

Grundsätzliche Behandlungsmethoden in der Osteopathie

1. Einleitung

Die Osteopathie ist eine manuelle Diagnose- und Behandlungsform. Eine der wichtigsten Voraussetzungen ein guter Osteopath zu werden, ist die Palpationsfähigkeit. Palpation heißt, mit seinen Händen zu fühlen. Diese Fähigkeit ist für jeden Menschen erlernbar. Voraussetzung hierfür sind innere Ruhe und Konzentrationsfähigkeit.

Bei den osteopathischen Behandlungsmethoden unterscheiden wir zwischen direkten und indirekten Methoden.

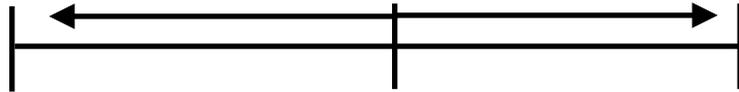
2. Methodik der direkten Behandlungsmethoden

Direkte Behandlungsmethoden behandeln Bewegungseinschränkungen indem sie die pathologische Bewegungsgrenze direkt verschieben. Folgende Bilder beschreiben die Vorgehensweise.

Diese Methoden kennen Physiotherapeuten, Krankengymnasten, Orthopäden und Sportwissenschaftler zu genüge.

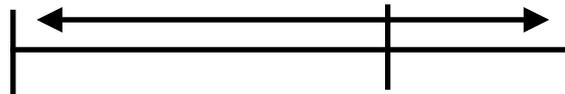
- Wir sehen hier den Bewegungsumfang eines Elements in der Normo Variante. Der Bewegungsumfang von der Mitte nach beiden möglichen Seiten ist vollständig physiologisch:

Normo



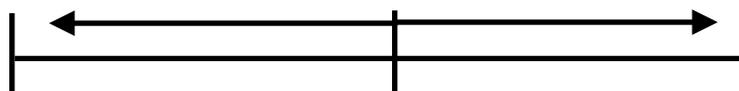
- In dieser Pato Variante ist das Bewegungsausmaß nach rechts eingeschränkt, also pathologisch:

Pato



- Bei der Korrektur mit einer direkten Technik wird die rechte Bewegungsgrenze aktiv nach rechts verschoben um den Normo Zustand wiederherzustellen. Die Behandlungsrichtung ist also „in die Richtung der Restriktion“.
- Das Bild nach der Behandlung entspricht wieder dem Normo Bild von zuvor:

Situation nach der Behandlung



3. Direkte Techniken

- Dehnung
 - Die Dehnung ist uns allen aus der Welt der Muskelbehandlung bekannt. Wir bringen den Muskel in eine Spannung bis zur Schmerzgrenze. Wir verharren für mindestens 20 Sekunden in der Spannung. Danach wird die Dehnung sanft und vorsichtig erhöht und wieder abgewartet. Dieser Vorgang wird wiederholt, bis die Dehnung sich nicht weiter verschieben lässt.
 - Diese Technik ist nicht nur für Muskelgewebe, sondern für alle Arten des Bindegewebes durchführbar.
 - Bei dieser Technik ist es wichtig, dass die Position des Patienten, bzw. die Handhabung des Therapeuten so gewählt wird, dass Ausweichbewegungen nicht möglich sind.

- Post isometrische Relaxation
 - Diese sehr effiziente Technik ähnelt der bekannten Muskeldehnung und ist nur bei Muskelgewebe einsetzbar.
 - Die Vorgehensweise ist im ersten Schritt identisch. Nach der ersten Dehnphase verharren wir an der erreichten muskulären Bewegungsgrenze. Nun bitten wir den Patienten gegen den Gegendruck des Osteopathen leicht anzuspannen (isometrische Spannung). Der Osteopath stellt sicher, dass die Position des zu korrigierenden Gelenks sich hierbei nicht verändert. Diese isometrische Anspannung wird für ca. 10 Sekunden gehalten. Danach entspannt der Patient seinen Muskel. Nach weiteren ca. 5 Sekunden wird die Dehnung intensiviert bis die neue muskuläre Bewegungsgrenze erreicht ist.
 - Diese Vorgehensweise wird weitergeführt bis die Dehnung nicht mehr intensiviert werden kann.

- Reinformationstechnik
 - Bei dieser Technik wird das Gewebe rhythmisch gedehnt. Der Osteopath dehnt das Gewebe alle 3 Sekunden und bringt den Muskel zwischen den Dehnphasen in eine 3 sekündige Entspannungsposition.
 - Diese Technik eignet sich für alle bindegewebigen Strukturen.

- Triggerpunktbehandlung
 - Diese Behandlungsform eignet sich nur für Muskelgewebe, nicht für sonstiges Bindegewebe.

- Sie wird durch starken Druck auf spezifische Punkte des Muskel- oder Sehngewebes ausgeführt. Ziel ist es durch diese Reize über die Neurologie gesteuerte Muskelentspannung bei den behandelten Muskeln zu erreichen.
-
- Trusttechniken
 - Diese Form der Technik wird im knöchernen Bereich des Bewegungsapparates eingesetzt. Steht das Gelenk „falsch“ wird es durch den Therapeuten in allen Bewegungsebenen an die ossäre Bewegungsgrenze gebracht. Dann wird der Knochen durch eine HVLA (High Velocity Low Amplitude) Bewegung des Therapeuten eingelenkt.
 - Trusttechniken sind aus osteopathischer Sicht ein zweischneidiges Schwert. Wie wir in unserem Video „Was ist Osteopathie“ gelernt haben, stellt der Osteopath die Systemintelligenz des Körpers des Patienten über die eigene angelernte medizinische Intelligenz. Eine Trust Technik repräsentiert genau das Gegenteil.
 - Bei allen anderen Techniken hat der Körper des Patienten die Möglichkeit durch Schmerzen, Muskelgegenspannungen oder das einfache Gefühl „das tut mir nicht gut“ die Behandlungstechnik zu bewerten oder „abzulehnen“. Trust Techniken werden aber so ausgeführt, dass die körpereigenen Warnmechanismen übertölpelt werden. Die Geschwindigkeit der Trust Bewegung ist so hoch dass der Körper nicht reagieren kann.
- General Osteopathic Treatment (GOT)
 - Diese Untersuchungs- und Behandlungsform wird auch als das Tanzen mit dem Gewebe bezeichnet. Der Osteopath bewegt Elemente des Bewegungsapparates in großen, rhythmisch kreisenden Bewegungen und erspürt Bewegungseinschränkungen. Diese werden durch spezifische auf die Einschränkung abgestimmte Bewegungen gelöst.
- Strain Counterstrain (Jones Techniken)
 - Bei dieser Technik werden spezifische Triggerpunkte gesucht, die bei bestimmten Funktionsstörungen der Wirbelsäule schmerzhaft sind. Dann wird der Patient so gelagert, dass die Schmerzpunkte in dieser spezifischen Position nicht mehr schmerzhaft sind. In dieser Position verharrt der Patient für ca. 90 Sekunden und wird dann vom Osteopathen passiv in eine neutrale Position zurückgeführt.

- Myofascial Release
 - Bei dieser Behandlungsform sucht der Osteopath nach Verhärtungen, Verklebungen und Flexibilitätsverlusten in den faszialen Strukturen. Die Behandlung erfolgt über Dehnungen der jeweiligen Strukturen.

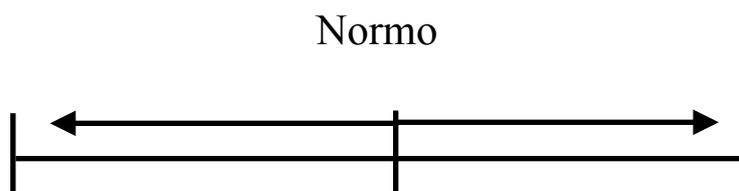
4. Indirekte Techniken

Indirekte Behandlungsmethoden verfolgen eine grundsätzlich andere Philosophie als direkte Methoden. Ist bei den direkten Methoden der Osteopath derjenige, der das Ausmaß der Behandlung „bestimmt“, so nutzt er bei den indirekten Methoden die inhärente Intelligenz des Körpers des Patienten.

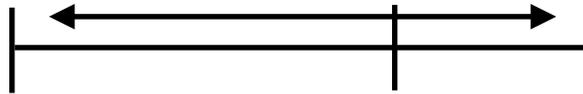
Ziel der indirekten Techniken ist es eine Homöostase des Gewebes in Dysfunktion herbeizuführen. Diese geschieht durch einen Gewebsausgleich bei dem wir das Gewebe in die Gegenrichtung der Restriktion verschieben (in unserem Beispiel also nach links). Diese langsam und vorsichtig ausgeführte Bewegung wird fortgesetzt, bis unter unseren Händen das Gefühl einer maximalen Gewebsentspannung entsteht. Diese sanfte, für den Patienten kaum spürbare, palpatorisch anspruchsvolle Behandlungsform wird als „wahre Osteopathie“ beschrieben.

Schauen wir uns nun das Bild bei einer indirekten Behandlung an.

Der Startpunkt ist der Gleiche wie im vorherigen Fall, es liegt eine Bewegungseinschränkung auf der rechten Seite vor.

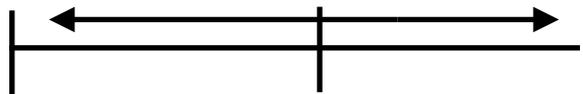


Pato



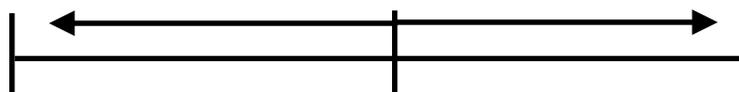
Bei der Korrektur über die indirekte Technik verschieben wir nicht die Bewegungsgrenze, sondern die Bewegungsmittle. Sie wird in die freie Richtung verschoben, also entgegen der Restriktionsseite.

Situation nach der Behandlung



Bildlich erscheint uns die Situation so, als seien nun sowohl die Bewegung nach rechts, als auch nach links eingeschränkt. Der Punkt ist aber, dass die durch die Behandlung erreichte Gewebsharmonie, oder auch Spannungsfreiheit, die perfekte Durchströmung des Gewebes mit Blut und Lymphe erlaubt. Diese lokale Homöostase wird nun in das umliegende Gewebe integriert und führt zur ausserordentlich schnellen Wiederherstellung der Normo Situation in beiden Bewegungsrichtungen.

Bewegungsausmaß nach wenigen Stunden



Indirekte Techniken können bei allen Elementen des Körpers angewandt werden, speziell im Bereich der viszeralen Osteopathie finden sie oft erfolgreich Anwendung.

- Sutherland Techniken
 - Diese Technik wird hauptsächlich an Gelenken angewandt, kann aber bei allen sonstigen Strukturen ebenfalls genutzt werden. Diese Technik bietet sich auch als Folgebehandlung einer direkten Technik an um den normalisierten Gewebszustand in das umgebende Gewebe zu integrieren.
 - Es gibt eine fortwährende Diskussion darüber ob man eine indirekte Technik vor oder nach einer direkten Technik anwenden sollte. Unsere Praxiserfahrung ist: es ist egal.
 - Die Ausführung der Technik bei Gelenken sollte wie folgt geschehen:
 - Der Therapeut/in nimmt, wenn möglich Fulkrum.
 - Das Gelenk wird so vollständig wie möglich mit den Händen umschlossen. Dann bewegt er die Strukturen unter seinen Händen sanft, so dass ein ausgeglichener Spannungszustand im Gelenk entsteht (PBLT-Point of Balanced Ligament Tension).
 - Ist dieser Punkt erreicht, verbleibt der Therapeut für 1 Minute in diesem Zustand und verläßt das Gewebe extrem langsam, ohne den Zustand des Gewebsausgleichs zu verlieren.
 - Die Ausführung der Technik bei sonstigen Geweben sollte wie folgt geschehen:
 - Der Therapeut/in nimmt, wenn möglich Fulkrum.
 - Das Gewebe wird entweder als Block von oben und unten, rechts und links oder hinten und vorne umfasst, oder die Hände des Therapeuten/in liegen nebeneinander auf dem betroffenen Gewebe. Dann bewegt er die Strukturen unter seinen Händen sanft, so dass ein ausgeglichener Spannungszustand im Gewebe unter, bzw. zwischen seinen Händen entsteht (PBLT-Point of Balanced Ligament Tension).
 - Ist dieser Punkt erreicht, verbleibt der Therapeut für ca. 1 Minute in diesem Zustand und verläßt das Gewebe extrem langsam, ohne den Zustand des Gewebsausgleich zu verlieren.