

## Bewegungssystem

# Chronische Schmerzen bewältigen

Für viele Menschen ist er zum permanenten Begleiter geworden – Schmerz. Neue Hoffnung birgt eine bisher noch relativ unbekannt Methode, die posturale Schmerztherapie des Bewegungssystems. Sie erzielt auf rein manuellem Wege erstaunliche Ergebnisse

### Body & Mind

Nr. 1/2011 Januar - März vom 05.01.2011  
Auflage 50.000

www.mm-pr.de  
Agentur für Öffentlichkeitsarbeit

**N**ach einer Odyssee von Arzt zu Arzt und nach langer Ursachenforschung arrangieren sich viele mit ihrem unerwünschten Begleiter Schmerz – und das, obwohl Schmerzpatienten zahlreiche Anlaufstellen zur Verfügung stehen. Bei verletzungsbedingten oder entzündlich verursachten Schmerzen greift in der Regel der Hausarzt und später vielleicht der Orthopäde ein. Nachvollziehbar, schließlich manifestieren sich die Schmerzen am Stütz- und Bewegungsapparat. Das Interessante ist jedoch, dass Schmerzen auch von inneren Organen ausgehen können, jedoch zu Symptomen am Stütz- und Bewegungsapparat führen können, so etwa Rückenschmerzen bei Gallen- oder Nierensteinen. Medikamente können dann zur Schmerzbekämpfung sinnvoll sein. Generell muss der Patient jedoch lernen, sich mit seinen Schmerzen auseinanderzusetzen. Dabei helfen ihm psychotherapeutische Maßnahmen, die auch bei unheilbaren, chronischen Schmerzen begleitend eingesetzt werden. Nach einem Spezialisten für Schmerzzustände am Bewegungsapparat fahndet man hingegen oftmals vergebens.

### Schmerz ohne Ursache

In modernen Industrieländern klagen vier von fünf Patienten über Schmerzen, eine Ursache wird hingegen selten gefunden. Wenn Röntgenbild und Magnet-Resonanztomograph (MRT) keine defekten Strukturen anzeigen, ist guter Rat teuer. Meist wird die gern unter Schmerzverdacht stehende Bandscheibe als Erklärung hinzugezogen. Dabei leben etwa 90 Prozent der von einem Defekt der Bandscheiben Betroffenen beschwerdefrei.

Einen völlig anderen Weg geht die funktionelle Schmerztherapie des Bewegungssystems. Sie beruht auf dem Ansatz, dass der Stützapparat (Knochen, Knorpel, Bänder, Kapseln) und der Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen) gemeinsam mit dem Nervensystem ein komplex zusammenhängendes Bewegungssystem bilden. Dafür benötigt der Körper eine Steuerung, unser zentrales Nervensystem. Ansprechpartner ist hier der Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin oder ein „postural“ gut ausgebildeter



Schmerzen ohne klare Ursache können auf einer Fehlsteuerung der Motorik basieren.

Physiotherapeut. Ein „posturales System“ bezeichnet alle menschlichen Organe, die zur Kontrolle der aufrechten Körperhaltung beitragen.

### Wenn die Motorik fehlsteuert

Wissenschaftliche Studien belegen nun, dass unspezifische Schmerzen ohne klare Ursache oft auf einer Fehlsteuerung dieser menschlichen Motorik beruhen. Praktisch ausgedrückt: Der Patient nimmt Schmerzen in verspannten Muskeln wahr. Das bedeutet wiederum, dass unser „Zentralrechner“ im Kopf und im Wirbelkanal (Rückenmark) nicht situationsgerecht arbeitet und dadurch das hoch komplexe Muskelspiel nicht richtig koordiniert. Das hat schmerzliche Folgen. Den all unsere Muskeln mit ihren angrenzenden Strukturen wie Bindegewebshüllen und Sehnen sind zunächst rein passive Strukturen, die erst über die Steuerung

durch das Gehirn in Aktion treten. Was es tagtäglich leistet, wird uns über seine ständige und präzise Stabilisatorleistung von uns Zweibeinern im Schwerkraftfeld bewusst. Der Effekt: Wir halten uns stabil und bewegen uns ökonomisch.

Ein einfaches Beispiel illustriert den Ausfall dieses Mechanismus: Trinkt jemand über den Durst, wird das Nervensystem mit Alkohol vergiftet und die motorischen Programme fallen nach und nach aus. Die Konsequenz kennen wir. Geradeauslaufen wird breitbeiniger und wankender, ruhiges Stehen fällt zunehmend schwer, Sprech-, Seh- und Hörvermögen schwinden. Die Ursache: Unter Einwirkung von Alkohol verarbeitet unser interner Computer Informationen aus den Organen falsch oder ungenügend – ähnlich einem PC bei Virenangriff. Beruhigend ist jedoch, dass sich der menschliche Computer enorm gut regeneriert – solange man ihn nicht überstrapaziert.

### Erster Schritt: Schmerzquelle

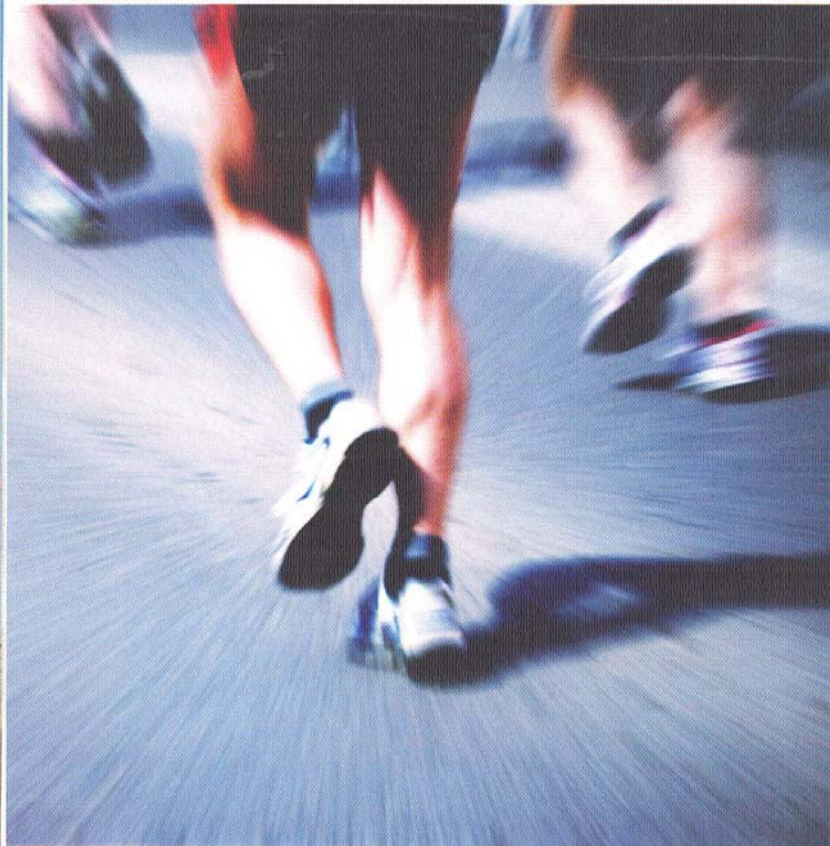
Was heißt nun also, Schmerzen am Bewegungsapparat postural und funktionell zu therapieren? Die einzelnen Funktionen des Bewegungssystems sollen auf natürliche Weise wiederhergestellt werden. Vom Nervensystem ausgehend, gilt es nun, die einzelnen Reizaufnehmer, sogenannte Sensoren, zu beeinflussen. Daran arbeiten Patient und Therapeut so lange, bis sich das Bewegungssystem wieder stabilisiert hat.

Die häufigste Ursache für motorische Störungen sind monotone Haltungen bzw. stetig wiederkehrende Bewegungsabläufe, darunter langes Sitzen, Stehen oder eintönige Bewegungsabläufe. Selbst in der Freizeit sind lange PC-Sitzungen oder Fernsehstunden nicht selten. Der Nachteil: Der



### GEWINNSPIEL

Mit dem Bioswing Improve 150 können Sie gezielt Muskeln und Balance trainieren. Die Schwingungen sind über Frequenzregler stufenlos einstellbar und sorgen für eine differenzierte Beanspruchung verschiedener Muskelschichten. Wenn auch Sie diese Wirkung erleben wollen, dann gewinnen Sie einen von drei Schwingungsstäben im Wert von je 150 €! Schicken Sie einfach das Stichwort „Bioswing“ an: [gewinnspiel@dasistwellness.de](mailto:gewinnspiel@dasistwellness.de) oder Redaktion Body&Mind, Asia Vision Verlag, Frankenallee 157-159, 60326 Frankfurt.



Wird beim Sport einseitig belastet, ist der Grund für Bänderriss oder Muskelentzündung klar. Anders bei postural bedingten Schmerzen. Hier wird oftmals die falsche Diagnose gestellt.

## Unsere Experten



**Christof Otte** ist Diplomsportwissenschaftler (Prävention/Rehabilitation), Heilpraktiker und staatl. gepr. Sport- und Gymnastiklehrer. In seiner Praxis für funktionelle Schmerztherapie des Bewegungssystems in Villingen-Schwenningen betreut er neben Schmerzpatienten mit Problemen im Bewegungssystem auch Leistungssportler (Tel. 07721-846941, [otte@funktionelletherapie.de](mailto:otte@funktionelletherapie.de)).



**Dr. Eugen Rasev** ist Urheber der Posturalen Therapie. Der Facharzt für physikalische und rehabilitative Medizin lehrt und forscht an der Karls-Universität in Prag. Ausgerichtet auf funktionelle Schmerztherapie, behandelt er in seiner Praxis in Schweinfurt Instabilitäten im Bereich der Wirbelsäule, der Kniegelenke, Fehlhaltungen sowie Haltungs- und Leistungsschwächen (Tel. 09721-82425, [eugen.rasev@t-online.de](mailto:eugen.rasev@t-online.de)).

Informations-Input an unser Gehirn nimmt ab. Gerade diesen benötigt es aber für seine Funktionstüchtigkeit. Zu Fehlsteuerungen können auch Fieber, Sonnenstich, Schleudertrauma oder Gehirnerschütterung führen. Früher oder später auftretende Folgen wie Rücken-, Knie-, Hüft- und sonstige Schmerzen lassen die Ursache häufig im Dunkeln.

Für Schmerzen am Bewegungsapparat lassen sich im Wesentlichen zwei Ursachen unterscheiden: strukturelle Schmerzen (etwa Bänderriss, Knochenbruch, Entzündung) oder postural bedingte Schmerzen durch eine Fehlprogrammierung unseres „Zentralrechners“. Im zweiten Fall haben manche Muskeln zu viel, andere hingegen zu wenig Spannung. Die überlasteten Muskelfaserbündel verursachen dann Schmerz, was den Orthopäden nicht selten dazu veranlasst, mit der Diagnose „psychogene Schmerzen“ auf Krankengymnastik oder Massagen zu verwiesen – das meist jedoch ergebnis-

los. Besser wäre es, Fachärzte für Physikalische und Rehabilitative Medizin zu konsultieren.

### Drei-Stufen-Therapie

Bei der Posturalen Schmerztherapie des Bewegungssystems handelt es sich übrigens nicht um ein alternatives Therapieverfahren wie etwa Bachblüten, Pendeln, Akupunktur oder Homöopathie. In der ersten Stufe wird zunächst die überschießende Aktivität bestimmter Muskelgruppen gehemmt und die Aktivität der abgeschwächten Gegenmuskeln gesteigert. Zur Anwendung kommen dabei Techniken der Osteopathie, Wärmeanwendungen, Chiropraktik, Infiltrationstherapie, funktionelle Tapingtechniken oder Weichteil- und andere Stimulationstechniken. Erst wenn der verspannte Muskel entspannt und der Gegenmuskel auf mehr Spannung (Tonus) gebracht ist, kann sich der Körper besser im Schwerkraftfeld stabilisieren.

Wird das nicht dauerhaft erreicht, folgt die zweite Stufe der Therapie. Mit speziellen Übungen aus der Sporttherapie, aber auch unter Einsatz von elastischen Übungsbändern, werden die Muskeln in funktionellen Muskelketten aktiviert. Ist die Stabilisierung immer noch nicht ausreichend, folgt die dritte Stufe, die eigentliche posturale Therapie. Hier wird die bisher hergestellte Muskelbalance mit neuro-orthopädischen Trainingsgeräten stabilisiert. Im Gegensatz zum üblichen Krafttrainingsgerät im Fitnessstudio werden hier nicht nur einzelne Muskeln isoliert trainiert, sondern die unterschiedlichen Muskelgruppen differenziert beansprucht und damit stabilisiert.

Nicht jeder Patient durchläuft alle Therapiestufen. Manche sind schon nach wenigen Interventionen in der ersten oder zweiten Stufe schmerzfrei. Andere benötigen in jedem Fall eine Behandlung in allen drei Stufen der Therapie, etwa nach einem Schleudertrauma. Der Therapeut übernimmt dabei die Rolle des Moderators, unterstützt den Patienten und leitet ihn für ein regelmäßiges Übungsprogramm zu Hause an. Je mehr der Betroffene lernt, sich selbst bei der Dominierung des Schmerzes zu helfen, um so mehr kann sich der Therapeut nach und nach ausklinken. □