

WAS IST OSTEOPATHIE?

Osteopathie ist eine ganzheitliche Methode, die sich für Untersuchung und Behandlung manueller Techniken bedient.

Dabei ist das Hauptaugenmerk nicht auf die Symptome gerichtet, sondern auf die Funktion des Organismus als Ganzes, auf allen Ebenen (Körper-Seele-Geist), ähnlich der Homöopathie und anderer alternativer (also nicht schulmedizinischer) Verfahren. Die Osteopathie basiert auf einfachen, allgemein gültigen Prinzipien. Diese wurden vom amerikanischen Arzt A.T. Still vor 120 Jahren zum ersten Mal formuliert und seitdem ständig weiterentwickelt.

Der menschliche Körper kann eine fast unbegrenzte Anzahl von Funktionen erfüllen. Dies geschieht in Abhängigkeit von den Strukturen des Körpers. Dazu gehören Muskeln, Gelenke, Organe, Gefäße, Nerven usw. Diese Strukturen werden gezielt beeinflusst um die Funktion zu verändern.

Der Mensch ist von Natur aus so gut konzipiert (wie eben die gesamte Natur auch ist), daß er ein Leben lang fehlerlos funktionieren könnte, sofern die Versorgung mit Nahrung, Wasser, Luft, Licht und Information ausreichend ist. Zur "Information" gehören z.B. Schwerkraft, Rhythmen (Tag/Nacht, Jahreszeiten), aber auch soziale Kontakte (geliebt sein, gebraucht werden) u.a. Wenn der Organismus nicht richtig arbeitet, so liegt das selten an einer fehlerhaften Ausstattung, sondern meist an fehlerhafter Information (Ursache von außen) oder an fehlerhafter Informationsverarbeitung (Ursache von innen). In beiden Fällen arbeitet unser Nervensystem sozusagen mit falschen Anweisungen.

Kompensationsfähigkeit

Ein Erwachsener oder auch ein Neugeborenes Kind ist vielleicht symptomfrei, muss aber deswegen nicht im idealen Gleichgewicht aller Systeme sein. Im Laufe des Lebens sammeln sich Traumatas an, z.B. ein Sturz vom Wickeltisch, eine Infektion über verunreinigtes Trinkwasser, Scheidung der Eltern, usw. Irgendwann ist die Toleranzgrenze überschritten, es entstehen Symptome – z.B. Bauchschmerzen morgens vor dem Schule gehen. Genauso kann aber Spaß bei der Bewegung, gute ausgewogene Ernährung, ein guter Freund, eine neue Beziehung der Mutter mit gutem Kontakt des Stiefvaters zum Kind oder anderes ausreichen, dass es noch nicht zum Überschreiten der Toleranzgrenze kommt, d.h. die Kompensationsfähigkeit ist nicht überfordert.

Das erklärt auch, wieso Symptome nur Wegweiser, aber nie Ursachen sind. Selbst starke Kreuzschmerzen und Bandscheibenvorfall sind nichts anderes, als die zur Zeit bestmögliche Anpassung an die Umwelt.

(Die gegenteilige Ansicht wäre, dass alles "vererbt", bzw. genetisch vorbestimmt ist. So wird zum Teil die Meinung vertreten, dass Bandscheibenschäden ihre Ursache in einer angeborenen Bindegewebsschwäche haben - für mich eine schreckliche Vorstellung diesem Patienten kann keiner wirklich helfen, da sich der genetische Bereich für den Patienten jedem Zugriff entzieht, d.h. er ist einem unveränderbaren Schicksal ausgeliefert)

WIE ARBEITET DER OSTEOPATH ?

Der Befund:

Am Beginn steht eine ausführliche Untersuchung. Dazu gehört eine **Anamnese**, die neben den aktuellen Beschwerden auch den "Werdegang" des Patienten beinhaltet, von der Geburt bis heute, Unfälle und Krankheiten, Besonderheiten im familiären Umfeld usw.

Der zweite Teil der Untersuchung besteht aus einem **Tastbefund**, bei dem alle Gewebe und auch energetische Aspekte beurteilt werden.

Bei diesem Tastbefund werden Spannungszustände und Unbeweglichkeiten gesucht.

Es gibt 3 Hauptgründe für veränderten Spannungszustand eines Gewebes:

1. mechanische Einflüsse, Bsp. Schleudertrauma
2. metabolische Einflüsse, Bsp. Ernährung, Vergiftungen
3. emotionale Einflüsse, Bsp. Angst

Diese Spannungsveränderungen manifestieren sich in folgenden Ebenen des Organismus

die myofasciale (Muskeln und Fascien) und osteoartikuläre (Knochen und Gelenke)

die viszerale (alle Organe)

die Membranen (mechanische Aspekte des Gehirns und Rückenmarks und seiner "Ausläufer" in dem Körper)

die Flüssigkeiten (v.a. extra/intrazellulär) , Ort der Erinnerung

die Craniosakrale Ebene (Vitalität, Energie)

Erklärung zur Craniosakralen Ebene:

Mechanisch betrachtet ist der Schädel kein starres Ding, sondern die einzelnen Schädelknochen sind entlang der Suturen gegeneinander beweglich. Diese Beweglichkeit bleibt bis ins hohe Alter zumindest als Elastizität erhalten.

Die Anheftungen der Dura Mater im inneren des Schädels, an der oberen HWS und im Sakrum und Coccygis stellen einen mechanischen Zusammenhang zwischen Cranium und Sakrum dar.

Der Liquor wird nicht kontinuierlich produziert, sondern in Wellen, durchschnittlich 8-12 Zyklen pro Minute, wobei dieser Rhythmus unabhängig von Atmung und Herzschlag ist. Diese Wellen übertragen sich auf den knöchernen Schädel und über die Dura auf das Sakrum. Da aber ca. 10% des Liquors in die Peripherie transportiert werden und von dort mit der Lymphe zurückkehren ist dieser Rhythmus nicht nur Craniosakral, sondern im ganzen Organismus palpierbar. Unter Umständen dient er zur Synchronisation des gesamten Organismus.

Bei der Palpation gesucht wird die „primäre Läsion“, wobei damit die momentan wichtigste Läsion gemeint ist. Diese zeigt sich durch die größte Rigidität, das, was

den Therapeuten „am meisten anspringt“. Auf den mechanischen Ebenen ist dabei noch leichter einzusehen, dass dies ein objektiver Befund ist, auf der Ebene der Flüssigkeiten und der Energie hängt die Objektivität sehr stark vom Entwicklungszustand der Wahrnehmung des Therapeuten ab, ähnlich wie die Auflösung eines Messinstruments die Wiederholbarkeit einer Messung stark beeinflusst.

Die Behandlung:

Das Trauma, das den Spannungszustand des Gewebes verändert hat, ist als Abdruck (ähnlich einer Erinnerung) im traumatisierten Gewebe gespeichert, es ist ein Abdruck der verletzenden Energie vorhanden.

Als Beispiel bediene ich mich gerne der Psyche:

Werden sie beleidigt, verletzt, so können sie dies verzeihen – und damit ist es erledigt, sie sind heil geblieben; oder sie können nicht ganz verzeihen, sobald sie wieder an die Situation oder an den Täter erinnert werden (dazu reicht u.U. ein Duft oder ein Geräusch), steigt das Empfinden des beleidigt seins, die Verletzung, wieder auf – und zwar nicht nur abstrakt im Kopf, sondern mit allen dazugehörigen körperlichen Reaktionen.

Genauso reagiert das Gewebe auf einen Schlag, eine Vergiftung oder eine Emotion.

Beim Schleudertrauma oder auch bei einer Geburt hinterlässt die mechanische Krafteinwirkung (gepaart mit der unter Umständen heftigen emotionalen Reaktion auf die lebensbedrohliche Unfallsituation) u.U. einen so starken Abdruck im Gewebe, dass danach sogar das Gewicht des Kopfes schon ausreicht, um den Erinnerungszyklus wieder und wieder ablaufen zu lassen. Dabei ist es dem Patienten dann zwar möglich, Teile der Reaktion bewusst zu unterdrücken, mit der Zeit dieses bewusste Unterdrücken zu lernen, sodass es unbewusst abläuft, aber vegetative Reaktionen lassen sich so nicht umgehen. Deshalb können noch Monate und Jahre später Atembeschwerden, Herzrhythmusstörungen oder anderes als bewusste Symptome, aber auch Hormonkonzentrationsveränderungen und deren Folgen unbewusst vorhanden sein.

Ziel der Behandlung ist es, diesen Abdruck des Traumas vergessen zu lassen. Das entspricht auf der Gewebeebene einem Wiederherstellen der intra/extrazellulären Fluktuation. Dadurch wird lokal der Metabolismus verbessert, sodass das Gewebe belastbarer und anpassungsfähiger wird.

Ist es gelungen, die primäre Läsion zu „löschen“, so ist dies eine Störung der momentanen Homöostase und es dauert im Durchschnitt 3 Wochen, bis sich wieder ein stabiler Zustand aufgebaut hat. Deshalb ist es zumindest bei allen chronischen Beschwerden von Vorteil, die Behandlungsabstände entsprechend zu wählen. Bei akuten Traumata, oder wenn bei der Behandlung nicht der gewünschte Effekt eintritt, kann es nötig sein, mehrmals in kürzeren Abständen zu agieren.

Beendet ist die Behandlung für mich nicht durch die Symptomfreiheit des Patienten (diese könnte ja nur die Folge der verbesserten Kompensationsfähigkeit sein), sondern wenn der Palpationsbefund keine primäre Läsion mehr zeigt, oder auch

nach mehrmaliger Intervention keine Veränderung des Befunds eintritt. In diesem letzteren Fall ist es fast immer so, dass der Patient nach einiger Zeit wegen erneuter Symptome wieder um eine Behandlung ansucht. Wobei diese Symptome dann völlig unterschiedlich von den ursprünglichen sein können.

Ablauf der Behandlung:

Nach der Anamnese wird der bis auf die Unterwäsche entkleidete Patient im Stehen, Sitzen und Liegen auf Spannungszustände untersucht.

Das Ergebnis wird dann mit dem Patienten (bzw. den Eltern) besprochen.

Die Behandlung erfolgt zum Großteil im Liegen, kann aber auch im Sitzen oder Stehen durchgeführt werden.

Ein Beispiel:

Ein Junge, 10 Jahre, eingestuft als wahrnehmungsgestört und Legastheniker.

In der Anamnese erzählt er bzw. die Eltern von Konzentrationsschwierigkeiten, Kopfschmerzen im Stirnbereich, seltenem Stuhlgang schon als Kleinkind und übermäßig starker Eifersucht auf das jüngere Geschwister.

Bei genauem Nachfragen kommen noch Blähungskoliken im ersten halben Lebensjahr mit vielen durchwachten bzw. durchschrieenen Nächten und schon immer starkem Schwitzen am Kopf, dazu. Die Geburt dauerte sehr lange, es wurde eine Saugglocke benötigt. Bei der motorischen Entwicklung fällt nur auf, dass er erste Schritte gemacht hat und später erst zum Krabbeln gekommen ist.

Der Tastbefund ergibt myofasciale Spannung auf der gesamten linken Körperseite, eine gestaute Leber und keine Bewegung im cranosakralen Bereich, obwohl viel Energie, Vitalität zu spüren ist.

Als Osteopath erkläre ich mir das Gesamtbild etwas vereinfacht folgendermaßen:

In der Chronologie als Erstes steht die schwierige Geburt, das erste halbe Jahr Verdauungsschwierigkeiten, die sich später fortgesetzt haben und das starke Schwitzen am Kopf. Auch in der motorischen Entwicklung ist ein Indiz für irgendwelche Schwierigkeiten vorhanden.

Die eigentlich jetzt im Vordergrund stehenden Symptome (Kopfschmerz, Konzentrationsschwierigkeiten) sind erst mit Eintritt ins Schulalter aufgetreten, wurden zuerst nicht recht beachtet, dann, wegen dem bevorstehenden Wechsel in die Hauptschule auf Anraten der Lehrerin schulpsychologisch untersucht; mit dem Ergebnis Wahrnehmungsstörung, Legasthenie.

Die Chronologie ist hier sehr wichtig. Für den Osteopathen steht die große Vitalität, die keinen Ausdruck in tastbarer Bewegung findet, im Vordergrund. Aus der gesamten Geschichte kann man annehmen, dass dieses Problem schon von Geburt an bestanden hat - hier wird man versuchen anzusetzen, sozusagen bei der ersten erkennbaren Ursache.

Wie erlebt der Junge sich selbst:

Für das Kind ist sein Problem Alltag, er kennt nichts anderes. Er weiß nicht, dass es "leichter" gehen könnte, er hat gelernt, dass alles, was er macht, schwer geht - ohne dass er dabei wirklich wahrnimmt (zumindest bis zu einem gewissen Alter), dass er sich plagen muss. Trotzdem ist für ihn ein Unterschied zu seinem Geschwister spürbar, aber natürlich nicht formulierbar - Eifersucht entsteht, unterdrückte Wut dann als Folge der (gutgemeinten) Maßnahmen, ihm seine Eifersucht zu nehmen.

Erst hier, im sozialen Kontakt, wird sein körperliches Problem zu einem emotionalen - und wenn die Emotion zu groß ist, um sie auszuhalten, entsteht wieder eine körperliche Kompensation. Diese wird wieder für den Osteopathen tastbar - in diesem Beispiel als „gestaute“ Leber.

Die Behandlung:

Die für den Osteopathen in der Chronologie als erstes stehende Bewegungseinschränkung im Craniosakralen Bereich wird durch spezielle, sehr sanfte Techniken aufgelöst - alles weitere könnte jetzt von alleine passieren. Oft wird es aber, v.a. wenn der Ursprung einer Läsion solange zurückliegt, nötig sein, die verschiedenen im Lauf des Lebens angesammelten Kompensationen einzeln auch noch zu behandeln.

Durch diese, für den Jungen in seiner Funktion grundlegende Veränderung, wird sein Entwicklungspotenzial freigesetzt. Das heißt, bei der Behandlung wird sein momentanes Gleichgewicht, die Homöostase, durcheinander gebracht - der Organismus tut alles, um wieder in ein Gleichgewicht zu kommen. Da aber jetzt durch die Behandlung veränderte Bedingungen vorherrschen wird auch das Ergebnis, die neue Homöostase, anders sein.

Dieser "Einschwingvorgang" ist manchmal mit momentanen deutlichen Reaktionen verbunden und dauert ca. 3 Wochen (das entspricht dem üblichen Heilungszyklus, z.B. auch nach einer Verletzung).

GRENZEN DER OSTEOPATHIE

Grundsätzlich gäbe es von der Methode her keine unbehandelbaren Zustände. Das setzt voraus, dass man jedem Lebewesen grundsätzlich die Fähigkeit zum Glücklich sein und das Streben nach Glück zuspricht.

Die wichtigsten Fragen, die der Osteopath sich stellt, sind:

Wie lebt dieser Mensch?
Wie würde er gerne leben?
Was hindert ihn daran?

Das inkludiert natürlich auch das Respektieren der Grenzen, die einem Individuum gesetzt sind - nicht jeder ist gleich groß, gleich intelligent oder gleich reaktionsschnell.

Gerade bei Kindern ist uns Erwachsenen, die wir unsere Kinder begleiten dürfen, immer die Aufgabe gestellt, zu erkennen, ob das Kind im Rahmen seiner Möglichkeiten glücklich und zufrieden ist. Erwarten wir Erwachsene von einem Kind zu viel d.h. etwas über seine Grenzen hinaus, so setzen wir es unter Druck. Das gleiche gilt natürlich auch für Erwachsene, die sich unter Umständen selbst aber auch durch ihre Umwelt unter Druck gesetzt werden.

ZUSAMMENFASSUNG:

Osteopathie ist eine Methode in der Medizin, die auf der Funktion der Strukturen basiert. Dabei versucht sie zu berücksichtigen, dass bei lebender Materie die Summe mehr ist, als ihre Teile.

Anders ausgedrückt ist die Funktion des Menschen, seine Physiologie und seine Anatomie, in starkem Maße abhängig von der Umgebung in der er lebt. Dabei bezieht sich "Umgebung" sowohl auf die örtlichen Gegebenheiten als auch auf zeitliches und soziales Umfeld.

Symptome sind Anpassungsschwierigkeiten an unser Umgebung und werden durch Verbesserung unserer Anpassungsfähigkeit behandelt. Durch Aufklärung des Patienten über Zusammenhänge sollte es auch ermöglicht werden, dass er selbst seine Umgebung, sein Umfeld, überprüft und gegebenenfalls verändert, um im Rahmen seiner Anpassungsfähigkeit zu bleiben.

Nur wenn das alles soweit als möglich mitberücksichtigt wird, kann man von ganzheitlicher Medizin sprechen und nur wenn dies alles, soweit als möglich, mitberücksichtigt wird, sieht und respektiert man den Menschen als Ganzes.

Probleme im HNO-Bereich:

Aus der Sicht des Osteopathen stellt sich bei Dauerschnupfen und/oder häufiger Mittelohrentzündung, Schielen, Astigmatismus (Hornhautverkrümmung) die Frage nach der Ursache.

Anatomisch gesehen bildet der gesamte HNO-Bereich eine Einheit. So ist z.B. ein freies Atmen durch die Nase Voraussetzung für gute Belüftung der Nebenhöhlen und gleichzeitig Voraussetzung für eine korrekte Zungenstellung, normale Druckverhältnisse im Mund und Innenohr usw.

Außerdem bildet die Muskulatur für Zunge, Schlucken, Mittelohr, Augen, Nacken, Haltung ein untrennbares Ganzes.

Bei der Beurteilung eines Patienten mit Symptomen im Kopfbereich ist deshalb ein Befund des ganzen Menschen unerlässlich, bei Kleinkindern verrät die motorische Entwicklung, Stillverhalten u.a. schon sehr viel.

Die Anamnese und der daraus ersichtliche chronologische Verlauf, bei Kindern zurückgehend bis zur Schwangerschaft (Hören entwickelt sich ca. in der 25.SSW), zeigen auch oft einen „roten Faden“.

PAUKENRÖHRCHEN:

Diese werden bei sich wiederholenden Mittelohrentzündungen in das Trommelfell eingesetzt um ein Abfließen von dort angesammeltem Sekret zu ermöglichen.

Normalerweise geschieht das durch die Tuba auditiva (Ohrtrumpete) in den Rachenraum. Bei einem Infekt kann sich dieser Weg durch Schwellung verschließen, die Ohren sind „zugeschnellt“. Besteht dieser Zustand über längere Zeit oder steigt der Druck im Mittelohr dadurch zu stark an, entstehen Schmerzen.

Die Ohrtrumpete wird durch einen elastischen Knorpel offengehalten, kann aber durch Muskelspannung verschlossen werden (beim Schlucken entspannt sich diese

Muskulatur, ein zugeschnelltes Ohr öffnet sich). Zu hohe Muskelspannung kann dieses Öffnen unmöglich machen.

Muskeln arbeiten aber immer in Ketten, d.h. die zu hohe Spannung ist auch an anderen Orten im Körper zu finden oder geht u.U. von woanders aus.

FAZIT:

Eine osteopathische Beurteilung ist sinnvoll, bei sich wiederholender Symptomatik auf jeden Fall.

Eine osteopathische Behandlung löst zwar Reaktionen aus hat aber keine Nebenwirkungen und hinterlässt auch keine Narben.

Wenn der Organismus zur Selbsthilfe angeregt wird, so muss man ihm dann auch die Zeit lassen, zu reagieren (ca. 3 Wochen). Bei Babys ist oft schon eine Behandlung ausreichend (manchmal auch bei Erwachsenen), rechnen Sie aber mit 3 bis 5 Behandlungen über einen Zeitraum von 6 bis 12 Wochen.

Natürlich können nicht alle Spannungszustände erfolgreich behandelt werden, trotzdem ist osteopathische Begleitung, auch wenn operative Maßnahmen nötig sein sollten, oft sehr hilfreich.