

Osteopathie¹

Die Osteopathie wird unter Berücksichtigung ihrer Grundpfeiler sowie der verschiedenen fachlichen und technischen Richtungen vorgestellt. Die biomechanischen Grundlagen, die Behandlungstechniken und die Indikationen für diese Behandlungen werden erläutert.

Cet article présente les principes de base de l'ostéopathie et ses différentes spécialités et techniques. Il décrit les bases biomécaniques, les méthodes de traitement et les indications à ces traitements.

Bernhard Hugentobler

Geschichte

Ende des 19. und vor allem zu Beginn des 20. Jahrhunderts wurde die Osteopathie durch Andrew Taylor Still in den USA begründet und entwickelt. Stills grösstes und wichtigstes Credo war es, Krankheiten als funktionelle Störungen der physiologischen Vorgänge im Körper zu verstehen. Dazu gehört an erster Stelle die genaue Kenntnis der Anatomie, weil nach Stills Ansicht aus den fehlerhaften Strukturen die Diagnose und die Therapie abgeleitet werden können. Der manuell-therapeutische Einfluss richtet sich auf die fehlerhafte Funktion aus, um diese wieder in Richtung der Physiologie zu bewegen. Oftmals dient der manuell-therapeutische Einsatz nur dazu, eine Korrektur und damit den Heilungsprozess einzuleiten.

Techniken

Die Muskelenergietechnik (nach Fred L. Mitchell jr.) kommt den bekannten manuell-therapeutischen und chiropraktischen Behandlungen am nächsten. Der Osteopath sucht die sogenannte Primärläsion. Er verwendet dabei zunächst das sogenannte Screening, bei dem anhand von optischen und funktionellen Tests die pathologische Region eruiert wird. Hier erfolgt dann das Scanning mit verfeinerten Tests, das im Fall von Muskelenergietechniken schliesslich zum gestörten Bewegungssegment führt. Dieses Segment kann sowohl an der Wirbelsäule als auch in den Extremitäten liegen. In der Wirbelsäule wird auf eine Funktionseinschränkung des einzelnen Wirbels geachtet. Durch die Untersuchung kann man die Fehlfunktion einer einzelnen Facette bestimmen

und eine Divergenzstörung (ERS) oder Konvergenzstörung (FRS) finden. Die Therapie besteht in einer Überwindung dieser Störung durch den Einsatz der isometrischen Muskelkraft des Patienten. Natürlich muss die Therapie bezüglich Vektor und Kraft genau eingestellt werden, damit ein gutes Resultat erzielt werden kann. Der Osteopath kann somit mit Beobachtungen und manuellen Techniken sowohl die Diagnose als auch die Therapie ausführen. Von besonderer Bedeutung sind die Fehlfunktionen im Bereich des Beckenrings. Sehr detailliert werden Dysfunktionen sowohl des Sakrums als auch der Beckenknochen beobachtet, beschrieben und anschliessend auch behandelt. Hier kommt das Erkennen der Primärläsion besonders zum Tragen, denn nicht jede Funktionsstörung ist klinisch relevant.

Eine weitere Technik konzentriert sich auf die *myofaszialen Strukturen*. Über den Muskeln, den peripheren Nerven, den Viscera und den Gefässen liegen fasziale Strukturen, die untereinander verbunden sind. Die Verbindungen erstrecken sich auch bis zu den Meningen. Für den Osteopathen ist die Faszie eine wichtige Struktur, die alle Fähigkeiten eines informationsübermittelnden Systems besitzt. Fehlfunktionen eines Organs werden über fasziale Strukturen an ein anderes Organ übertragen und können dort eine Fehlfunktion auslösen. Die Faszie überträgt aber nicht nur Informationen, sie dient auch der Stabilität des Körpers. Indem einzelne Faszienareale Spannungen aufnehmen können und an Verknötungsstellen diese Kräfte verteilen, bildet das fasziale System ein eigenständiges Gerüst. Dieses reagiert auf angelegte Spannung oder Druck mit einer dreidimensionalen Verformung, eine Eigenschaft, die als «Tensegrity» bezeichnet wird.

¹ Workshop am SGAM-Kongress vom 21. Oktober 2004, gehalten von Dr. med. Theo Rudolf, Rheumatologe/Osteopathische Medizin, KÖniz.

Mit den Gelenkfunktionen beschäftigt sich die *funktionale Technik*. Indem der gestörte Bewegungsablauf eines Segments erkannt wird, lässt sich dieses in eine spannungsfreie Position bringen. Das heißt, man fixiert den pathologischen Wirbel in seiner Fehlstellung und verstärkt diese sogar ein wenig. Dies bedingt ein genaues und vorsichtiges Vorgehen, um den Wirbel in seiner sogenannten «position of ease» zu halten. Eine kleine zusätzliche axiale Kraft kann dazu führen, dass sich das Gewebe vollkommen aus der bestehenden Spannung löst und die Fehlstellung des Wirbels behoben werden kann. Ebenfalls mit dem Prinzip der myofaszialen Strukturen arbeitet die *Strain-Counterstrain-Technik*. Ihr Erfinder Lawrence H. Jones stellte fest, dass sogenannte «Tender-Points» (nicht zu verwechseln mit Trigger-Points) zum Verschwinden gebracht werden können. Ein Tender-Point generiert selber Schmerzen, die ausstrahlen können. Bei der Palpation ist der Tender-Point exquisit druckdolent. Gelegentlich lässt sich auch eine Verhärtung feststellen. Nun ist es möglich, einen Tender-Point durch die korrekte Einstellung des Körpers respektive der Gliedmasse zum Verschwinden zu bringen. Noch faszinierender ist die Tatsache, dass, wenn man den Körper für 90 Sekunden in dieser Position belässt, der Tender-Point ganz wegbleibt.

Die *Craniosacral-Therapie* richtet ihr Augenmerk auf den sogenannten craniosacralen Rhythmus, der im zentralen Nervensystem und im Liquor cerebrospinalis vorhanden ist. Dieser Rhythmus wird auf die Schädelknochen übertragen und kann dort palpiert werden. Er breitet sich aber auch im ganzen Körper aus, so dass er sich übers Sakrum bis in die Füße erspüren lässt. Das Fehlen dieses Rhythmus' in einem Körperteil zeigt eine Kontinuitätsstörung an. Im Bereich des Schädels können die einzelnen Knochen, deren Anatomie genau bekannt sein muss, in ihrer Bewegung kontrolliert werden. Liegt bei einzelnen Knochen eine Fehlbewegung vor, so kann man mittels spezieller Techniken diesen Knochen wieder in seine gewohnte physiologische Beweglichkeit zurückführen. Dazu werden indirekte und direkte Techniken angewendet. Eine Spezialität dieser Physiologie ist das Verhalten der Falx cerebri und des Tentoriums. Durch die rhythmische Verformung der Schädelknochen kommt es zu einer reziproken Spannung in den genannten Hirnhäuten. Das Vorhandensein dieses Rhythmus' konnte experimentell nachgewiesen werden. Der craniosacrale Rhythmus übt nicht nur eine Faszination auf den Therapeuten aus, er lässt auch viele Möglichkeiten zur Therapie zu. Insbesondere verschiedene Kopfwehformen lassen sich mit diesen Techniken behandeln.

Bei der *viszerale Osteopathie* geht es um die inne-

ren Organe. Indem die Osteopathen in der Palpation weit fortgeschritten waren, bemerkten sie rhythmische Bewegungen der inneren Organe. Zu einem Teil werden diese Bewegungen durch die Atembewegung und das Diaphragma hervorgerufen, darüber hinaus weisen alle diese Organe aber ebenfalls eine innere Motilität auf. Auch hier werden indirekte Techniken angewendet, um die gestörte Beweglichkeit der verschiedenen Organe zu korrigieren und so vor allem funktionelle Symptome im Bauch und im Thoraxraum zu beheben.

Indem die Osteopathie in Funktionen denkt, hat sie auch entsprechende Therapieprinzipien entwickelt. Eine eingeschränkte Beweglichkeit wird als sogenannte *somatische Dysfunktion* mit freier und eingeschränkter Bewegungsrichtung (Barriere) definiert. Die Behandlung richtet sich nach dieser Barriere. Mit einer direkten Behandlung wird die Barriere überwunden. Häufiger wird mit einer indirekten Technik, bei der die Behandlung von der Barriere weggeht, gearbeitet. Am Beispiel des flektierten Ellbogens, bei dem eine Streckhemmung besteht, lässt sich dies veranschaulichen. Führt man den Ellbogen an die besagte Streckhemmung, kommt man zur Barriere. Der Osteopath wird jetzt nicht versuchen, diese Barriere direkt zu überwinden, sondern den Ellbogen flektieren. Dabei beobachtet er die Spannung im Gewebe. Bei genügender Flexion wird er an eine Stellung mit einem Minimum an Spannung gelangen und dort verweilen. Er wird spüren, dass der Körper zu reagieren beginnt, zum Beispiel mit einem sogenannten «Unwinding». Man folgt dem geringsten Widerstand bis zur freien Bewegung.

Indikationen und Therapie

Die *Indikationen* für eine osteopathische Behandlung erstrecken sich über ein weites Feld. Wie aus dem Beschriebenen hervorgeht, lassen sich viele Probleme

- a) des muskuloskeletalen Systems,
- b) der inneren Organe,
- c) des Schädels und
- d) insbesondere der Pädiatrie osteopathisch behandeln.

Durch die Vielfalt der Techniken und die verschiedenen Behandlungsansätze erweitert sich das manuell-therapeutische Spektrum enorm. Dies ermöglicht, bisher schlecht behandelbare Probleme einer Lösung zuzuführen. Die viszerale Osteopathie kann sich zum Beispiel um viele funktionelle Probleme im Bereich des Magens, der Verdauungsorgane oder aber des kleinen Beckens kümmern. Ein wichtiger

Zweig der Osteopathie liegt ferner in der Pädiatrie. Schon die Behandlung der Neugeborenen und Kleinkinder kann von grösster Effizienz sein. Erwähnen möchte ich hier die sogenannten Schreikinder, die nicht selten durch eine Behandlung des okzipitozervikalen Übergangs von ihren Schmerzen erlöst werden können. Auch das ältere oder adoleszente Kind mit Störungen des Bewegungsapparates in Zusammenhang mit dem Wachstum kann osteopathisch behandelt werden. Im Körper wird der Weg zur eigenen Korrektur initialisiert.

Sicher sind von der Osteopathie keine Wunderheilungen zu erwarten, aber sie erweitert das therapeutische Spektrum ganz klar, und für die verschiedenen Indikationen lohnt sich ein Versuch mit einer osteopathischen Behandlung immer.

Wie finde ich einen Osteopathen?

Es gibt nichtärztliche Osteopathen, die in der FOH (Foederatio Osteopatorum Helveticorum) oder im RSO (Régistre Suisse des Osteopathes) zusammengeschlossen sind. Ärztliche Osteopathen gibt es in

der Schweiz noch sehr wenige, sie werden durch die SAGOM (Schweizerische Ärztegesellschaft für Osteopathische Medizin) registriert und ausgebildet.

Zusammenfassung

Die Osteopathie als Therapie für verschiedenste Pathologien im Bereich des Bewegungsapparates, der inneren Organe oder des Kopfes wird in Zukunft stark an Bedeutung zunehmen. Durch ihre schonende und nichtinvasive Art gewinnt sie rasch das Vertrauen der Bevölkerung. Bei schwierigen Behandlungen deshalb an die Osteopathie zu denken, kann äusserst sinnvoll sein.

Dr. med. Bernhard Hugentobler
Facharzt für Allgemeinmedizin FMH
Muhlernstrasse 244
3098 Schliern bei Köniz
dr.bernhard.hugentobler@hin.ch