

Manuelle Medizin

Im Praxisalltag kommen häufig Situationen vor, bei welchen ein Patient meine Praxis aufsucht, weil der Stütz- und Bewegungsapparat (Muskeln, Sehnen, Knochen, Bänder, Gelenke) schmerzt und die Funktion gestört ist.

Einige Beispiele der letzten Tage seien hier genannt:

Beispiel 1: Herr Doktor, die Grippe ist wirklich schlimm, aber noch schlimmer sind meine linksseitigen Brustschmerzen. Sind dies Herzschmerzen? Jedes Mal, wenn ich niessen oder husten muss, sind die Schmerzen kaum auszuhalten. Das Drehen im Bett ist ebenfalls sehr schmerzhaft.

Beispiel 2: Ich wollte gerade meinen Einkauf in den Kofferraum heben, da hat es bei der Bück- und anschliessenden Drehbewegung ein «Knacksen» gegeben und die Kreuzschmerzen haben mich fast von den Beinen gerissen. Ich kann kaum noch gerade stehen. Ist es eine Diskushernie?

Beispiel 3: Letzten Freitag musste ich im Geschäft länger als üblich Daten im PC eingeben, wegen Platznot waren die Unterlagen auf meiner linken Seite und der PC und die Tastatur gerade vor mir.

Am Abend konnte ich kaum noch den Hals drehen und die Schmerzen ziehen vom Nacken bis zu der Schulterblattregion.

Nach Ausschluss einer ernsthaften, lebensbedrohlichen Erkrankung kann in vielen Fällen mittels manueller Medizin beurteilt und therapiert werden. Das Wort «manuell» beinhaltet, dass das wichtigste Untersuchungsinstrument die Hände sind, gleichzeitig sind die Hände auch Behandlungsinstrument. Die Haut, die Muskulatur wie auch die Sehnen und Gelenke (dazu gehört auch die Wirbelsäule) können auf Verspannungen, Blockaden und Funktionsstörungen gezielt untersucht werden. Gelegentlich muss mittels Bildung eine Vermutung bestätigt werden. Durch diverse Techniken können folglich schmerzhaft Muskelbereiche, aber auch bewegungseingeschränkte Gelenke «gelöst» werden und so eine schmerzfreie (oder schmerzarme) Situation wieder hergestellt werden mit verbesserter Funktion. Für den Patienten sind die Gelenkgeräusche, welche bei bestimmten Manipulationen entstehen können und gut hörbar sind, imponie-



rend. Es handelt sich um hörbare Vakuumphänomene, welche harmlos sind. Beim Beispiel 1 wurden die Schmerzen durch eine «blockierte» Rippe verursacht, ein starker und/oder fortgesetzter Husten kann das Gleichgewicht am Gelenk zwischen Wirbelsäule und Rippe stören und die Schmerzen strahlen der Rippe entlang nach vorne in Richtung Brustbein ein. Durch ein entsprechendes Manöver kann die Rippe im Bereich der Brustwirbelsäule wieder in die «richtige Stellung» gebracht werden. Beim Beispiel 2 hat der Patient, welcher eine schwache Rückenmuskulatur hat, durch die Bück- und Drehbewegung das Gelenk zwischen Lendenwirbel 4 und 5 gereizt und nebst der lokalen Zwischenwirbelgelenkblockade haben sich auch reaktiv die Muskeln verspannt. Einerseits kann hier ebenfalls die Blockade gelöst werden und andererseits muss der Patient instruiert werden, wie er sich in Zukunft beim Heben von Gegenständen verhalten sollte und dass eine regelmässige Stimulation der richtigen Muskulatur die wichtigste Therapie ist (ohne Fleiss kein Preis), denn mit Massage und lokaler Anwendung von Wärme/Wickeln und ähnlichen Therapieformen wird kein Muskel stärker und stabiler.

Das 3. Beispiel ist eine alleinige muskuläre Störung, ausgelöst durch die einseitige und unphysiologische Haltung resp. Belastung. Die Halswirbelsäule wurde einseitig belastet und es entsteht ein Ungleichgewicht der symmetrisch vorhandenen Muskulatur im Hals-/Nacknenbereich mit Schmerzausstrahlung entlang der Muskulatur bis in die Schulterblätter und mittlere Brustwirbelsäule (oder gelegentlich bis zum Gesässbereich). Mittels diversen aktiven und passiven Muskeltechniken kann rasch geholfen werden und eine medikamentöse oder physiotherapeutische Therapie kann so umgangen werden. Voraussetzung ist wiederum, dass der Patient motiviert werden kann, zu Hause (und auch am Arbeitsplatz) gezielt die instruierten Übungen zu absolvieren.

Die manuelle Medizin ist eine schonende und wirksame Behandlungsmethode bei Funktionsstörungen am Bewegungsapparat. Diese schnelle und kostengünstige Medizin wird von vielen Ärzten, welche mittels nachuniversitärer Weiterbildung den Fähigkeitsausweis für manuelle Medizin erlangt haben, angeboten (siehe auch www.sam.ch).