

„Philosophie“ der Osteopathie

Die Osteopathie geht auf die Forschungen des amerikanischen Arztes **Dr. Andrew Taylor Still** (1828-1917) zurück.

Kernpunkte der ihr zur Grunde liegenden Philosophie seien die sogenannten 4 Prinzipien der Osteopathie:

- ✓ **Der Körper ist eine Einheit.** Der Mensch ist eine Einheit aus Körper, Verstand und Seele.
- ✓ In einem ständigen Gleichgewicht ist der Körper zur **Selbstheilung, Selbstregulierung und Gesundheits-erhaltung** in der Lage
- ✓ **Struktur und Funktion** des Körpers und seiner Anteile sind voneinander abhängig
- ✓ Die Behandlung von Krankheiten basiert auf dem **Verständnis der Prinzipien** der Einheit des Körpers, der Selbstregulierung und der gegenseitigen Abhängigkeit von Struktur und Funktion

Vor dem Hintergrund dieser Leitsätze sind im Laufe der Zeit **verschiedene Behandlungsmethoden** zusammengefasst worden.

Ihnen allen gemeinsam ist, dass sie ohne technische oder medikamentöse Hilfe mit den Händen „am Patienten“ durchgeführt werden.

Craniosakrale Osteopathie

Dieser Behandlung liegt die Beobachtung zu Grunde, dass sich der Schädelknochen nicht als einzelner Knochen verhält (funktioniert), sondern die zum Teil flächigen Einzelknochen zueinander in einer ständigen Dynamik ihre Spannungen ändern können. Diese dynamische Spannungsunterschiede setzen sich über die Hirnhäute bis zum Kreuzbein (sacrum) fort und sind auch dort tastbar.

Es handelt sich hierbei um eine „normales“ rhythmisches Tastempfinden, dessen Qualität und Frequenz von der Funktionsfähigkeit des gesamten Körpers abhängt. Eine Harmonisierung dieser lebendigen Eigenbewegung fördert analog den oben genannten Prinzipien die Fähigkeit zur Selbstregulierung des Körpers und die Optimierung gestörter Funktionen. Bei der Craniosakraltherapie sitzt der Therapeut in der Regel am Kopfende oder am Becken des auf dem Rücken liegenden Patienten und ertastet mit den Händen die Spannung der Schädel- oder Beckenknochen zueinander. So kann er die Schädeldynamik durch sachgerechten Druck und Zug therapeutisch beeinflussen.

Die Muskelenergietechniken

Bei der Muskelenergietechnik führt der Patient eine willkürliche Muskelkontraktion in eine vorgegebene Richtung gegen den Widerstand des Therapeuten aus. Sie ermöglicht die Dehnung verkürzter und verspannter Muskeln, Kräftigung abgeschwächter Muskeln, Mobilisierung von

minderbeweglichen Gelenken oder von Gewebsflüssigkeit (Ödemen). Wesentliches Element ist hierbei die aktive Arbeit des Patienten.

Myofasziale Lösetechniken

Muskeln, Blutgefäße, Nervenbahnen aber auch die inneren Organe sind von Faszien umgeben, zum Teil auch durchzogen. Faszien sind dreidimensional den gesamten Körper durchziehende hautähnliche Strukturen, welche unter anderem auch die Gleitfähigkeit zwischen diesen Strukturen ermöglichen. Zwischen den Faszien und beispielsweise den Muskeln (aber auch z.B. den Blutgefäßen, inneren Organen oder Nerven), die sie umgeben, gibt es Nervenverbindungen, die bestimmte Reflexe (reflektorische Interaktionen) ermöglichen. Über entspannende Handgriffe an den Faszien gelingt die Lockerung der Muskulatur sowie die Beseitigung von Bewegungsbarrieren in den Bändern, Muskeln und Gelenken.

Lagerungstechniken (Strain-/Counterstrain-Konzept)

Jedem funktionsgestörten Muskel oder Gelenk ist ein klar definierter Schmerzpunkt, der sogenannte „tender point“ zuzuordnen, den man im Muskelverlauf, über der Sehne oder am Gelenk tasten kann.

Bei der sogenannten Lagerungstechnik wird ein schmerzender Muskel oder ein betroffenes Gelenk in streng vorgegebener Weise gelagert oder gehalten. Reflek-

torisch wird bei korrekter Durchführung nach ca. 1 – 2 Minuten der „tender point“ unter dem tastenden Finger des Therapeuten verschwinden und das Gewebe weniger oder gar nicht mehr schmerzhaft sein.

Viszerale Osteopathie

Auch die inneren Organe haben -ebenso wie die Gelenke- fasziale und ligamentäre (Band-) Verbindungen, sowohl untereinander, als auch zu den Wandstrukturen. Diese Verbindungen können in ihrer Funktion beeinträchtigt sein, das Nervensystem beeinflussen, Schmerzen verursachen und -analog den osteopathischen Prinzipien- die Gesamtfunktion des Körpers verändern. Die meisten dieser Verbindungen sind grundsätzlich tastbar und behandelbar.

Die Faszien besitzen auch im Bauchraum über den Organen glatte Muskelzellen, die der vegetativen Steuerung unterliegen und deren Funktion über diese Steuerung beeinflusst werden kann.

Funktionelle Techniken

Bei den sogenannten funktionellen Techniken werden die Strukturen (z.B. ein Wirbel) mit besonders sanften Bewegungstests in die sogenannte freie (schmerzfreie) Richtung behandelt. Ziel ist die reflektorische Aufhebung der Bewegungsgrenze und damit die Beseitigung einer Bewegungseinschränkung.

Mobilisation mit Impuls

(„High velocity low amplitude“ - HVLA-Techniken)

Ziel der HVLA-Techniken sind die somatischen Dysfunktionen („Blockierungen“) der Gelenke. Nach spezieller Lagerung des Patienten wird an der Bewegungsbarriere eines Gelenkes nach entsprechender Diagnostik einschl. der diagnostischen Probemobilisation und nur aus gehaltenem Tiefenkontakt und gehaltener Vorspannung ein schneller Impuls, mit geringer Kraft und kurzem Weg in die freie Bewegungsrichtung durchgeführt. Häufig kommt es bei diesem Impuls zu einem hörbaren Geräusch im Gelenk. Dieses Geräusch ist für den therapeutischen Erfolg unwesentlich, beeindruckt den Patienten aber nachhaltig, vor allem an der Halswirbelsäule.

Dies sind nur einige Beispiele.

Außer den hier beschriebenen existieren noch eine Menge anderer Techniken, welche den oben formulierten Prinzipien folgen und ebenfalls zur Osteopathie gehören.

Bei Fragen:
Bitte sprechen Sie uns an !!!

Osteopathie

überreicht durch



Praxis im Rieselfeld

Walter-Benjamin-Str. 11
79111 Freiburg
0761 / 4000773
www.praxis-im-rieselfeld.de