwirken und sich gegenseitig beeinflussen: Sie bilden ein dynamisches System, das sich immer wieder neu selbst reguliert.

WAS BEDEUTEN MEINE SCHMERZEN?

Stellen Sie sich vor, Sie fahren mit Ihrem Auto, und plötzlich erscheint eine Warnmeldung auf dem Display: »Zu wenig Öl!« Was tun Sie? Sie könnten die Warnung natürlich ignorieren, etwa indem Sie etwas vor das Display stellen, damit Sie es nicht mehr sehen müssen – nach dem Motto »Aus den Augen, aus dem Sinn«. Sie können aber auch zu einer Tankstelle oder Werkstatt fahren und den Mangel beseitigen, bevor er einen Schaden verursacht. Beim Auto wären die meisten von uns vermutlich so vernünftig, rechtzeitig etwas zu unternehmen.

Mit Schmerzen verhält es sich ganz ähnlich wie in diesem Beispiel: Schmerzen haben immer eine Warnfunktion. Natürlich können Sie das ignorieren und im Sinn einer Symptomtherapie beispielsweise Schmerztabletten einnehmen. Besser und langfristig erfolgversprechender ist es aber, die Ursache anzugehen und die Quelle des Schmerzes zu beseitigen.

Der Schmerz selbst ist wie gesagt nur das Alarmsignal. Er kann sehr unterschiedliche Auslöser haben, beispielsweise Überlastung, Unterforderung oder ein Trauma. Die Schmerzsensoren in Haut und Faszien nehmen die bei ihnen eintreffenden Reize auf und leiten sie über die Rückenmarksebene in Sekundenbruchteilen zum Gehirn. Dort werden sie erkannt, beurteilt und verarbeitet. Keine andere Sinnesempfindung ist so stark von der vegetativen und emotionalen Ausgangslage des Menschen abhängig – also davon, wie angespannt oder entspannt wir sind und wie es um unsere Gefühle bestellt ist – wie der Schmerz.

Der Körper hat drei Reaktionsmöglichkeiten:

- **Die typische schmerzhafte Reaktion:** Sie tritt ein, wenn der einwirkende Reiz unerwartet kommt und die eigenen Körperkräfte übersteigt. Beispiel: Tritt in eine Heftzwecke – autsch (siehe Abbildung rechts)!
- **Die gleichgültige Reaktion:** Sie tritt ein, wenn der Reiz schwächer ist als die eigenen Körperkräfte. Beispiel: Ein fieser Faszienskater – er ist unangenehm, aber der Körper weiß, dass er keinen Schaden anrichtet, und sieht keinen Handlungsbedarf.
- **Die sogenannte Wohlweh-Reaktion:** Sie tritt ein, wenn der Reiz zwar stark ist, aber die eigenen Körperkräfte nicht übersteigt. Wohlweh hilft bei der Heilung, da die Schmerzrezeptoren, das Rückenmark und das Gehirn lernen, angemessen mit Schmerzreizen umzugehen. Beispiel: Bei der Selbstbehandlung eines Triggerpunktes spüren wir: Dieser Schmerz ist wohlthuend, er lindert meine Beschwerden.

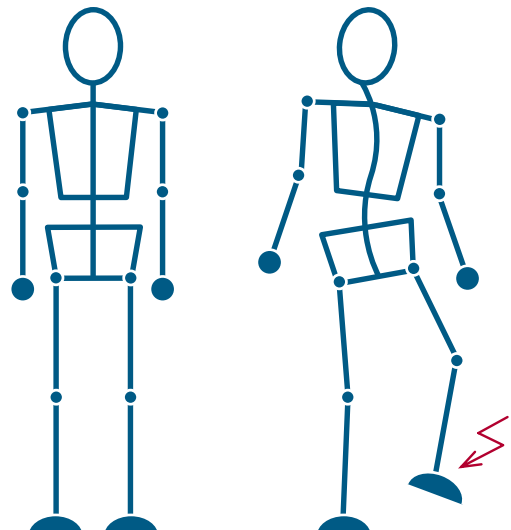
Schmerzen geben uns eine wichtige Orientierung: Indem Sie den Schmerzsignalen und den Reaktionen Ihres Körpers ausreichend Gehör schenken und angemessen handeln, sammeln Sie die für die Selbstbehandlung nötige Erfahrung: Sie lernen, wann es nötig ist, einzugreifen, und was Ihnen hilft.

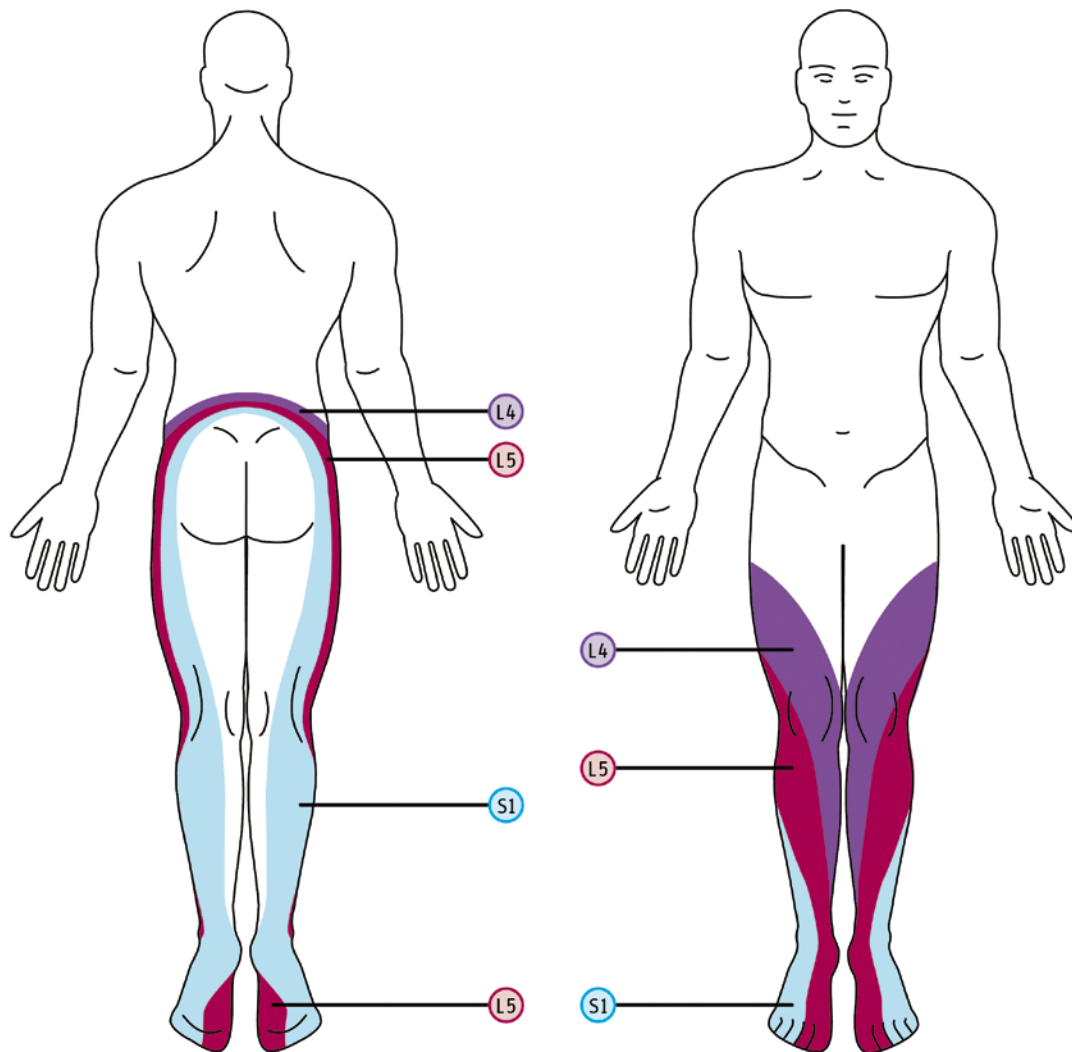
WOHER KOMMT DAS? BESCHWERDEN AUF DEN GRUND GEHEN

Mitunter erfordert es einige Erfahrung, den Auslöser von Schmerzen ausfindig zu machen. Denn die Ursache eines Schmerzes liegt oft nicht dort, wo er auftritt. In unserem Körper gibt es zahlreiche Zusammenhänge und Abhängigkeiten, sodass zum Beispiel lang anhaltende Fehlfunktionen des Fußes oder des Knies zu Rückenschmerzen führen können.

Eine Erklärung für dieses Phänomen liefert und das Tensegrity-Modell (siehe Seite 19). Eine andere sind die Verläufe der Nervenbahnen in unserem Körper. So versorgen zum Beispiel austretende Nerven der Lendenwirbelsäule bestimmte Gelenke, Muskeln und Hautbezirke am Bein, sodass eine Beeinträchtigung an der Nervenwurzel oder am Nerv einen Kraftverlust, beispielsweise in Form einer Fußheberschwäche, Taubheit oder »Ameisenkribbeln« zur Folge haben kann. Andersherum können Rückenschmerzen die Konsequenz einer lang anhaltenden Fehlfunktion des Knies oder des Fußes sein. In

Ein Tritt in eine Heftzwecke erzwingt eine gravierende körperliche Ausweichbewegung: Die gesamte Körperstatik verändert sich spontan. Die ursprüngliche Körperhaltung wird erst wieder möglich, wenn der Schmerz vollständig beseitigt ist.





Beeinträchtigungen der Nervenwurzeln L4/L5 und L5/S1 können in den von ihnen versorgten Beinarealen zu Kraftminderungen oder sensiblen Störungen führen.

solchen Fällen ist es zielführend, beide Körperbereiche wieder ins Lot zu bringen. Sehr aufschlussreich werden in diesem Zusammenhang für Sie die Selbsttests- und Untersuchungen ab Seite 34 sein. Weiteren Aufschluss über mögliche Ursachen gibt Ihnen mein nach Körperregionen geordneter Beschwerdefinder ab Seite 49.

SELBST BEHANDELN, ABER RICHTIG

Was können Sie also für sich tun? Grundsätzlich gilt: Jede Selbstberührung hilft heilen. Laut dem Psychologen Martin Grunwald, Leiter des Haptik-Labors der Universität Leipzig, helfen Selbstberührungen uns sogar zu überleben. Die sogenannte taktile Berührung löst über die Hautrezeptoren ein biochemisches Feuerwerk aus: Der Körper schüttet das Bindungshormon Oxytocin aus. Dadurch verlangsamen sich Herzfrequenz und Atmung. Die Muskulatur entspannt sich, und das Stresshormon Cortisol wird gedämpft. Ihr Wohlbefinden steigt, und Sie fühlen sich entspannter. Aus diesem Grund sind Selbstmassagen (siehe ab Seite 103) in ihren vielfältigen Varianten ebenso wie Partnermassagen (siehe ab Seite 112) ein wichtiger Beitrag zur Gesundheit.

VON DER SCHMERZREDUKTION ZUR SCHMERZFREIHEIT

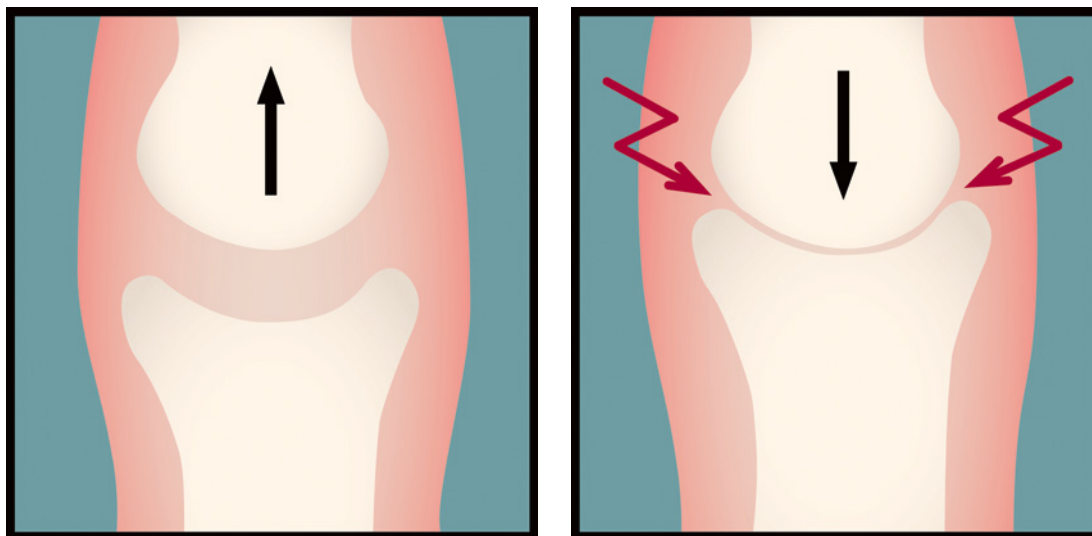
Der Rückgang der Schmerzen ist der erste Schritt zur Besserung. Es ist so wohltuend und tröstlich, wenn wir spüren: Jetzt wird es tatsächlich besser! Sie werden feststellen, dass auch und gerade die kleinen Anfangserfolge Sie bestärken weiterzumachen. Mit jeder weiteren Verbesserung wächst das Vertrauen in Ihre Selbstheilungsfähigkeiten und mit der Befreiung von den Schmerzen fühlen Sie sich endlich wieder wohl in Ihrem Körper.

ERSTE HILFE: AKUTMASSNAHMEN

Im Akutzustand gilt es zunächst, eine ruhige, sorgfältige Analyse der Beschwerden vorzunehmen (siehe in Kapitel 2 ab Seite 30). Dann beginnen Sie mit kleinen lösenden Maßnahmen. Hilfreich ist es, das betroffene Gelenk in eine Entlastungshaltung zu bringen (siehe »Physiotherapeutische Übungsbehandlungen« ab Seite 159) und mit Einreibungen und/oder einem Wickel zu beginnen. Suchen Sie geeignete Pressurpunkte und drücken Sie dort.

Die folgenden Fragen helfen Ihnen, die richtigen Akutmaßnahmen zu finden:

- **Ruhig halten oder bewegen?** Was ist der Auslöser für Ihre Beschwerden? Bei durch Inaktivität entstandenen Beschwerden, beispielsweise nach zu langer Arbeit am Computer, kann das Training auf der Flex-Matte das Mittel der Wahl sein. Nach einer Verletzung, Prellung, Verrenkung und Ähnlichem – also nach Beschwerden, die durch Aktivität entstanden sind – bringen Sie mit den auf der vorigen Seite beschriebenen Akutmaßnahmen erst einmal Ruhe ins Geschehen.
- **Eis, heiß oder körperwarm?** Bei Überwärmung, Schwellung und entzündlichen Anzeichen arbeiten Sie am besten mit körperwarmen Anwendungen oder Eis. Bei Stress, Verspannungen, durch Kälte und Zugluft verursachten Schmerzen und daraus resultierenden Bewegungseinschränkungen ist eine Wärmeanwendung ratsam (siehe »Bewährte Hausmittel« ab Seite 75).
- **Drücken oder ziehen?** Schmerzhaftes Gelenke ziehen Sie auseinander (Traktion); Druck verstärkt die Gelenkschmerzen. Die Gelenktraktion gelingt am besten aus den ab Seite 160 beschriebenen gelenkentlastenden Positionen. Bei Schmerzen im Gewebe, zum Beispiel Verhärtungen in den Muskeln und im Unterhautgewebe (Muskelhartspann), kann kräftiges Aufdrücken helfen (siehe ab Seite 141). An berührungsempfindlichen Stellen kann das Abziehen des Gewebes oder Cupping (siehe ab Seite 130) schnelle Linderung bringen.



Die Zugbehandlung am Gelenk (Traktion) reguliert das Gelenkspiel und löst durch Kompression verursachte Schmerzen.

GESUND IST, WAS SPASS MACHT

In meiner Praxis erlebte ich immer wieder die wunderbare Kraft des Lachens – einen Effekt, den auch der Psychologe Heiko Ernst in seinem Buch *Gesund ist, was Spaß macht* beschreibt. Beim medizinischen Training auf flexiblen Unterlagen dauert es nicht lange, bis die Schwingungen, das Hüpfen und die unerwartete Motorik den Patienten ein Lächeln ins Gesicht zaubern. Das ist Körperglück, wie wir es aus Kindertagen kennen, als wir die Hänge hinabkullerten, hopsten, juchzten und lachten. Übungen, die Sie ablehnen oder als mühselig empfinden, werden einen geringeren Effekt haben als beglückende Wohlfühlübungen. Suchen Sie sich daher Anwendungen aus, die Ihnen liegen und ... lachen Sie!

- **Auf den Punkt kommen:** Die Pressur (siehe ab Seite 141) von Trigger- oder Akupunkturpunkten hilft Ihnen, Ihre Beschwerden punktgenau zu lösen.
- **Atmen, lösen und entspannen:** Summen, Singen und Schwingen entspannt Ihren Körper. Ein tiefes Gähnen aktiviert die Körpersäfte und löst Verspannungen und Verklebungen. Vor allem Atemübungen und Co. (siehe ab Seite 89) wirken tief beruhigend.
- **Festhalten oder bewegen?** Wenn Sie Ihre Hand zur Faust schließen (Faustschluss), ist Ihr Schultergelenk fixiert und unbeweglich. Mit überstreckten Knien schränken Sie Ihre Beinachsen ein und machen sie unbeweglich. Im Schmerzzustand ist ein solches Festhalten häufig nachteilig. Durch leichte Selbstmobilisation und myofasziale Dehnungen hingegen (siehe ab Seite 123) können Sie Schmerzen rasch lösen.

Im Badezimmer finden Sie:

- Mullbinden
- Frottiertücher
- Große Schüssel
- Wärmflasche
- Kräuterkissen
- Kräutersalben

In Wohnbereich und Treppenhaus finden Sie:

- Kleines Kissen
- Einen stabilen Stuhl mit Armlehnen
- Hocker
- Einen stabilen Tisch
- Aktenordner
- Kugelschreiber
- Türrahmen
- Treppenstufe oder Tritthocker
- Unterlage für Bodenübungen

Es ist empfehlenswert, sich folgendes zusätzliche Gesundheitsequipment anzuschaffen, da es die Ausführung der Übungen erleichtert und/oder ihren Effekt verstärkt:

- Minifaszienrolle
- Cups
- Flex-Matte
- Zirbenstäbchen
- Crosstapes
- Ovales Kissen (möglichst mit Zirbenspänen gefüllt)
- Nasenschlitzkissen
- Wadendehnkeil
- Knierolle
- Rückendehnkeil
- Loop-Band
- Arnikasalbe
- Johanniskrautöl

Damit ist Ihre Heimpraxis bestens ausgestattet!