

Schmerzfrei – Hand drauf!



Die Berührungen des Manualtherapeuten lockern und dehnen nicht die Muskeln, sondern das muskuläre Bindegewebe.

Ärzte verdienen gut mit Rücken- und Gelenkoperationen – doch oft sind die Schmerzen danach nicht weg. Was viele nicht wissen: Meist lässt sich die Qual ohne Skalpell mit bloßen Händen beheben – durch manuelle Therapien.

TEXT: MONIKA HOLTHOFF-STENGER

Die Rechnung ist so einfach wie skandalös: Mit einer Rückenoperation macht ein Krankenhaus etwa 10 000 Euro Gewinn. Für eine konventionelle Behandlung mit Schmerzmitteln oder Bewegungstherapie erhält es 30 Euro – für das gesamte Quartal. „Das ist der Grund, warum so viele Orthopäden ihre Patienten auf den OP-Tisch drängen“, wettet der Münchner Wirbelsäulenspezialist Martin Marianowicz. „Dabei sind die meisten Rückenoperationen überflüssig.“ Manchmal wird der Schmerz sogar schlimmer als vorher. Marianowicz macht da schon lange nicht mehr mit. Er hilft 90 Prozent seiner Patienten nicht mit dem Skalpell, sondern verordnet manuelle Therapien.

Verfahren wie Osteopathie oder Rolfing wirken alle nach dem gleichen Prinzip: Durch gezieltes Drücken und Ziehen an verschiedenen Körperstellen lösen sie Verspannungen und verschaffen Bewegungsfreiheit. Dabei wirken sie nicht auf Muskeln, sondern direkt auf das Bindegewebe. Denn hier, so behaupten neueste Forschungen, liegt einer der häufigsten Auslöser für Beschwerden am Bewegungsapparat.

Auf eine sinnlose und teure Operation hatte auch Simone Brenk keine Lust. Die 49-jährige Kölnerin litt seit Jahren unter Beschwerden in der Hüfte, seit diesem Jahr schmerzte auch die Schulter. Da sich die Kinderkrankenschwester nicht nur um ihre zwei eigenen, sondern auch um Pflegekinder kümmert, schiebt sie die Beschwerden auf das Herumtragen der Kleinen. „Die Schmerzen wurden schließlich so stark, dass ich nicht einmal die Teekanne schieben konnte, ohne gequält das Gesicht zu verziehen“, erzählt Brenk. Sie ging zum Orthopäden, der die Schulter im MRT untersuchte. Das Ergebnis: Das Schulterdach saß zu tief und quetschte eine Sehne ab, die zu reißen drohte. Ei-



ne Operation sei alternativlos, urteilte der Arzt. Doch Brenk entschloss sich gegen die OP. Auf Anraten einer Rolfing-Therapeutin wollte sie es zunächst mit manueller Therapie versuchen. Mit Erfolg: „Den OP-Termin habe ich nach der dritten Sitzung abgesagt.“

Immer mehr Menschen schwören auf die sanften Massagetechniken, die meist von Ärzten, Heilpraktikern und Physiotherapeuten mit Zusatzausbildung angewandt werden. In der Schulmedizin sind die Verfahren aber noch umstritten. Denn was genau im Körper dabei geschieht, ist nicht endgültig geklärt.

Robert Schleip ist Rolfing-Therapeut und Wissenschaftler aus Leidenschaft. Es wurmt ihn, wenn er Dinge nicht beim Namen nennen kann: „Manuelle Therapie ist keine Hexerei“, sagt er. „Unser Erfolg muss nachvollziehbare, messbare Ursachen im Körper haben.“ Lange mussten Begriffe wie „Energiefluss“ und „Blockaden“ herhalten, um die Wirksamkeit zu erklären. Im Jahr 2003 begann er deshalb, an der Universität Ulm die Hintergründe erfolgreicher Schmerzbehandlung zu erforschen. Und entdeckte Faszinierendes: Einer der häufigsten Auslöser für Rücken- und Gelenkschmerzen scheinen nicht Bandscheiben, Nerven oder Muskeln zu sein, sondern das muskuläre Bindegewebe – die sogenannten Faszien.

Der Laie kennt sie meist nur als weiße Schicht auf einem Steak, doch auch in unserem Körper erfüllen Faszien viele wichtige Funktionen. Sie bestehen immer aus den Proteinen Elastin und Kollagen, sind aber je nach Aufgabe unterschiedlich aufgebaut. Das lockere, faserige Bindegewebe hat den größten Anteil im Körper. Es stützt und stabilisiert die Organe, polstert die Haut und beherbergt Drüsen, Blutgefäße und Sensoren für Berührung, Lage und Bewegung. Damit ist

es ein zentrales Organ der Körperwahrnehmung. Das straffe Bindegewebe ist für Kraftübertragung und Beweglichkeit zuständig: Es bildet Sehnen, Bänder und zieht sich in dünnen Schichten um die Muskeln. Verhärten oder entzünden sich diese Fasern, kann sich das auf den gesamten Bewegungsapparat auswirken.

Jubelnd die Arme in die Höhe reißen – für Krankenschwester Brenk war das vor einem halben Jahr noch undenkbar. Doch Rolferin Britta Brechtefeld fand schnell die Ursache. „Wo der Schmerz sitzt, liegt selten die Ursache“, erklärt Brechtefeld. Deswegen konzentrierte sie sich nicht auf die Schulter, sondern prüfte, ob Schultergürtel und Becken im Lot übereinander ausgerichtet waren. Sie waren es nicht: Aufgrund einer Fehlbelastung der Hüftgelenke glitten die Faszien nicht mehr frei über die darunter liegenden Muskeln. Das Fasernetz bildete ungeordnete Querverbindungen, die Faszien bekamen kleine



»Einer der häufigsten Auslöser für Schmerzen sind verklebte Faszien«

Robert Schleip, Rolfing-Therapeut und Faszienforscher

Risse und entzündeten sich. Um diesem Schmerz zu entgehen, blockierte Brenks Hüfte, der Schultergürtel wurde nach vorne gezogen und die Sehne dort gereizt.

Solche Verspannungen und Verklebungen im Gewebe versuchen manuelle Therapeuten zu finden und mit gezielten Griffen aufzulösen. Oft spüren sie diesen „Release“ ganz unmittelbar während der Behandlung. ➤

Sämtliche Formen der manuellen Therapie arbeiten mit langsamen, kräftigen Griffen. Die Behandlung ist manchmal schmerzhaft, erzielt aber besonders bei Rücken- und Gelenkerkrankungen gute Erfolge. Was genau das Ziehen und Drücken im Körper bewirkt, ist noch nicht ganz klar, wird aber weiter erforscht.

Ein Effekt, den sich Faszienexperte Robert Schleip lange nicht erklären konnte: „Das Kollagen ist so fest, dass es rein biomechanisch Tonnen bräuchte, um die Faszien bleibend zu dehnen oder zu lösen.“ Deshalb suchte Schleip nach anderen Erklärungen. Im Labor imitierte er die Bewegungen, indem er mit einem Löffel ganz langsam durch eine Bindegewebszellenkultur fuhr. Und tatsächlich produzierte diese wenig später ein Enzym, das überschüssiges Kollagen abbaut und die Faszien wieder geschmeidig macht. Außerdem weiß man heute, dass manuelle Therapie die Bewegungssensoren im Bindegewebe reaktiviert. „Das Rückenmark stellt sich um und die Konzentration auf den Schmerz wird nicht

»Wo der Schmerz sitzt, liegt selten auch die Ursache«



Britta Brechtefeld, Rolwing-Therapeutin

mehr so wichtig“, so Schleip. Während die Faszientheorie inzwischen viel diskutiert und erforscht wird, steht die wissenschaftliche Bewertung vieler Therapieverfahren noch aus. Bei Tumorerkrankungen, Osteoporose, entzündlichen Gelenkerkrankungen oder bestehenden Schäden am Knochen kann eine manuelle Therapie sogar mehr schaden als nutzen. Patienten sollten deshalb vor einer Behandlung mit ihrem Arzt sprechen.

Simone Brenk gehört zu den Glücklichen, bei denen die Therapie funktioniert hat. Die Schulter ist beweglich, die Hüfte wieder in Ordnung. Wie zum Beweis reißt sie spontan die Arme in die Höhe – ohne auch nur einmal vor Schmerz zusammenzuzucken. ■



Wenn ein Osteopath Gesicht und Schädel bearbeitet, geht es oft nicht um Kopf- sondern um Rückenschmerzen.

Rolfing

Die ganzheitliche Therapiemethode basiert auf den Erkenntnissen des östlichen Yoga und der westlichen Osteopathie. Kennzeichnend sind langsame, kräftige Griffe. Sie erreichen auch tiefere Faszienstrukturen, die bei Rundrücken und Hohlkreuz die Körperhaltung prägen. Rolfer behandeln unter anderem chronische Rücken-, Kopf- und Nackenschmerzen, Schleudertraumata und Fehlhaltungen innerhalb von zehn Sitzungen. Die Kosten zwischen 90 und 110 Euro pro Sitzung übernehmen die gesetzlichen Kassen nicht.

Mehr Infos: www.rolfing.org

Schmerztherapie nach Liebscher-Bracht (LNB)

Die LNB-Schmerztherapie ist eine Akut-Therapie, die Schmerzpunkte stimuliert und so Spannungen lösen will. Typische Indikationen sind Arthrose, Bandscheibenvorfall, Kopfschmerzen oder Gelenkschmerzen. Ein bis drei Behandlungen sollen ausreichen, eine wissenschaftliche Bewertung der Methode fehlt. Zudem erlernt der Patient Übungen, mit deren Hilfe er schmerzfrei bleiben kann. Patienten zahlen 90 bis 150 Euro pro Sitzung. Private Kassen übernehmen die Kosten, gesetzliche Kassen erstatten sie nicht.

Mehr Infos: www.liebscher-bracht.com

Osteopathie

Osteopathen versuchen, alle Gewebe zu normalisieren, die eine Auswirkung auf den Knochen haben. Dazu nutzen sie sanfte Griffe, die Verspannungsmuster lösen sollen. Behandelt werden Schmerzen an Gelenken, Bandscheibenprobleme oder Schulter- und Nackenbeschwerden. Auch bei Kopfschmerzen kann Osteopathie helfen. Gut belegt ist die Wirkung für chronische Rückenschmerzen. Eine Sitzung kostet 70 bis 150 Euro, selten sind mehr als sechs Termine nötig. Private Kassen zahlen meist, gesetzliche erstatten anteilig – bei ärztlicher Bescheinigung und Qualifikationsnachweis des Therapeuten.

Mehr Infos: <http://bv-osteopathie.de>

Fasziales Distorsionsmodell nach Typaldos (FSM)

Das FSM wird vor allem im Leistungssport, bei Schulterproblemen oder Verstauchungen eingesetzt. Die Behandlung ist oft schmerzhaft, soll aber sehr schnell wirken. Bei chronischen Leiden dauert es länger. Der Therapeut deutet die Schmerzgestik des Patienten und erhält so Hinweise auf Faszienverformungen, die er durch gezielte Griffe korrigiert. Wissenschaftliche Belege liegen bisher nicht vor. Eine Behandlung kostet 70 bis 120 Euro. Private Kassen erstatten die Kosten in der Regel, gesetzliche nicht.

Weitere Infos: www.fdm-europe.com

Bindegewebsmassage nach Dicke

Diese Massage zielt auf das vegetative Nervensystem und beeinflusst darüber innere Organe. Die Therapie wird häufig bei Unterleibsbeschwerden eingesetzt, aber auch beispielsweise bei Lähmung, Nervenschmerz, Migräne und Erkrankungen der inneren Organe. Die Behandlung kann sich über Monate hinziehen. Sie beginnt stets in der Beckenregion, später werden Striche auf dem ganzen Rücken unter Einbeziehung des Bauches ausgeführt. Eine ärztlich verordnete Bindegewebsmassage übernimmt die Krankenkasse.

Weitere Infos: <http://www.therapeutenfinder.com>