



Informationsmaterial vom 20.10.2011

Schmerzfrei durch Manuelle Therapie

Mit bloßen Händen lassen sich erstaunliche Erfolge erzielen. "Hauptsache gesund" zeigt, wie Chiropraktiker, Physiotherapeuten, Osteopathen und andere manuelle Therapeuten ganz ohne Medikamente heilen.

Laufen kann Barbara Robakowski gerade noch, da macht der Rücken noch mit. Sobald aber Ruhe eintritt, meldet sich die Wirbelsäule, mit ziehenden bis brennenden Schmerzen. Bei der ehemaligen Krankenschwester ist die Wirbelsäule durch eine Skoliose verbogen.

Hilfe fand die Leipzigerin bei einer manuellen Therapeutin. Sie sorgt mit gezielten Handgriffen dafür, dass die einzelnen Wirbel wieder mehr Spielraum bekommen und das umliegende Gewebe gut durchblutet wird. "Manchmal wird nur mit den Fingern gedrückt, manchmal mit der ganzen Hand. Und wenn man nachher aufsteht, fühlt man sich erleichtert. Also ich geh ganz beschwingt nach Hause, weil es mir einfach besser geht. Die Verspannungen und Verkrampfungen sind weg", berichtet die Patientin.

Drücken, Ziehen, Streichen - Manuelle Therapeuten behandeln ausschließlich mit ihren Händen und die Behandlungsmethode ohne Instrumente und OP-Skalpell erzielt dabei erstaunliche Erfolge. Die Techniken und Handgriffe die angewandt wer-

den, sind zum Teil sehr verschieden. Chiropraktiker beispielsweise packen etwas "handfester" zu. Sie suchen nach mechanischen Problemen an Gelenken und Muskeln, vor allem an der Wirbelsäule. Das "ruckhafte Einrenken" hilft oft unmittelbar bei einer Blockierung.

Osteopathen gehen etwas sanfter heran. Auch wenn "Osteon" das griechische Wort für Knochen ist und "Pathie" für Leiden steht, ist die Osteopathie weit mehr als die Behandlung von Knochen- oder Muskelschmerzen. Der Körper wird immer als Funktionseinheit gesehen. So spüren Osteopathen auch Nerven- oder Organprobleme auf und behandeln diese.

Der Fall: Stechende Bauchschmerzen

Die Beschwerden begannen, als Stefanie Bruckschlegel ihr viertes Kind erwartete. Die Schwangerschaft verlief normal, doch dann stellten sich Schmerzen ein und blieben: "Ich hatte in den letzten Schwangerschaftswochen links oben, so am Bauchbeginn, starkes Seitenstechen. Als wenn man zu schnell gelaufen wäre.

Und das war fast dauerhaft so." Frau Bruckschlegel begab sich in die Hände einer Osteopathin. Diese stellte eine Störung in der Beweglichkeit des Zwerchfells fest. Beweglichkeit - ein Schlüsselwort in der Osteopathie. Bei der Diagnose wird vor allem darauf geschaut, wie beweglich die verschiedenen Gewebestrukturen sind. Das Zwerchfell, bei Frau Bruckschlegel der Auslöser der Probleme, ist ein kuppelförmiger Muskel. Er trennt und verbindet Brusthöhle und Bauchhöhle. Er ist entscheidend für unsere Atmung, weil er beim Einatmen den Brustraum weit macht. Störungen in seiner Funktion verhindern, dass wir tief atmen. Osteopathin Ulrike von Tümppling löste die Störung in Stefanie Bruckschlegels Zwerchfell und mobilisierte auch Rippen und Lendenwirbelsäule. Die dauerhaften stechenden Schmerzen waren daraufhin verschwunden.

Die verschiedenen manuellen Techniken stehen heute allerdings nicht mehr für sich allein. Immer mehr werden manuelle Therapien auch verknüpft. Die Behandlung ist mehr als die Therapie von Einzelbefunden an Gelenken, Muskeln oder Bindegewebe. Denn die Erfahrung zeigt, Standardpatienten gibt es nicht. Jeder hat seine individuelle Geschichte und sein ganz persönliches Beschwerdebild. Das braucht auch eine individuelle Behandlung. Zwölf Kliniken in Deutschland haben sich das sogar als Leitbild auf die Fahnen geschrieben. Sie haben sich zu einer Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädischer Kliniken (ANOA) zusammengeschlossen. Manuelle Techniken werden an diesen Kliniken in ein großes Behandlungskonzept eingebaut. Manualtherapeuten, Schmerztherapeuten, Ergotherapeuten und Psychologen erarbeiten hier ein Gesamtkonzept für die Patien-

ten. Zudem wird der Patient aktiv mit eingebunden, um die therapeutischen Erfolge nachhaltig zu sichern.

Der Fall: Chronische Schmerzen

Seit fast zehn Jahren leidet Viola Gerhardt unter ständigen Schmerzen. Angefangen hat es mit einem kaputten Knie. Jahrelange Schonhaltung führte zu Dauerschmerzen im Rücken. Damit nicht genug. Auch so manche Unterstellung musste sie sich anhören: "Man wird manchmal als Simulant abgestempelt. Mir ist es auch passiert, dass das von Ärzten kam. Das zieht einen am allermeisten runter und damit kommt man schwer zurecht." An der Uniklinik Leipzig wird ihr Problem von verschiedenen Seiten angegangen. Orthopäden, Psychologen, Schmerz- und Physiotherapeuten erarbeiten gemeinsam einen Behandlungsplan. "Multimodales Schmerzkonzept" nennen es die Mediziner hier. Die Patientin wird stationär aufgenommen, optimal mit Schmerzmitteln versorgt und physiotherapeutisch behandelt. Sie lernt auch Übungen und Entspannungstechniken und wird angeregt, selbst aktiv zu werden. Erste Verbesserungen spürt sie schon: "Man hat für kurze Zeit Entlastung. Das ist schon sehr viel. Es hält zwar noch nicht dauerhaft an, aber es ist ein kleiner Schritt." Damit aus dem kleinen Schritt ein großer wird, schließt sich jetzt körperliches Training an. Fehlstellungen an Beinen und Becken müssen überwunden und zurückgebildete Muskeln wieder aufgebaut werden. Auch Entspannungstechniken helfen bei der Erkenntnis: Man ist dem Schmerz nicht hilflos ausgeliefert.

Bei welchen Krankheiten ist manuelle Therapie sinnvoll?

Chronische Schmerzen im Bewegungsapparat sind ein typisches Beschwerdebild für eine manuelle Therapie. Auch eine Schultersteife, ein Tennisarm oder eine Blockierung in der Wirbelsäule sind Funktionsstörungen, die gut behandelt werden können. Der Sitz des Schmerzes und der eigentliche Auslöser - das sind jedoch manchmal zwei völlig verschiedene Schuhe. Die große Kunst der Manualtherapeuten besteht auch darin, solchen verblüffenden Zusammenhängen auf die Spur zu kommen. Kopfschmerzen können beispielsweise ihre Ursache in der Halswirbelsäule haben. Manchmal werden auch Patienten mit akuten Herzbeschwerden in die Klinik gebracht, doch die eigentliche Ursache liegt in der oberen Brustwirbelsäule. Schmerzen an Leber oder Galle können von der unteren Brustwirbelsäule ausgehen. Die Lendenwirbelsäule ist mit dem Dickdarm, mit der Niere und der Blase verknüpft. Werden die Probleme erkannt, kann auch hier der Manualtherapeut helfen.

Vorsicht

Bei Osteoporose, einem Tumor im Behandlungsgebiet oder entzündlichen Gelenkerkrankungen kann manuelle Therapie nicht helfen. Auch bei frischen Brüchen, Verletzungen oder akuten Bandscheibenvorfällen ist sie ungeeignet.

Wer darf manuelle Therapie anwenden?

Manuelle Techniken wenden neben Ärzten und Physiotherapeuten auch Heilpraktiker und Lientherapeuten ohne Heilpraktikerzulassung an. Bei **Ärzten** und **Physiotherapeuten** ist die manualmedizinische Ausbildung genau festgelegt und durch Prüfungen kontrolliert. Bei **Heilpraktikern**

ist die manualmedizinische Fortbildung dagegen nicht gesetzlich geregelt, so dass es keine verbindlichen Standards für die Ausbildung gibt. Unter Umständen können sich Heilpraktiker zum Beispiel osteopathisches Wissen auch in einigen Wochenendkursen aneignen. Normalerweise umfasst die nichtärztliche Osteopathie-Ausbildung ein fünfjähriges begleitendes Studium, mit 1350 Stunden.

Blinde Therapeuten

Manuellen Therapeuten wird ein besonderes Fingerspitzengefühl nachgesagt. Daniela Salzmann aus Chemnitz therapiert ausschließlich mit ihren Händen, denn die Physiotherapeutin ist blind. Seit fast 20 Jahren arbeitet sie in dem Beruf und hat schon vielen Tausend Patienten geholfen, schmerzfrei zu werden. Die heute 39-Jährige erblindete im Alter von 16 Jahren aufgrund eines Netzhauttumors. Am Beruflichen Schulzentrum für Blinde in Chemnitz wurde sie zur Physiotherapeutin ausgebildet, machte später noch die Spezialausbildung zur manuellen Therapeutin. Momentan schultert sie eine Doppelbelastung: parallel zur Arbeit macht sie noch eine Ausbildung zur Osteopathin. Im Job ist ihr Handicap kein Problem. Im Gegenteil. Manuelle Therapeuten brauchen besonders viel Einfühlungsvermögen, ertasten Verspannungen und Blockierungen mit bloßen Händen. Das können blinde Therapeuten noch besser als Sehende, da ihr Tastsinn noch besser trainiert ist. Das belegen sogar Studien. Daniela Salzmann orientiert sich in der Praxis problemlos: "Hilfsmittel brauche ich eigentlich keine. Höchstens einen Winkelmesser mit Blindenschrift. Und was ich nicht sehe, muss ich halt erfragen. Alles andere ist zu ertasten."

In Deutschland arbeiten rund 1.000 blinde Physiotherapeuten. Es ist einer der häufigsten Ausbildungsberufe für Sehbehinderte. Das Berufliche Schulzentrum für Blinde und Sehbehinderte Chemnitz ist eine der wenigen Schulen, die diese Ausbildung anbieten. Während der Beruf des Physiotherapeuten im Westen Deutschlands erst seit 1994 ein anerkannter Ausbildungsberuf ist, gibt es ihn in Chemnitz schon seit 1945. Doch wie lernt man eigentlich die ganze Anatomie, wenn man sie nicht sehen kann? "Die Lehrer müssen halt mehr reden und alles genau beschreiben. Außerdem hat jeder Schüler seinen eigenen Knochensatz zum Ertasten, wir üben auch viel untereinander", erzählt Daniela Salzmann. Die meisten Absolventen durchlaufen die Ausbildung erfolgreich, 90 Prozent werden ins Arbeitsleben vermittelt.

Kontakt:
Berufliches Schulzentrum für Blinde
und Sehbehinderte Chemnitz
Berufsfachschule für Physiotherapie
Flemmingsstr. 8
09116 Chemnitz
Tel: 0371 3344-153
www.sfz-chemnitz.de

Tuina: Ziehen, Rollen, Klopfen

Die Tuina-Massage ist eine der ältesten manuellen Therapiemethoden der Welt. Schon 2700 Jahre vor Christus sind erste Erwähnungen überliefert. Und auch heute noch spielt Tuina eine zentrale Rolle in der traditionellen Chinesischen Medizin.

Die zwei chinesischen Silben "Tui" und "Na" stehen für die Worte "schieben" und "ziehen". Und damit für zwei Grifftechniken, die den Energiefluss im Körper fördern sollen. Liren Lu, Expertin für Traditio-

nelle Chinesische Medizin, erklärt das so: "Tuina ist eine manuelle Massage aus China. Der Meridian, also die Energiebahn, ist blockiert. Durch die Tuina-Therapie wird er wieder frei."

Tuina-Therapeuten wenden 18 Grundgriffe und einige Hundert Einzelgriffe an. Sie schieben, ziehen, drücken, rollen, klopfen und schütteln. Dazu kommen verschiedene Dehnungs- und Hebeltechniken an Muskeln und Gelenken, die durchaus intensiv und auch einmal schmerzhaft sein können.

Die Tuina-Therapie behandelt unterschiedliche Krankheiten. Nicht nur Knochenbeschwerden, Sehnenbeschwerden, Nervenbeschwerden, sondern auch organische Probleme. So soll die Behandlung sowohl Menschen mit Schmerzen in der Ischias-Region zugute kommen als auch solchen mit Asthma oder Beschwerden im Magen-Darm-Trakt. Die eigentliche Massage ist aber nur Teil der Therapie. Für noch wichtiger halten die chinesischen Therapeuten das, was der Betroffene begleitend für sich selbst tun kann - bestimmte Körperübungen oder entspannende Gymnastik.

"Wie jeder Mensch instinktiv eine geschwollene und deshalb schmerzende oder gestoßene Stelle seines Körpers reibt oder drückt und so versucht, den durch die Spannung verursachten Schmerz zu mindern, so wird dieses instinktive Mittel wohl auch als Heilmittel zu allen Zeiten angewandt worden sein."

Franz Kirchberg, Handbuch der Massage und Heilgymnastik 1926

Ihr Recht: Zuzahlungsbefreiung

Praxisgebühr, Zuzahlungen für Medikamente, Hilfsmittel oder Physiotherapieresepte - die Patienten werden heute häufig zur Kasse gebeten. Es lohnt sich, diese Ausgaben im Blick zu haben, denn unter Umständen kann man sich von diesen Zuzahlungen befreien lassen. Die Grenze hängt vom jeweiligen Bruttoeinkommen ab und ist daher sehr individuell. Bei chronisch Kranken liegt sie bei einem Prozent des Bruttoeinkommens, bei allen anderen bei zwei Prozent. Eine Beispielrechnung soll verdeutlichen, wie schnell eine solche Belastungsgrenze erreicht ist:

Belastungsgrenze am Beispiel einer Rentnerin aus den neuen Bundesländern (Quelle: DRV Bund 2009)

Monatliche Rente (brutto) 642,00 Euro
Jährliche Rente (brutto) 7.704,00 Euro
Belastungsgrenze 2 Prozent 154,08 Euro
Belastungsgrenze 1 Prozent 77,04 Euro

Wenn wie in diesem Beispiel die Zuzahlungen die Belastungsgrenze von 154,08 Euro im Jahr übersteigen, wird die Rentnerin für den Rest des Jahres von Zuzahlungen befreit. Ist die Rentnerin chronisch krank (Nachweis durch ärztliches Attest), dann muss sie für das Kalenderjahr nur Zuzahlungen bis 77,04 Euro leisten. Anträge für eine Befreiung von der Zuzahlung bekommt man bei seiner Krankenkasse.

Dr. Katharina Kitze von der Unabhängigen Patientenberatung in Leipzig hat die Erfahrung gemacht, dass es sich auch rückwirkend lohnt, seine Ansprüche bei der Krankenkasse geltend zu machen. "Wir haben öfters Patienten bei uns, die im Nachhinein zu viel geleistete Zuzah-

lungen zurück erstattet bekommen. Da kann sich über die Jahre ein ganz schöner Betrag ansammeln." Bis Ende dieses Jahres können Anträge noch rückwirkend bis 2007 eingereicht werden.

Auch lohnt es sich, die Quittungen für andere Gesundheitsausgaben aufzuheben. So können zum Beispiel Rechnungen für eine osteopathische Behandlung neben den Ausgaben für eine Brille oder den Zahnersatz steuerlich geltend gemacht werden. Details sollte man mit einem Steuerberater besprechen.

Kontakt:

UPD-Beratungsstelle Leipzig
Brühl 34-38
04109 Leipzig
Telefon: (0341) 33 73 71-0
Fax: (0341) 33 73 71-10

Bundesweites Beratungstelefon:
0800 0 11 77 22 (kostenfrei aus dem deutschen Festnetz).
Beratungszeiten: Mo bis Fr von 10 bis 18 Uhr, Do bis 20 Uhr
www.unabhaengige-patientenberatung.de

Weitere Adressen:

Deutsche Gesellschaft für Manuelle Medizin
Westbahnhof 2, 07745 Jena
Fax: 03641-622178
E-Mail: post@dgmm.de
Internet: www.dgmm.de

ANOA Arbeitsgemeinschaft nicht operativer orthopädisch manualmedizinischer Akutkliniken
(Übersicht zu manualtherapeutischen Kliniken)
www.anoa-kliniken.de

Experte im Studio

Dr. Wolfram Seidel,

Sana Kliniken, Klinik für Manuelle
Medizin, Sommerfeld

Adressen

Deutsche Gesellschaft für Orthopädie
und Orthopädische Chirurgie e.V.
Langenbeck-Virchow-Haus
Luisenstr. 58/59
10117 Berlin
Tel: 030 84712131
info@dgooc.de

Deutsche Arthrose-Hilfe e. V.
Postfach 11 05 51
60040 Frankfurt/Main
Telefon: 06831 946677
E-Mail: service@arthrose.de

Anschrift

MDR FERNSEHEN
Redaktion Wissenschaft und Bildung
"Hauptsache Gesund"
04360 Leipzig

Faxabruf: 01803/151534
Internet: www.mdr.de/hauptsache-gesund
E-Mail: hauptsache-gesund@mdr.de