



Was ist Osteopathie?

Eine Patienteninformation

Wenn ein Bach nicht richtig fließen kann, sich Hindernisse aufbauen, sammeln sich Abfälle und es kommt zum Stau.

Das Wasser verschmutzt. Das Leben im Wasser, im Flussbett und in seiner Umgebung wird beeinträchtigt, wird krank.

Wenn unsere Körperflüssigkeiten nicht ungehindert fließen, geht es unseren Organen ebenso.

Das Bindegewebe ist in unserem Bild das Flussbett.

Die Blockaden von Gelenken, die Fehlspannungen im Gewebe, die gestörte Beweglichkeit der Schädelknochen, die Belastung unseres Nervensystems und unserer inneren Organe sind wie die Hindernisse in diesem Flussbett.

Hier kommt es zu Störungen, Spannung, Stau und Beschwerden.

Der Osteopath versucht, die Hindernisse aus dem Weg zu räumen, damit wieder natürliche Bewegung und Fluss entstehen.

Darin besteht sein Anstoß zur Selbstheilung des Körpers.

Wie die Osteopathie entstand

Osteopathie ist der Begriff für eine manuelle Therapie, die Dr. Andrew Taylor Still (1828-1917) vor über hundert Jahren in den USA begründet hat.

Osteopathie, wörtlich genommen die Lehre über die Krankheit der Knochen, schließt Behandlungstechniken an Knochen mit ein, wie z.B. Chiropraxis oder craniosacrale Behandlung der Schädelknochen (siehe Exkurs). Den Osteopathen könnte man somit als den „Knochenkundigen“ bezeichnen.

Dr. Still verstand jedoch unter dem Begriff „Osteo“ nicht nur die Knochen, sondern das gesamte Binde- und Stützgewebe, z.B. die Haut, die Muskeln, die Sehnen, die Faszien – die dünnen Gewebshäute, die unsere Organe, das Gehirn und Muskeln umhüllen und miteinander verbinden.

Auf Grund seiner Studien gelangte er zu der Überzeugung, jede Krankheit schaffe ihren unverwechselbaren Abdruck im Knochen – also im Binde- und Stützgewebe.

Folglich hinterlässt jede Krankheit ihre Spuren im Bindegewebe. Dessen Qualität, Beweglichkeit und typischer Spannungszustand passen sich kontinuierlich den sich verändernden Belastungen an, je nach Krankheitssituation.

So wird z.B. bei einem sogenannten „Hexenschuß“ eine Schonhaltung eingenommen, Nerveneinklemmungen verursachen Muskelkrämpfe, und bei einer Leberkrankheit kann die Haut gelb werden.

Um Heilprozesse einzuleiten, arbeitet der Osteopath an diesem veränderten Bindegewebe. Er versucht, dessen Spannungszustände zu beruhigen, seine Beweglichkeit wiederherzustellen, um seine Energieversorgung zu verbessern.

Leben ist Bewegung und Fluktuation

Der lebendige Organismus braucht Bewegung um zu funktionieren. Darin drückt sich Vitalität – unsere Lebensenergie aus.

Wir müssen uns bewegen, um ohne fremde Hilfe zu leben und uns weiterentwickeln zu können.

Wir brauchen die innere Bewegung

Wir brauchen...

- den Rhythmus der Atmung, den Schlag des Herzens
- die Bewegung von Hormonen für die Organe, für unsere Sinne, Liebe und Gefühle
- die Bewegung der inneren Organe damit sie gut arbeiten können (z.B. kann schon ein zu enger Gürtel erhebliches Unwohlsein verursachen)
- die Fluktuation, die Bewegung unserer Körperflüssigkeiten, Blut, Lymphe und Liquor (Gehirn und Rückenmark umspülende Flüssigkeit)
- die Bewegung für unsere Ausscheidungen – Stuhl und Urin
- den Fluß und den Austausch zwischen unseren Körperflüssigkeiten für unseren Stoffwechsel, die Ernährung, Reinigung und Regeneration unserer Zellen.

Ohne Bewegung und Beweglichkeit im Großen wie aber auch im mikroskopischen Teil unseres Körpers, können wir nicht leben.

Selbstheilung

Die Osteopathie vertraut auf die Selbstheilungskräfte des Körpers und seiner Organe.

Jeder kennt Schmerzen und Krankheiten, die ohne Medikamenteneinnahme oder ohne Behandlung vergehen.

Vieles könnte von selbst heilen, bevor es zu einem schwer heilbaren Zustand kommt und dann medikamentös behandelt oder operiert werden muss.

Der Osteopath versucht durch seine Arbeit, diese Selbstheilungskräfte gezielt zu unterstützen.

Bei sehr schweren Krankheiten hilft er, die Symptome zu lindern und das geschwächte Organsystem zu stärken.

„Der Mensch ist die Apotheke Gottes“, dies ist ein Bild, mit dem Dr. A.T. Still im vorigen Jahrhundert unsere Selbstheilungskräfte umschrieb.

Stellen wir uns eine alte Apotheke mit ihren vielen Schränken und Schubladen vor, in denen verschiedene Mittel zur Heilung lagern.

Man könnte sagen, der Osteopath schließt die Tür auf, rüttelt an den Schubladen, die klemmen oder verschlossen sind und öffnet sie, damit der Organismus sich das nehmen kann, was er zu seiner Heilung braucht.

Der Osteopath gibt durch seine Hilfe dem Gewebe und den betroffenen Strukturen die Kraft, sich selbst zu heilen. Er wird dadurch Impulsgeber für einen Gesundungsprozess.

Der Mensch ist eine Einheit

Die Osteopathie geht davon aus, daß sich alle unsere Strukturen, Nerven-, Organ- und Stoffwechselsysteme gegenseitig beeinflussen können.

Für ein gutes Funktionieren brauchen wir die Harmonie zwischen diesen Systemen.

Organe können zu Schmerzen in den Gelenken führen. Der Reizzustand der Nieren bewirkt z.B. Rückenschmerzen. Der Bewegungsapparat kann unsere inneren Organe negativ beeinflussen, wie z.B. ein extremer Rundrücken die Funktion unserer Lungen, des Zwerchfelles und des Verdauungsprozesses beeinträchtigen kann.

Seele, Geist und Körper bilden eine Einheit

Fühlen wir uns unwohl oder sind wir einem Dauerstress ausgesetzt, kann es zu körperlichen Reaktionen kommen, die wiederum unseren Gemütszustand negativ beeinflussen können. So beeinflussen sich diese Systeme gegenseitig und bilden manchmal einen verhängnisvollen Kreislauf.

Dies führt zum nächsten Prinzip der Osteopathie:

Die Struktur bestimmt die Funktion – die Funktionsweise bestimmt den Zustand der Struktur

Funktioniert in unserem Körper etwas nicht gut, verändert sich auch die Qualität des Gewebes, das dem betreffenden Organ die Form gibt.

Bewegen wir uns z.B. einseitig oder zu wenig, werden unsere Muskeln schlaff, verhärten unsere Sehnen, „rosten“ die Gelenke ein.

Ist eine Struktur verändert, können wir nur noch angepasst funktionieren. Schon eine kleine Wasserblase am Fuß bringt uns zum Hinken. Die Schonhaltung bei einem ernsteren Schaden, wie z.B. bei einer Arthrose oder einem Bandscheibenvorfall, führt zu schwerwiegenden Beeinträchtigungen unserer Bewegungsfähigkeit.

Dieses Prinzip beeinflusst nicht nur unseren Bewegungsapparat, es wirkt auch auf die Funktionsweise unserer inneren Organe.

Rippenblockaden und Wirbelblockaden machen es z.B. dem Herzen schwerer zu arbeiten, die Atmung wird flach oder das Zwerchfell bewegt sich schlechter, die Verdauung wird erschwert, Bewegung und Zustand der Därme ändern sich.

Sind diese Strukturen nachhaltig beeinflusst, verschlechtert sich mit der Zeit der Nahrungsstoffwechsel. Es fehlen dem Körper Nährstoffe, es bleiben zu viele Gift- und Abfallstoffe in unserem Gewebe. Leber und Nieren werden überlastet.

Andererseits kann eine schlechte Ernährung zu einer Lebervergrößerung führen, die wiederum Probleme im Rückenbereich verursachen kann.

With thinking fingers

Der Osteopath arbeitet mit seinen Händen und versucht, mit seiner Kenntnis über die unterschiedlichen Wechselwirkungen der einzelnen Körpersysteme dort das Gewebe positiv zu beeinflussen, wo die Ursachen für das Beschwerdebild liegen könnten.

Er arbeitet ganzheitlich und damit nicht nur im Schmerzbereich.

Er arbeitet z.B. am Fuß bei Kopfschmerzen, am Kopf bei Rückenschmerzen, an der Brustwirbelsäule bei Magenproblemen, am Dickdarm bei Ischiasbeschwerden.

Er behandelt den Menschen zur Verbesserung der aktuellen Symptomatik und darüber hinaus zur Einleitung eines generellen Regenerationsprozesses sowie zur Stärkung der Immunkräfte.

Welche Methoden benutzt der Osteopath?

Spüren wir Schmerzen, zeigen wir meist ein ähnliches Verhalten:

- wir befühlen die Stelle, tasten sie ab, bewegen uns vorsichtig hin und her, z.B. behutsames Kreisen des Nackens und leichtes Dehnen der Muskeln
- wir drücken und verschieben die schmerzhafteste Stelle
- wir greifen unter den Rippenbogen, verschieben den Magen, massieren die Region und machen dehnende Bewegungen für die linke Körperseite, wenn wir z.B. ein Ziehen im linken Oberbauch, vielleicht wegen Magenproblemen, verspüren
- wir massieren die Schläfen, drücken am Kopf herum oder auf die Nasenwurzel, wenn wir Kopfschmerzen oder Stirnhöhlenprobleme haben.

Nicht selten genügt das, um kleinere Schmerzprobleme in den Griff zu bekommen. Unsere intuitive Reaktion bei Schmerzen führt uns zu den vier großen Säulen, auf denen die Techniken der Osteopathie beruhen:

1. Parietale Osteopathie
2. Faszientechniken
3. Viszerale Therapie
4. Craniosacrale Therapie

1. Parietale Osteopathie

Die Parietale Osteopathie konzentriert sich auf die Behandlung der Muskeln und Sehnen mittels Dehnungen und Massagen sowie auf die Behandlung blockierter Gelenke mit Muskelspannungstechniken oder auch Chiropraxis.

2. Faszientechniken

Der Einsatz von Faszientechniken dient dem Lösen von Fehlspannungen durch feine Bewegungen mit leichtem Druck und Zug zur Entlastung von beeinträchtigten Struktur- und Bindegewebsstrukturen.

Faszien sind die dünnen Gewebshüllen, die unsere Organe, das Gehirn, die Nerven, Sehnen und Muskeln umkleiden. Als dickere Schichten verbinden sie die Organe miteinander oder schließen sie nach aussen ab, wie z. B. das Bauchfell oder die Hirnhaut.

Alle Faszien bilden ein zusammenhängendes System. Es gleicht einem Sack mit vielen Ausstülpungen, in dem unsere einzelnen Körperteile und Organsysteme gebettet sind. Das fasziale Netz ist das verbindende Gewebeelement in unserem Körper.

3. Viszerale Therapie

Die viszerale Therapie konzentriert sich auf die Behandlung des Bewegungsspielraumes zwischen den einzelnen Organen und auf deren Spannungszustand, um die natürlichen Rhythmen und Bewegungen der Organe zu unterstützen (siehe Exkurs).

Diese Therapie nutzt der Behandler, um die faszialen Verbindungen von Organen und deren Auswirkung auf den Bewegungsapparat zu beeinflussen.

Dadurch entsteht ein harmonisierender Einfluß auf das vegetative, das sogenannte unwillkürliche Nervensystem, das unseren Organ- und Stoffwechsel steuert. Gleichzeitig wird das Immunsystem gestärkt.

In der viszeralen Therapie mobilisiert der Osteopath z.B. einen Darmabschnitt, er behandelt eine zu große Leber mit Entstauungstechniken oder er reduziert die Spannung von den Galleabflusswegen.

4. Craniosacrale Therapie

Hier geht es um die Arbeit mit der feinen, uns innewohnenden Bewegung, die sich rhythmisch am Schädel, am Kreuzbein und im ganzen Körper vollzieht (siehe Exkurs).

Dieser pulsartige Ausdruck von Vitalität kann z.B. bei eingeschränkter Bewegungsfähigkeit unserer Schädelknochen gestört sein.

Neben der Mobilisation der Schädelknochen löst der Osteopath die Spannungszustände im faszialen Netz, das sich vom Schädel aus durch den ganzen Körper zieht.

Darüber hinaus wird auch der Austausch unserer Körperflüssigkeiten – Blut, Lymphe, Liquor – aktiviert, um den Stoffwechsel zu verbessern.

Kann unser Körper seine ihm innewohnenden Bewegungen ungehindert in diesem Rhythmus ausdrücken, so ist dies ein Zeichen von Gesundheit und Lebenskraft.

Indikation

Einige Krankheitsbilder, bei denen Osteopathie in Frage kommen kann:

- Akute / chronische Schmerzen und Blockaden des Bewegungsapparates
- Bandscheibenvorfälle
- Funktionskrankheiten wie Schmerzsyndrome durch unökonomische Haltungs- und Bewegungsmuster z.B. am Arbeitsplatz
- Kopfschmerz, Schwindel, Tinnitus
- Stirnhöhlen- und Ohrprobleme
- Kiefergelenkstörungen
- Fehlfunktionen von inneren Organen
- Vegetative und viszerale Dysfunktionen z.B. internistische Probleme wie Verdauungsstörungen, Inkontinenz
- gynäkologische Probleme wie z. B. Prämenstruelles Syndrom
- Atemwegserkrankungen
- Unterstützend bei Immunschwächen, Allergien
- Stressabhängige Verspannungssymptome und Schmerzen
- Auch im Bereich der Kinderheilkunde kann Osteopathie gut eingesetzt werden.

Die ganzheitliche Betrachtungsweise des Menschen sowie die Integration unterschiedlicher Behandlungsbereiche, lassen erkennen, daß der Osteopath neben der Verbesserung des schmerzhaften Beschwerdebildes eine generelle Stärkung der Vitalität des Patienten erreichen möchte. Der Osteopath bedient sich dabei sanfter manualtherapeutischer Techniken, um den gestressten Körperstrukturen Raum und Beweglichkeit zu geben.

In der Harmonie zwischen

Bewegung und Fluss liegt die Kraft zur Heilung.

E x k u r s

Viszerale Therapie oder „Der Inhalt dirigiert die Hülle“¹⁾

In der viszeralen Therapie untersucht und behandelt der Osteopath die Bewegungsfähigkeit der inneren Organe gegenüber ihrer Umgebung, ihre innere Bewegung, ihren Spannungszustand sowie ihre Verbindung über Faszien- und Bandsysteme.

Dieses fasziale Gewebenetz mit seinen Bändern stellt die Verbindung zwischen den Organen und zum Bewegungsapparat dar, wie auch die Verbindungen zum Becken und seinen Muskeln, zur Wirbelsäule und Lendenmuskulatur, zum Zwerchfell und zur Atem – und Halsmuskulatur.

So kann ein verklebter und zu tief gesunkener Enddarmabschnitt über dessen Verbindung zum Becken eine Blockade im Kreuzbein- Darmbeingelenk, mit der Folge tiefer Rückenschmerzen und Ausstrahlungen ins Bein verursachen.

Es gibt viele solcher Wege, über die innere Organe den Bewegungsapparat beeinflussen und schmerzhaft verändern können.

Andererseits kann der Bewegungsapparat zu Funktionsstörungen des Organsystems führen. Blockaden in einem Wirbelsäulenabschnitt können die Arbeitsfähigkeit eines Organs mindern. So wird z.B. eine Blockade der Brustwirbel den Magen irritieren. Ein Magenpatient kann immer wieder Probleme an der Wirbelsäule bekommen.

Reizzustände der Galle führen zu Schmerzen am Rippenrand oder strahlen bis zur rechten Schulter; die Nieren verursachen Schmerzen im Lendenbereich.

Bei Herzproblemen kennen wir den ausstrahlenden Schmerz in den linken Arm. Oft ist es so, daß wir ein gestörtes oder krankes Organ selbst gar nicht spüren können, sondern nur ein Unbehagen oder einen Schmerz in seiner Hülle bzw. in seiner Umgebung.

Sind Bewegungseinschränkungen und Verklebungen des Organsystems vorhanden, können dadurch Organfunktionen gestört werden. Das kann im Laufe der Zeit Stoffwechsel- und Ernährungsprobleme unseres Bindegewebes bewirken. Dies hat zur Folge, daß mehr Abfallstoffe im Körper bleiben. Rheumaähnliche Schmerzen in unseren Gelenken und Muskeln können dadurch verursacht werden.

Der Säuren-Basenhaushalt verändert sich, das Bindegewebe wird schmerzhaft. Jeder kennt die vorübergehenden Gliederschmerzen bei einer Grippe.

Weiter finden sich wichtige Zentren unseres Immunsystems im Bauchraum, die über einen schlechten Gewebezustand geschwächt werden können. Dies kann zu Infektanfälligkeit oder zu Allergien führen.

Der Transport und die Umsetzung unseres Hormonhaushaltes können gestört werden. Die Durchblutung und Ernährung anderer Organe werden beeinträchtigt, wenn wichtige Blutgefäße durch fasziale Spannungsbereiche fließen, und dadurch ihre Beförderungskapazität eingeschränkt wird.

Durch die viszerale Therapie können die Organfunktionen unterstützt und der Bewegungsapparat entlastet werden.

1) Unterrichtszitat meines Lehrers Rob Muts D. O.

Craniosacrale Therapie

Sie wurde begründet von William Garner Sutherland D. O. (1873-1954), einem Schüler von Dr. A.T. Still. Die craniosacrale Therapie arbeitet hauptsächlich am Kopf (cranium) und am Kreuzbein (sacrum), es wird jedoch auch am ganzen Körper behandelt.

Die Arbeit des Therapeuten ist mit blossem Auge kaum sichtbar, denn über leichten Kontakt mit seinen Händen erspürt er eine feine Bewegung in einem bestimmten Rhythmus, den W. G. Sutherland den „**Atem des Lebens**“ genannt hat.

Weil...

- dieser Rhythmus unabhängig von Herz, Kreislauf und Atmung ist
- sich dieser Puls am ganzen Körper, in allen Zellen ausdrückt
- dieser Rhythmus in gewisser Weise unseren Vitalitäts- und Gesundheitszustand abbildet
- sich darin ein physiologischer und dynamischer Zustand unseres Körpers und unseres Geistes widerspiegelt.

„Atem des Lebens“ umschreibt biologisch-dynamische Prozesse bis in jede einzelne Zelle unseres Körpers und ist keine irgendwie angedichtete esoterische Erscheinung!

Sutherland schreibt diesem Rhythmus generell harmonisierende und dynamische Effekte für das Funktionieren unseres Körpers, seiner Gehirn-, Organ- und Stoffwechselfunktionen zu. Dieser vermittelt dem Behandler ein Bild vom Zustand unserer körperlichen und psychischen Verfassung.

Welche Bewegung versucht der Osteopath zu spüren?

Der Rhythmus und dessen Bewegung drücken sich aus und werden spürbar durch die Fluktuation des Liquors (Gehirn- Rückenmarksflüssigkeit). Wie muss man sich das vorstellen?

Schauen wir auf unser Herz oder unsere Lungen, dann sehen oder spüren wir eine Füllphase, das Herz wird größer, der Brustkorb wird breiter. Danach kommt die Entleerungsphase, das Herz wird kleiner, der Brustkorb wird schmaler.

Eine ähnliche Formveränderung können wir bei der craniosacralen Behandlung am Schädel und am ganzen Körper spüren. Denn der Schädel besteht aus einzelnen Knochen, die flexibel sind und sich gegeneinander verschieben können.

Der Schädel kann seine Form verändern, z.B. wird er in großen Höhen bei Ballonfahrern oder Jetpiloten größer, beim Tieftauchen wird er durch den Druck komprimiert, er verändert sich enorm durch Wasseransammlungen bei der schweren Krankheit des Hydrozephalus (umgangssprachlich „Wasserkopf“).

Der Schädel pulsiert ständig in ganz kleinem, kaum spürbarem Ausmaß durch den craniosacralen Rhythmus.

Unser Gehirn mit seinem Rückenmark kann man sich wie eine Kaulquappe vorstellen. Es ist umgeben von den Schädelknochen, dem Rückenmarkskanal, gebildet aus den Wirbeln, und wird abgeschlossen von der Hirnhaut, die am Schädel, an Halswirbeln und am Kreuzbein fixiert ist.

Das Gehirn und das Mark werden umspült von Liquor. Ständig wird vom Körper Liquor produziert, der in das Gewebe abfließt. Dies gleicht einem Rhythmus von Ebbe und Flut. Der Behandler spürt ein An- und Abschwellen, eine Formveränderung am Kopf und am ganzen Körper.

Sutherland geht davon aus, daß sich dieser Liquor unter anderem über die Nervenaustrittskanäle der Wirbelsäule und das fasziale Netz im ganzen Körper verteilt, und sich alle Zellen in unserem Körper in diesem Rhythmus bewegen.

Der Osteopath ertastet die Qualität dieser Bewegung und sucht nach möglichen Störfaktoren. Sie können in der eingeschränkten Beweglichkeit der Schädelknochen und des Kreuzbeines, des Spannungszustandes der Faszien oder der Hirnhäute oder in der Funktionsweise unseres Nervensystems liegen.

Michael Kaufmann, Januar 2001

INFORMATION

Literatur:

Torsten Liem – Christine Tsolodimos, Osteopathie, Die sanfte Lösung von Blockaden, Ariston-Verlag

Christoph Newiger, Osteopathie, Sanftes Heilen mit den Händen, Trias-Verlag

Webseite des VOD (Verband der Osteopathen Deutschlands e.V.)
www.osteopathie.de

Anschrift des Verfassers:

Michael Kaufmann, HP – Osteopath,

Therapiezentrum Binnenalster, Hermannstrasse. 18, 20095 Hamburg

Email: info@osteopathie-hh.de

Der Artikel kann über die homepage des Therapiezentrums ausgedruckt werden. www.osteopathie-hh.de