

OSTEOPATHIE

Geschichte

Obwohl die Osteopathie in den USA und mittlerweile auch in vielen europäischen Ländern bereits eine bewährte Methode ist, gilt sie in Deutschland noch als „Geheimtipp“. In einem ganzheitlichen Konzept, das der amerikanische Arzt Andrew Taylor Still (1828-1917) vor 130 Jahren entwickelte, wird durch verschiedene Techniken eine Selbstregulierung des Körpers eingeleitet, die ohne Medikamente bei vielen Leiden für Heilung sorgen kann. In den USA ist der Osteopath heute ein nach 6-jährigem Studium voll approbierter Arzt, dessen Ausbildung auch die gesamte Schulmedizin umfasst.

Der Grundgedanke

Normalerweise ist der Körper ein aktives Ganzes, das sich selbst reguliert. Doch das labile Gleichgewicht, das wir Gesundheit nennen, wird durch verschiedenste Einflüsse gestört. Bei ständiger Überlastung, durch Unfälle, seelischen Stress oder Geburtskomplikationen kommt es zu Störungen, die zunächst nicht mit Beschwerden einhergehen müssen. Diese Störungen führen aber immer zu vermehrter oder verminderter Bewegung im Gewebe, die der Behandler mit den Händen erspürt und durch sehr sanfte Techniken behandelt. Er bringt den Körper wieder in seine natürliche Balance und ermöglicht so den Regulationsmechanismen der Natur, den Körper zu heilen.

Untersuchung und Behandlung

Kommt man zum osteopathischen Therapeuten in die Praxis, stellt er gezielte Fragen, um auf die Ursache oder den Auslöser der Beschwerden zu kommen. Dann tastet seine Augen den Körper ab, er spürt Asymmetrien und Fehlstellungen auf, schiefe Haltungen, hängende Schultern, platte Füße, etc. Mit den Händen versucht er dann, anhand der Konsistenz (erhöhte Spannung, Temperatur...) des Bindegewebes Körpersignale und Störungen wahrzunehmen. Die Behandlung findet ebenso ausschließlich mit den Händen statt. Sie löst Blockaden, verbessert die Durchblutung und bringt im Idealfall den Körper wieder in seine natürliche Balance.

Wer kann behandelt werden?

Osteopathie kann grundsätzlich bei allen **Funktionsstörungen** des Körpers angewandt werden, egal wie lange diese schon bestehen. Altersbeschränkungen gibt es keine. Jedes lebende Gewebe (auch bei Säugetieren, z.B. Pferde, Hunde...!) kann osteopathisch behandelt werden. Dazu gehören zum Beispiel Verspannungen oder Verletzungen des Skeletts und der dazugehörigen Muskeln und Bänder, Bandscheibenvorfall, Hexenschuss, Folgen von Unfallverletzungen und Probleme des Kiefergelenks. Auch Migräne und Kopfschmerzen aller Art, Schwindel, Tinnitus, Verdauungsprobleme, Atembeschwerden, Kreislaufstörungen, Prostatafunktionsstörungen und Inkontinenz können osteopathisch behandelt werden. Dabei ist die osteopathische Medizin **niemals als Ersatz, sondern als Ergänzung** der herkömmlichen Schulmedizin zu betrachten!

Wie oft muss behandelt werden?

Manchmal tritt schon nach einer bis zwei Sitzungen spürbare Besserung ein. In der Regel sind vier bis sechs Behandlungen nötig. In besonderen, oft langjährig bestehenden chronischen Fällen können auch mehr Therapiesitzungen notwendig sein. Für die ersten Behandlungen hat sich ein wöchentlicher Rhythmus bewährt.

Risiken und Nebenwirkungen?

Zwar bedient sich die osteopathische Medizin in der Regel nur „sanfter“ Behandlungstechniken, trotzdem können vorübergehend Nebenwirkungen auftreten wie zum Beispiel Müdigkeit, Benommenheit, vermehrtes Durstgefühl, vermehrter Harndrang, leichte Übelkeit, Schlafstörungen, Kopfschmerzen. Nach Anwendung bestimmter Techniken sollte der Patient nicht unmittelbar im Anschluss daran mit dem Auto selbst nach Hause fahren. Ursache für diese Nebenwirkungen ist meistens eine Reaktion des vegetativen Nervensystems (Sympathikus- Parasympathikus) auf die mehr oder weniger intensive Manipulation des Bindegewebes durch den Therapeuten.

DIE AUSBILDUNG

In den USA ist die Osteopathie ein sechs Jahre dauerndes, eigenständiges Universitätsstudium. Der „Doctor of Osteopathy“ ist dem amerikanischen Schulmediziner, dem „Medical Doctor“ gleichgestellt. In Deutschland können sich Ärzte, Heilpraktiker oder Krankengymnasten über Kurse ausbilden lassen. Der „Osteopath“ ist hier kein geschützter Titel.

Der ärztliche Osteopath hat nach 6-jährigem Medizinstudium plus mind. 4 jähriger Facharztausbildung in der Regel berufsbegleitend eine ca. 3 jährige Ausbildung in Chirotherapie plus eine 3-5- jährige Ausbildung in Osteopathie absolviert.

Die in der langen Ausbildung und Berufstätigkeit erworbenen Kenntnisse und Erfahrungen im Umgang mit dem menschlichen Körper sind ein entscheidende Voraussetzungen für die Umsetzung des ganzheitlichen osteopathischen Therapiekonzeptes.

Das D.O.M.® (Diplom Osteopathische Medizin) dient der Qualitätssicherung und wird ausschließlich osteopathisch ausgebildeten und geprüften Ärzten erteilt. Das Curriculum der Deutschen Gesellschaft für Osteopathische Medizin (DGOM) ist eng an die amerikanische Ausbildung angelehnt.

TECHNIKEN

Parietale Osteopathie: Bewegungsapparat - Faszien

Faszien sind zähe, aus Bindegewebe bestehende Häute, die alle Bestandteile des Körpers wie Knochen, Muskeln und Organe einhüllen und miteinander verbinden. Alle Faszien zusammen bilden ein dreidimensionales Netz, das den Körper zusammenhält.

Die parietale Osteopathie beschäftigt sich mit Faszien, Muskeln, Knochen und Gelenken, also mit Störungen des Bewegungsapparates. Sie ist am ehesten mit der bisher bekannten „Chirotherapie“ zu vergleichen. Störungen, wie etwa Gelenkblockierungen, werden allerdings in der Regel durch sanftere Techniken gelöst, Verspannungen werden gelockert.

Craniosakrale Osteopathie: Schädelknochen

Dieser Teil der Osteopathie wurde von Dr. William Garner Sutherland entwickelt. Er untersuchte den Schädel des Menschen und entwickelte eine Methode, mit der der rhythmische Fluss des Gehirnwassers ertastbar und bei Störungen behandelbar wird. Nach aktuellen Erkenntnissen ist dieser craniosakrale Rhythmus ein eigenständiger Körperrhythmus wie etwa auch Herzschlag und Atemfrequenz und ist wahrscheinlich auf embryonale Bewegungen zurückzuführen.

Viscerale Osteopathie: Organe

Dieser Teil der Osteopathie ist für die Behandlung von inneren Organen zuständig. Dabei wird die Beweglichkeit der Organe zueinander und das sie einhüllende oder stützende Muskel- und Bindegewebe ertastet und behandelt. Die Funktion der Organe wird unterstützt und angeregt, die Selbstheilungskräfte gefördert und krankhafte Mechanismen aufgelöst.

ANWENDUNGSBEISPIELE

Natürlich gilt für alle im Folgenden genannten Krankheitsbilder, dass vor der osteopathischen Behandlung - oder spätestens parallel dazu – eine ausführliche schulmedizinische Diagnostik durchgeführt werden muss! Ebenso kann die Osteopathie niemals eine fundierte, fachärztlich angeordnete Therapie von vornherein ersetzen. Allerdings können durch osteopathische Mitbehandlung in Absprache mit dem Facharzt Medikamente häufig reduziert oder sogar abgesetzt werden. Dies gilt besonders für Schmerzmittel.

Kopfschmerzen: Von den vielen verschiedenen Formen des Kopfschmerzes ist die Migräne die bekannteste und der Spannungskopfschmerz die häufigste. Während die Migräne erblich vorprogrammiert ist, liegt die Ursache des Spannungskopfschmerzes meist in der Halswirbelsäule. Man weiß, dass etwa 9% unserer Bevölkerung die Veranlagung für die Migräne hat, die Ausprägung aber, also die Stärke, die Art und die Häufigkeit der Attacken, ist individuell ganz verschieden. Entscheidend ist, ob Auslöser, auch „Trigger“ genannt, für die Migräne vorhanden sind. Das können neben Lärm, Stress, hellem Licht oder Schlafentzug auch Alkohol, hormonelle Änderungen oder Wetterwechsel sein. Meist müssen mehrere „Trigger“ zusammenkommen. Der häufigste „Trigger“ sind Fehlstellungen und Verspannungen der oberen Halswirbelsäule. Heute gehen die Wissenschaftler davon aus, dass der Ort des Migräneschmerzes, die Hirnhäute sind, die von dem fünften Hirnnerven, dem Trigeminusnerv versorgt werden. Der Ursprung dieses Nerven reicht bis in die obere

Halswirbelsäule.

Die osteopathische Behandlung beseitigt die möglichen Auslöser / Trigger des Kopfschmerzes oder der Migräne und reduziert damit nachhaltig Stärke, Dauer und Häufigkeit der Schmerzen, oder beseitigt diese ganz. Nach den Erfahrungen aus vielen Behandlungen der letzten Jahre lässt sich diese Ziel auch für die „echte“, erblich programmierte Migräne fast immer erreichen. Übrigens kann sich Migräne bei Kleinkindern durch häufige Bauchschmerzen manifestieren.

Rückenschmerzen: Patienten, die unter chronischen Rückenschmerzen leiden, weisen oft einen Verschleiß der Wirbelsäule oder Bandscheibenvorfälle auf. Allerdings haben andere Menschen mit den gleichen Veränderungen auf Röntgen- oder Kernspinbild überhaupt keine Schmerzen. Wo liegt der entscheidende Unterschied?

Aus osteopathischer Sicht verfügt der schmerzfreie Mensch über ausreichend Kompensationsmöglichkeiten, d.h. der Körper ist in der Lage, sich schmerzfrei an die Veränderungen oder Schäden des Gewebes anzupassen. Erst wenn diese Fähigkeit erschöpft ist, kommt es zu Beschwerden, wobei der Ort des Schmerzes nicht zwangsläufig der Ort der größten Störung sein muss.

Deshalb muss der Osteopath immer den ganzen Menschen untersuchen und behandeln, um die Kompensation der gestörten Strukturen wiederherzustellen. Dabei kann dann durchaus eine manuelle Behandlung der Niere oder Leber, des Fußes oder des Nackens zur Schmerzfreiheit der Lendenwirbelsäule führen. Die häufigen „funktionellen“ Störungen des Bewegungsapparates, d.h. eingeschränkte Funktion von Gelenken oder Muskeln ohne Schädigung der Struktur, lassen sich manuell lösen. Liegen muskuläre Dysbalancen vor, wird ein gezieltes Übungsprogramm die Behandlung begleiten, und wenn nötig verfügt der osteopathische Arzt auch über weitere Mittel der Schmerztherapie.

Gynäkologische und urologische Beschwerden sind häufig funktionell bedingt, das heißt, es gibt oft keine herkömmliche medizinische Behandlungsmöglichkeit. Auch hier kann der Osteopath versuchen, durch Lösen von Spannungen im kleinen Becken eine Linderung zu erreichen.

Die **Schwangerschaft** stellt für den Körper der werdenden Mutter eine erhebliche Belastung dar. Insbesondere im letzten Abschnitt der Schwangerschaft führt die Veränderung der Statik häufig zu Rückenschmerzen. Zusätzlich wird hormonell gesteuert das Bindegewebe weich und locker, um bei der Geburt die Passage des Kindes durch das mütterliche Becken zu erleichtern. Dadurch kann es schon vor oder während des Geburtsvorganges zu Verschiebungen der Beckenknochen und Verspannung der Beckenbodenmuskulatur und Bänder kommen, was anhaltende Kreuzschmerzen zur Folge hat.

Ist das Becken der Mutter schon vor der Geburt „verschoben“, sind nicht nur die Rückenschmerzen ein Problem. Die verminderte Beweglichkeit der Beckenknochen verringert die „Nachgiebigkeit“ der Beckenstrukturen während der Geburt, wodurch eine erhöhte Rate von Geburtskomplikationen entsteht. Da in Schwangerschaft und Stillzeit Röntgen, Medikamente und chiropraktische Manipulationen nicht erwünscht sind, bieten die sanften Behandlungsmethoden der Osteopathie eine gefahrlose Alternative.

Säuglinge und Kinder mit Problemen, die auf Traumata bei der Geburt oder später zurückgehen, wie kindliche Entwicklungsstörungen, Spuck- und Schreikinder, kindlicher Schiefhals oder KISS-Syndrom zählen zu den typischen Patienten für die Osteopathie. Koliken, die Babys quälen, behandeln Osteopathen nicht unbedingt am Bauch, sondern auch am Kopf. (Cranio-sakrale Therapie). Aufgrund der sehr sanften Techniken ist die osteopathische Behandlung für Säuglinge vom ersten Lebenstag, Kleinkinder und Kinder hervorragend geeignet. Durch leichte, oft über die Berührung nicht hinausgehende manuelle Beeinflussung der Körperstrukturen, lassen sich viele Probleme manchmal verblüffend schnell lösen.

Typische Indikationen für die osteopathische Behandlung sind „Schreikinder“, kindlicher Schiefhals, KISS-Syndrom, Koliken, Körper- und Kopfasymmetrien und die damit verbundenen Entwicklungsverzögerungen wie z.B. frühkindliche Bewegungsstörungen. Vorschul- und Schulkinder mit Konzentrations- und Lernschwierigkeiten sowie Kopfschmerzen, Haltungs- und Spannungsstörungen profitieren ebenso von der Behandlung wie Kinder mit Sprachschwierigkeiten oder fein- und grobmotorischen Schwächen. Die Osteopathie kann hier andere Therapien wie Ergo-, Logo- oder Lerntherapie ergänzen und den Erfolg beschleunigen.

Die osteopathische Behandlung kann frühzeitig mit wenig Aufwand viel korrigieren. Bei der sanften, für den Beobachter oft nicht erkennbaren Behandlung, legt der Osteopath die Hände an Kopf, Rücken, Bauch, Armen und Beinen des Kindes und beeinflusst gezielt die gestörte Lage der Knochen oder Spannung der Membranen und Weichteile. Für Kleinkinder genügen meist wenige osteopathische

Behandlungen. Im Anschluss bzw. parallel hat ggf. eine krankengymnastische Behandlung auf neurophysiologischer Basis (z.B. nach Bobath, Vojta, Kabat oder PNF) zum Ziel, zuvor versäumte oder umgangene Entwicklungsschritte nachzuholen.

Chronisch wiederkehrende **HNO – Erkrankungen** wie Nebenhöhlenvereiterungen und Mittelohrentzündungen, Tinnitus, funktionelle Störungen des Kiefergelenkes und der Kehlkopfmuskulatur (idiopathische Heiserkeit, Globusgefühl) sind auch ein Feld, in dem osteopathische Behandlungstechniken gute Erfolge erzielen können.