

Rückenschmerzen – ein vielseitiges Thema, Teil VI

Die unterstützende Behandlung von Rückenschmerzen mit Shiatsu

Nach den bereits veröffentlichten Artikeln zu unterschiedlichen Behandlungsmethoden wurde schon viel Grundsätzliches über Rückenschmerzen geschrieben, unter denen 26 % aller Befragten (Statistik Austria, 2019) leiden. Auf die österreichische Gesamtbevölkerung umgerechnet, bedeutet das 1,9 Millionen Betroffene, wobei der Prozentsatz Betroffener unter 60 Jahre bei 20,8 % und der über 60 Jahre bei 38,4 % liegt.

Das heißt:

Mehr als ein Drittel aller Menschen über 60 leidet an Rückenschmerzen.

Rückenbeschwerden stellen damit ein großes Thema dar, nicht nur individuell für die betroffenen Menschen, die darunter leiden, sondern auch volkswirtschaftlich.

Aus diesem Grund werden auf unterschiedlichen Ebenen Ansatzpunkte gesucht, von der bestmöglichen Behandlung bei bereits vorliegenden Beschwerden bis hin zu Prävention.

Sind die Beschwerden bereits manifest, so ist – auf Basis medizinischer Abklärung – zu unterscheiden zwischen spezifischen

Rückenbeschwerden (mit nachweislichen Auslösern, wie z.B. einem Bandscheibenvorfall, Abnutzungserscheinungen oder einem entzündlichen Geschehen) und unspezifischen Rückenbeschwerden.

Letztere, bei denen keine eindeutigen Hinweise auf eine spezifische Ursache gefunden werden, machen mit etwa 80 % den Großteil aller Beschwerden aus und werden mit dem sogenannten bio-psycho-sozialen Krankheitsmodell erklärt, wobei sowohl körperliche als auch psychologische und soziale Faktoren entscheidend sind, ob ein Mensch unspezifische Rückenschmerzen entwickelt, ob diese Beschwerden chronisch werden, wie sie behandelt werden sollen und wie die Prognose ist.

Wesentliche, von Studien ermittelte Einflussfaktoren für die Entwicklung von Rückenbeschwerden, sind der individuelle kulturelle Hintergrund, familiärer und anderer sozialer Rückhalt, Depression, generelle psychische Belastungen ("Stress"), Ängste und Missbrauchs-Erfahrungen, aber auch Belastungen am Arbeitsplatz, sowohl körperlicher (Ganzkörpervibrationen, unbequeme Körperhaltungen etc.) als auch psychosozialer Natur (Zufriedenheit mit der Arbeit,

Arbeitsbelastung, soziale Unterstützung am Arbeitsplatz etc.) und nicht zu vergessen Faktoren der körperlichen Fitness (Kraft und Ausdauer der Rumpfmuskulatur, Beweglichkeit der Wirbelsäule etc.).

Prävention, die Verhinderung der Krankheitsentstehung (im Idealfall sogar die Verhinderung der Entstehung von Risikofaktoren), ist vor allem eine gesellschaftspolitische Aufgabe. Sie berührt im Sinne der tertiären Prävention aber auch die Praxis des Shiatsu, geht es dabei doch (bei betroffenen Menschen) um die Vermeidung von "Folgeschäden" und um die Vorbeugung von Rückfällen.

Die derzeit verfügbaren wissenschaftlichen Daten legen, was in der Behandlung berücksichtigt werden sollte, den Schluss nahe, dass eine Prävention wiederkehrender Rückenschmerzen ohne Sport und Bewegung kaum möglich ist.

Wenngleich die Ursachen unterschiedlicher Natur sein können, ist Schmerz im Verständnis der traditionellen chinesischen Medizin ganz generell die Folge einer Blockade im Fluss der Energie, den es wieder herzustellen gilt. Mit der Beseitigung der



© Foto: Dr. Eduard Tripp

Dehnung der Schulter



© Foto: Dr. Eduard Tripp

Entspannung der Schulter (Gb 21)



© Foto: Dr. Eduard Tripp

Arbeit mit dem Unterarm am Blasenmeridian



Arbeit mit den Daumen am Blasenmeridian



Dehnung im Bereich der Wirbelsäule

Blockade ist es aber nicht getan, denn die Ursachen sind damit meist nicht behoben.

Um es westlich-physiologisch zu verdeutlichen: Kommt es durch übermäßige Spannung der Rückenmuskulatur zu schmerzhaften Problemen, schafft eine Entspannung dieser Muskeln zwar Erleichterung, nicht aber das Problem aus der Welt, wenn eine schwache Bauchmuskulatur die Ursache dafür ist, dass die Rückenmuskulatur mit übermäßiger Spannung für die erforderliche Stabilität des Organismus zu sorgen sucht. Ohne zusätzliche Stärkung der geschwächten Bauchmuskeln, die in einer Shiatsu-Sitzung nur sehr begrenzt möglich ist, ist die Wiederkehr der Rückenschmerzen deshalb geradezu vorprogrammiert.

Einen wesentlichen Beitrag zur Prävention trägt Shiatsu allerdings durch die Stärkung des Körperbewusstseins der Klientinnen und Klienten bei, denn Menschen, die sich ihres Körpers und seines Zustandes eher bewusst(er) sind, können sorgsamer und verantwortungsvoller mit ihm – und damit mit sich selbst – umgehen.

Der konkrete Ansatzpunkt der Shiatsu-Behandlung ist, abweichend von den Begrifflichkeiten und dem Kausalverständnis der westlichen Medizin (selbstverständlich nach erforderlicher medizinischer Abklärung), die individuelle fernöstliche Befundung: eine energetische Einschätzung des zu behan-

delnden Menschen, die vorzugsweise auf Hara-, Rücken-, Zungen- und/oder Pulsdiagnostik beruht.

Auf Basis dieser Beurteilung wird in der Shiatsu-Behandlung dann charakteristischerweise im direkten oder indirekten Körperkontakt (bekleidet) senkrechter, stabiler oder zunehmender Druck mit Händen, Daumen, Fingern, Ellbogen, Knien oder Füßen ausgeübt. Der Druck erfolgt aus dem Hara, der Körpermitte, durch Einsatz des Körpergewichts (und ohne Kraftanstrengung). Vor allem Meridiane und Tsubos (Akupunkturpunkte) werden auf diese Weise – je nach Verfassung der zu behandelnden Person – stimuliert, primär um die Zirkulation der Energie zu unterstützen bzw. anzuregen, mitunter aber auch, um sie abzuschwächen.

Zeigen sich Auffälligkeiten in der Befundung, so werden diese, im Unterschied zum westlichen Verständnis, nicht als Erkrankungen aufgefasst. Ihr Gesamtbild gilt vielmehr als "Disharmoniemuster", das in der Behandlung – mit diversen, teilweise auch über die manuellen Techniken des Shiatsu hinaus gehenden Techniken (wie Moxibustion, Schröpfen und Gua Sha, aber zum Beispiel auch Anregungen zu Ernährungs- und Lebensstiländerungen) – wieder harmonisiert werden soll.

Da Schmerzen im unteren Rücken deutlich verbreiteter sind als solche im Bereich des oberen Rückens, werden nachfolgend typische Disharmoniemuster der traditionellen

chinesischen Medizin und ihre Behandlung überblicksmäßig für den Lumbalbereich dargestellt:

Fülle-Formen

- Rückenbeschwerden aus Feuchtigkeit und Kälte
Behandlung: Wind beseitigen, Kälte zerstreuen und die Feuchtigkeit umwandeln, Anwendung von Moxibustion. Ist die Erkrankung chronisch, liegt der Schwerpunkt mehr auf Tonisieren und Nähren.
- Rückenbeschwerden aus Feuchtigkeit und Hitze
Behandlung: Hitze und Feuchtigkeit ausleiten, Anwendung von Schröpfen.
- Rückenbeschwerden aus Blut-Stagnation
Behandlung: Zirkulation fördern und die Stagnation auflösen, Anwendung von Schröpfen.

Leere-Formen

- Rückenbeschwerden aus Nieren-Qi- und Nieren-Yang-Mangel
Behandlung: Nieren wärmen, Anwendung von Moxibustion, aber auch Ingwer-Fußbädern, erwärmende Ernährung etc.
- Rückenbeschwerden aus Yin-Mangel
Behandlung: das Yin der Niere stärken, Unterstützung mit entsprechender Ernährung.

Beitrag: Dr. Eduard Tripp
Shiatsu-Lehrer & Psychotherapeut



Mobilisation und Entspannung von Schulter und oberem Rücken



Mobilisation der Schulter