

## Das Therapielexikon

### Herzlich Willkommen im Therapielexikon.

Im Therapielexikon können Sie sich über physiotherapeutische Anwendungen, die Ihr Arzt oder Physiotherapeut vorgeschlagen, informieren. Sollten Sie zum Beispiel eine Verordnung über die Schlingentherapie von Ihrem Arzt bekommen haben und Sie haben so gar keine Ahnung was da mit Ihnen geschehen soll. Dann schlagen Sie doch im **Therapielexikon** nach und Sie wissen Bescheid.

Wir versuchen, Ihnen die jeweilige Therapieform, die Sie verordnet bekommen haben, so einfach wie möglich zu erklären. So lernen Sie Ihre Therapie also schon kennen, bevor Sie Ihren ersten Termin haben - keine Überraschungen mehr.

Das Therapielexikon wird natürlich, bei Bedarf, aktualisiert und ergänzt, damit Sie die sicher sein können, **Ihre** physiotherapeutische Verordnung zu interpretieren.

Probieren Sie uns aus

Das Team von

### Physiotherapie *im* Ziegelhof

## Techniken der Physiotherapie

### ADL

Bedeutet **A**CTIVITIES of **D**AILED **L**IVING (Aktivitäten des täglichen Lebens). Dies bedeutet, dass der Therapeut mit dem Patienten alltägliche Dinge trainiert vom aufrechten Sitz und Stand über das zuschnüren der Schuhe bis zum Zähne putzen.

### Alexandertechnik

Eine Technik die stark über die Wahrnehmung, Bewusstwerdung und Imagination arbeitet. Das Ziel ist u.a. eine optimale Funktionstüchtigkeit des Körpers zu erreichen und Bewusstheit über die eigenen körperlichen und geistigen Fähigkeiten zu erlangen.

### Bewegungsbad

Auf das Krankheitsbild abgestimmte Übungen, die im Wasser durchgeführt werden, nennt man Bewegungsbad. Dabei wirken folgende Faktoren auf den Patienten ein. 1. Der **hydrostatische Druck**: Durch den Druck des Wassers kommt es zu einer Kompression der Gefäße. Dies führt zu einer Mehrbelastung des Herzens (für Herzpatienten ist ein BB nur nach Rücksprache mit dem behandelnden Arzt angezeigt). 2. **Die Auftriebskraft**: Bewirkt das der Patient nur noch 10% seines ursprünglichen Gewichtes bewegen muss. Dadurch kann er im Wasser Übungen durchführen, die ohne Abnahme der Schwere nicht möglich wären. 3. **Der Reibungswiderstand**: Er wird als Führungswiderstand und zur Kräftigung der Muskulatur bzw. Verbesserung der Ausdauer ausgenutzt. 4. **Die Psyche**: Sie reagiert auf die eben beschriebenen Faktoren positiv. Da die Bewegungen im Wasser wesentlich leichter fallen und Schmerzen in vielen Fällen bedeutend geringer sind, ist man als Patient viel motivierter bei der Sache. Die große Ausnahme stellen natürlich Nichtschwimmer und Personen mit Wasserangst dar.

## **Aquatraining**

Die moderne Art des Bewegungsbades. Ein wenig aufgepeppter und weniger antiquiert. Eine besondere Art des Aquatrainings ist das so genannte **Aquajogging**. Hier läuft der Patient mit einer Auftriebsweste, die ihn vertikal im Wasser hält, im Wasser und kann damit die natürliche Laufbewegung ohne Gelenkbelastung durchführen. Ist besonders bei Leistungssportlern angesagt die, z.B. nach einer Kreuzband - OP, nicht soviel Potenzial verlieren und trotz Verletzung weitertrainieren wollen.

## **Bio - Feedback**

Ist die Möglichkeit, den Patienten, über die apparative Darstellung (visuell oder akustisch) von Körperfunktionen, zusätzlich zur Mitarbeit zu motivieren. Hierbei kann der Patient seine Fortschritte sehr genau verfolgen.

## **Bobath - Konzept**

Ist ein neurologisches Übungskonzept bei dem der Patient (häufig Schlaganfallpatienten) im Grunde 24 Stunden am Tag betreut / therapiert wird. Die Prinzipien dieser Therapie beruhen auf der 1. Inhibition = Hemmung der pathologischen Bewegungsmuster, der 2. Facilitation = Bahnung der physiologischen Bewegungsmuster und 3. der Stimulation = Techniken die physiologische Bewegungen vorbereiten und einleiten. Bei dieser Therapie ist es unumgänglich, dass unterwiesene Familienmitglieder (z.B. bei der Lagerung des Betroffenen) mitarbeiten. Ansonsten kann das Bobathkonzept seine volle Wirksamkeit nicht entfalten.

## **Brügger**

Diese Therapie geht davon aus, dass die meisten Erkrankungen des Bewegungsapparates nicht struktureller Natur sind, sondern auf Schutzmechanismen des Gehirns zurückzuführen sind. Um diesen entgegenzuwirken wird bei der Brüggertherapie besonders viel Wert auf eine physiologische Körperhaltung gelegt. Aus unterschiedlichen Ausgangspositionen werden die Patienten angehalten, in physiologischer Körperhaltung, diverse Übungen durchzuführen.

## **Brunkow**

Bei dieser Methode werden Arme und / oder Beine in einer bestimmten Haltung eingestellt und über einen, vom Patienten initiierten, Schub in Position gehalten (gestemmt). Es können aber auch selektive Bewegungen aus der Stemmführung heraus geübt werden. Ziel ist u.a. die Rumpfaufrichtung.

## **Cranio - Sakrale - Integration (CSI)**

Unter CSI versteht man eine tiefgehende Körperarbeit, die sich mit dem Pulssystem der Gehirn- und Rückenmarksflüssigkeit beschäftigt.

Diese Flüssigkeit bewegt sich in einem System von Membranen durchgängig vom Schädel über die Wirbelsäule bis hin zum Kreuzbein. Ist dieses feine Gefüge durch irgendwelche Umstände (Verletzungen, Operationen, psychosomatisch) gestört, kann es zu mannigfaltigen Störungen kommen. Um diese zu beheben versucht man, durch sanfte Manipulationen am Schädelknochen, Hirn- und Rückenmarkshäuten sowie dem Bindegewebe, den Rhythmus des Craniosakralen Systems zu regulieren. Ein weiterer Aspekt der Therapie ist die Unterstützung der körpereigenen Bewegung.

Diese Therapie ist, trotz ihrer Sanftheit sehr tiefenwirksam. Sowohl körperlich wie auch mental.

## **Wirbelsäulentherapie nach Dorn**

Ist eine sanfte Art und Weise die Wirbelsäule / Wirbel zu richten. Wird häufiger von Heilpraktikern als von Ärzten angewendet, da diese Heilmethode von einem Sägewerksbesitzer in Bayern propagiert wird. Außerdem hat die Dorntherapie den Makel nicht wissenschaftlich anerkannt zu sein - was sie nicht wirkungsloser macht.


## **Eutonie nach Alexander**

Eu (harmonisch) tonie (Spannung). Übersetzt wird klar was für Ziele diese Therapie verfolgt. Zum einen eine bewusste Beeinflussung der Körperspannung, des motorischen und vegetativen Nervensystems. Zum anderen das Lösen von physischen und psychischen Verspannungen und eine Verbesserung des Allgemeinbefindens. Somit soll eine harmonisierte, gesunde Spannung in Körper und Geist erreicht werden.

## **Feldenkrais**

Eine von dem Physiker Moshe Feldenkrais entwickelte Methode die versucht, den Übenden, durch bewusste Wahrnehmung von Bewegung und über eine sensorische Rückkopplung der Bewegung, sein Körperbild und seine Umwelt zu erfahren. Darauf basierend sollen gestörte Bewegungsabläufe wieder normalisiert werden.

## **Funktionell Bewegungslehre nach Klein Vogelbach**

Ziel dieser Lehre ist es dem Patienten, unter Berücksichtigung der konstitutionellen Voraussetzungen und dem bestehenden Defizit an Bewegung, eine Ökonomisierung der Bewegungsabläufe zu vermitteln und somit Schmerzfreiheit zu erzielen. Der Gymnastikball (Übungen mit dem Gymnastikball im Buch „ONLY FIT“ von ) ist bei dieser Methode ein häufig benutztes Übungsgerät.

## **Manuelle Therapie (nach Cyriax, Maitland, Kaltenborn Evjenth (OMT), DAM)**

Mit der manuellen Therapie (egal welcher Richtung und Methode) versucht man gestörte Gelenkfunktionen und ihre Auswirkungen, nach einem eingehenden Befund, zu beseitigen. Dabei werden spezielle Grifftechniken angewendet die, je nach Methode, variieren können.

## **MMT Medizinische Trainings Therapie**

Ist ein, auf die momentanen Bedürfnisse, abgestimmtes Trainingsprogramm für rekonvaleszente Patienten. Wurde die MMT früher vorwiegend in Kureinrichtung durchgeführt, wird die sie immer mehr ambulant angeboten.

## **Osteopathie**

Die Osteopathie ist die Therapie „with thinking fingers“- mit den denkenden Fingern. Dr. Andrew Still war vor 120 Jahren ihr Begründer.

Osteopathen arbeiten vom Grundsatz her immer ganzheitlich d.h. Störungen werden immer im Zusammenhang mit dem ganzen Körper gesehen und so therapiert. Dazu wird ein ausführlicher Befund gemacht.

Manchmal scheinen die Fragen vollkommen abwegig zu sein. Es ist natürlich auch im ersten Moment nicht ganz einleuchtend was die Frage nach meiner Leber mit meinen Nackenbeschwerden zu tun hat. Im Laufe der Therapie wird dem Patienten auch klar, was es mit den denkenden Fingern auf sich hat. Den die Finger scheinen im und auf dem Körper des Patienten zu lesen. Verschiedene osteopathische Techniken stehen den Therapeuten zur Verfügung um ihre Patienten zu behandeln.

## **Progressive Muskelentspannung nach Jacobsen**

Eine Entspannungsmethode, deren Prinzip darauf beruht, dass nach einer Muskelanspannung eine Entspannung folgt. Hierbei wird der Patient zuerst dazu angehalten bestimmte Muskeln anzuspannen um danach die Spannung wieder zu lösen. Nach diesem Prinzip wird der ganze Körper beübt und entspannt. Eine andere Möglichkeit der Entspannung bietet das autogene Training.

## **PNF ( propriozeptive neuromuskuläre fascilitation)**

Diese Methode führt über die funktionelle Einheit Nerv/Muskel zur Anbahnung von Bewegung. PNF wird in spezifischen Bewegungsmustern, dem sogenannten Pattern, durchgeführt.

## **Psychomotorik**

Die Psychomotorik fußt auf einem ganzheitlichen Ansatz, d.h. sowohl Körper als auch Geist sollen angesprochen werden. Die Intention ist, das die Kinder über die Sinneswahrnehmung ihre Umwelt erfahren und lernen, dass es durch eigenes Handeln ebenso die Umwelt beeinflussen kann.

## **Schlingentisch**

Der Schlingentisch ist ein Gerät, welches dem Patienten ermöglicht eine Art Schwerelosigkeit zu erfahren. Aus dieser „Schwerelosigkeit“ ergeben sich neue Übungs- und Behandlungsmöglichkeiten die wiederum vom Therapeuten, zum Wohle des Patienten, genutzt werden. Weiterhin kann man im Schlingentisch, mit Expanderzügen in verschiedener Stärke, Traktionen (ein Strecken des betroffenen Gebietes) ausführen. Der Schlingentisch ist sehr vielfältig einsetzbar und dient nicht ausschließlich der Traktion.

## **Skolioseherapie nach Schroth**

Bei der dreidimensionalen Skolioseherapie nach Schroth wird versucht, die seitwärts verkrümmte Wirbelsäule, in verschiedenen Ausgangsstellungen, mit Mobilisations-, Formungs- und Kräftigungsübungen in Kombination mit Atemübungen aufzurichten. Ziel ist es durch Haltungskorrekturen und Vergrößerung des Atemvolumens, die Gegendrehung verschobener Wirbelsäulenabschnitte, zu initiieren.

## **Vojta**

Ist ein Bewegungsanbahnendes System welches sich neurophysiologisch orientiert. Mit dieser Methode sollen angeborene physiologische Bewegungsmuster angebahnt werden, die durch frühkindliche Schädigungen (z.B. Sauerstoffmangel) oder aus Verletzungen resultierende Hirnschäden verloren gegangen sind. Die Vojtamethode wird vorwiegend sowohl prophylaktisch als auch bei akuten Störungen des kindlich neurologischen Bewegungssystems angewendet. Aber auch orthopädische Fehlhaltungen lassen sich damit korrigieren. Bei dieser Therapie wird vorwiegend über so genannte „Auslösezonen“ gearbeitet. Diese Zonen können, auf reflektorischen Bahnen, Bewegungen „auslösen“.

# Massagen

## Atemresonanzmassage

Ist verwandt mit der klassischen Massage. Die Atemresonanzmassage richtet sich im wesentlichen stärker nach dem Atemrhythmus des Patienten als die klassische Variante. Sie ist sehr angenehm und legt im Laufe der Behandlung eine kaum wahrnehmbare Tiefenwirkung an den Tag.

## Bindegewebsmassage (BGM nach Dicke od. T. - Leube)

Die BGM nach ist eine spezielle Massagetechnik die ihre Wirkung über Zugreize auf der Haut, (und somit auf Unterhaut und Fascien) und dem Haut - Eingeweide - Reflex erzielt. Bei dieser Therapie wird ganz besonders das vegetative Nervensystem angesprochen. Das bedeutet, dass die BGM eine tief greifende Wirkung auf den gesamten Organismus haben kann. Es ist also keine besonders schonende Massage wie fälschlicherweise oft angenommen wird. Leider wird die BGM heutzutage nur selten verordnet, obwohl viele „moderne“ Indikationen nach der Bindegewebsmassage „schreien“.

## Wirbelsäulenmassage nach Dr. Breuß

Ist eine sehr sanfte, die Wirbelsäule streckende Massage, die mit einem speziellen Massageöl durchgeführt wird. Neben der Massage, soll auch von dem verwendeten Öl eine regenerierend Wirkung auf die Bandscheiben ausgehen. Nach der eigentlichen Massage, wird bei Breuß zum Schluss energetisch gearbeitet, d.h. mit einigen Ausstreichungen wird die Energie abgeleitet.

Häufig findet man die Massage nach Dr. Breuß in Kombination mit der Dorntherapie. Beide Therapien ergänzen sich hervorragend

## Klassische Massage

Die klassische Massage wird als Klassisch bezeichnet, weil sie schon bei den „alten Griechen“ bekannt war. Dies bezieht natürlich ein, dass diese Therapie auf einen lang entwickelten Erfahrungsschatz zurückgreifen kann. Der Therapeut versucht über definierte Massagegriffe Verklebungen zu lösen, Spannungen in der Muskulatur zu normalisieren und den Muskelstoffwechsel zu optimieren. Nebenbei kann eine klassische Massage sehr wohltuend und entspannend sein. Ein Aspekt der meistens viel zu kurz kommt.

## Marnitztherapie

Eine Massage, die auch als Schlüsselzonenmassage nach Dr. Harry Marnitz bezeichnet wird. Die Massage der genau definierten Schlüsselzonen ermöglichen es, schmerzende Prozesse (z.B. Ischialgien) günstig zu beeinflussen. Die Zonen werden dazu mit spezifischen Grifftechniken behandelt.

## Segmenttherapie nach Quilitsch

Ist der BGM artverwandt. Eignet sich besonders zur Früherkennung von Störungen innerer Organe und zur Differentialdiagnostik zwischen Gelenkbedingten oder internistischen Beschwerden. Bezeichnend sind die einfachen Untersuchungs- und Behandlungstechniken, die kurze Behandlungszeit und die schonende Anwendung für Patient und Therapeut.

## Fußreflexzonenmassage

Die Fußreflexzonenmassage zählt man zu den Umstimmungs- - und Ordnungstherapien. Der Therapeut versucht, über die Reflexzonen am Fuß, die Regenerationskräfte des Menschen zu stimulieren. Durch spezielle Grifftechniken werden bestimmte Zonen, im Gewebe des Fußes, stärker durchblutet und geordnet.

## **Kolonmassage**

Wird reflextherapeutisch angewendet, um Störungen im Darmtrakt zu behandeln. Dazu behandelt man u.a. eingehend 5 spezifische Punkte im Verlauf des Kolon (Dickdarm). Des Weiteren massiert der Therapeut den gesamten Dickdarmbereich und die Bauchregion mit diversen Griffkombinationen. Diese sollten immer im Einklang mit dem Atemrhythmus eingesetzt werden. Das bedeutet, dass der Therapeut während der Einatmung seine Griffe nicht in der Tiefe setzen sollte.

## **Lymphdrainage ( nach Vodder oder Földi)**

Ist ebenfalls eine Spezialmassage die, über bestimmte Grifffolgen und Grifftechniken, auf die Lymphgefäße einwirken soll. Mit der manuellen Lymphdrainage versucht der Therapeut, lymphatisch Stauungszustände im Gewebe, ob nach Verletzungen oder Operationen, mit dem Abdrainieren von Lymphflüssigkeit zu beseitigen. Häufig ist die manuelle LD mit der Ödemtherapie kombiniert. Diese zeichnet sich vor allem durch die Wickeltechniken aus.

## **Unterwassermassage**

Ist, wie der Name vermuten lässt, eine Massage unter Wasser. Während der Patient in einer Spezialwanne (Fassungsvermögen 800 - 1000 L) in körperwarmem Wasser liegt, behandelt ihn der Therapeut, über einen Schlauch, mit einem Wasserstrahldruck von 0,5 - 6 Bar. Die Vorteile einer UWM liegen in der auftriebgebenden Kraft des Wassers, der angenehmen Temperatur und dem damit verbundenem Wohlbefinden. Der Nachteil ist, dass die Behandlung weniger gezielt verabreicht werden kann als z.B. eine klassische Massage. Achtung beim Verlassen der Wanne nach der Behandlung. Durch den Wegfall des hydrostatischen Druckes können, beim Aufstehen, Schwindelgefühle entstehen. Also, schön langsam aussteigen.

## **Rolfing**

Das Rolfing ist auch eine Form der Massage. Sie wurde von der Schweizerin Ida Rolf entwickelt. Ida Rolf war von Beruf Biomechanikerin und war überzeugt davon, dass die Schwerkraft das wichtigste Element in Bezug auf Stärke und Entwicklung der Energie im menschlichen Körper war. Eine korrekte Körperhaltung, so Ida Rolf, erlaubt der Anziehungskraft der Erde, ein ungehindertes Fließen der Körperenergie, und der Körper werde so am besten gehalten und unterstützt. In den vierziger Jahren begann sie diese Methode zur Kräftigung des Bindegewebes und der Muskulatur mittels konzentriertem manuellen Druck, zu propagieren. Die Anwendung des Rolfing ist nicht selten schmerzhaft. Das liegt daran, dass mit großem Druck eine Tiefenmassage ausgeführt wird. Dabei werden auch Fingerknöchel und Ellenbogen benutzt. Viele die sich dem Rolf'schen Verfahren unterzogen haben, berichten von einer beruhigenden Wirkung auf Psyche und Verhalten sowie einer tiefen emotionalen Veränderung.

## **Reichsche Massage**

Die Massage nach Reich wurde von dem gleichnamigen Psychoanalytiker Wilhelm Reich konzipiert. Er gilt als einer der Pioniere der Geist - Körper - Revolution und erkannte schon zu Beginn unseres Jahrhunderts, dass der Körper eines Menschen seinen Gemütszustand widerspiegelt. Dieser Gemütszustand drückt sich, so Reich, in der Verfassung des Körpers aus.

Reich war der Überzeugung, dass die meisten körperlichen Beschwerden durch eine Blockade des Energieflusses verursacht würden. Seiner Auffassung nach bauen Muskeln eine Art Panzer im Körper auf, um sich gegen Emotionen zu verteidigen und dadurch würde der Energiefluss stark gehemmt.

Die Massage nach Reich ist normalerweise alles andere als sanft - sie ist vielmehr ein kräftiges Kneten, Schieben und Ziehen auf der Haut, das oft mit starkem Fingerdruck abwechselt. Diese Therapieform versucht, über das Aufbrechen des "Panzers", auf der emotionalen und körperlichen Ebene eine Balance herzustellen.

# Kälte, Wärme, Strom in der Physiotherapie

## Kryotherapie

Darunter versteht man die therapeutische Anwendung von Kälte in Form von natürlichem Eis, Eispackungen, Eisstäbchen/- lolly, flüssigem Stickstoff, etc.

## Heiße Rolle

Ist eine Wärmeanwendung, bei der kochendes Wasser in trichterförmig aufgewickelte Frotteetücher gegossen wird. Bei abnehmender Temperatur werden die Tücher von außen nach innen abgewickelt, um die Wirkung der Hitze lange zu halten. Die heiße Rolle wird zur lokalen Wärmebehandlung (z.B. Schulter) eingesetzt.

## Elektrotherapie

Der Elektrotherapie steht ein breites Spektrum an wirksamen Stromformen zur Verfügung. Vom Einsatz der stabilen Galvanisation (allein oder als Jontophorese) bis zu den Reizströmen

(zur Schmerzlinderung oder Muskelstimulation), der Mikro - oder Kurzwellen, der Magnetfeldtherapie oder anderen Anwendungsformen von Strom.

Daher würde es den hier zur Verfügung stehenden Rahmen sprengen, alle elektrotherapeutischen Therapieformen im einzelnen zu beschreiben. Wenn Sie eine Verordnung über Elektrotherapie von Ihrem Arzt bekommen sollten, schicken Sie uns ein EMAIL. Wir werden so schnell wie möglich antworten.

## Stanger-/oder Hydroelektrisches Bad

Bei dem Stangerbad nutzt der Therapeut die Leitfähigkeit des Wassers, um dem ganzen Körper oder auch nur einzelnen Körperteilen, galvanischen Strom zuzuführen. Als Patient liegt man entkleidet in der Spezialwanne, die meistens mit 6 Kohleelektroden (2 links und rechts, sowie eine Fuß - und eine Kopfelektrode) bestückt ist. Medizinische Zusätze können mit Hilfe des galvanischen Stromes in den Körper verbracht werden. Die Badetemperatur ist von der Indikation abhängig und die Stromdosis sollte individuell gut verträglich sein (angenehmes Kribbelgefühl). **ACHTUNG!** Weder am noch im Körper darf sich während der Behandlung Metall befinden.

## Vierzellenbad

Der Unterschied zum hydroelektrischen Bad ist, dass der Patient nur die Unterarme und Unterschenkel in vier Wannen (Zellen) hält. Somit fällt die Belastung durch Wärme und hydrostatischem Druck weg. Auch für das Vierzellenbad gilt - kein Metall am oder im Körper.

## Ultraschall

Durch mechanische „Längswellen“ erzeugt Ultraschall, durch Druckwechsel, eine Vibrationswirkung. Zum anderen wird ein Teil der Schallenergie in Reibungsenergie umgewandelt. Dadurch entsteht eine thermische Wirkung die eine bessere Durchblutung zur Folge hat. Des Weiteren entsteht im Weichteilbereich, durch diese Umwandlung, eine Mikromassage. Die Eindringtiefe kann bis zu 8 cm betragen und die Dosierung wird in Watt pro cm<sup>2</sup> angegeben.

## Lasertherapie

„Light Amplification by Stimulated Emission of Radiation“ ist die komplette Übersetzung für die Abkürzung LASER. Ins Deutsche übersetzt bedeutet es „Lichtverstärkung durch induzierte Strahlungsemission“. Hierbei wird mit einem gebündelten Lichtstrahl von 904 nm gearbeitet. Am häufigsten werden in der physikalischen Therapie so genannte MID - Laser eingesetzt. MID steht für die Strahlungsintensität, die hier bei 70 Watt liegt. Powerlaser findet man hauptsächlich in der Chirurgie und Soft - Laser im Kosmetikbereich. **ACHTUNG!** Laser sollte nicht in Kontakt mit dem Augapfel geraten.

## Ergotherapie

Ergotherapie leitet sich vom griech. „ergon“ ab, was soviel bedeutet wie sinnvolles Tun / Handeln, Arbeit, Beschäftigung. Daher bezeichnete man früher die Ergotherapie als Beschäftigungstherapie.

In der Ergotherapie versucht man mit vielfältigen Maßnahmen zur Wiederherstellung gestörter Funktionen die Patienten, in Sinne der Selbsthilfe, wieder fit für Ihren Alltag zu machen - sie wieder in Ihrem familiären und beruflichen Umfeld zu integrieren. Dabei orientiert sich die Ergotherapie stark an individuellen Voraussetzungen. Diese Therapie kommt vorwiegend in der Rehabilitation zum tragen.

## Fernöstliche Therapien und Ihre Ableger

### Akupunktur/-pressur

Akupunktur ist normalerweise nicht blutig. Es gibt gewisse Ausnahmen, die wir in Europa aber eher selten antreffen. Die Akupunktur stellt eine Beeinflussung von genau definierten „Funktionsstörungen“ in den Funktionskreisen dar, die unter Einsatz von speziellen Akupunkturnadeln behandelt werden. Diese Nadeln sticht der Behandler (Arzt, Heilpraktiker), in einer bestimmten Reihenfolge und Kombination, in die Akupunkte.

Es gibt so viele Akupunkte, wie der Mensch Poren hat. Jedoch sind bis zum heutigen Tag "nur" ca. 750 Punkte bekannt. Davon werden ungefähr 370 therapeutisch genutzt.

Natürlich muss einer Akupunktur ein Befund vorausgehen. Dieser sollte sich bevorzugt an der Befundung der TCM orientieren - der Traditionellen Chinesischen Medizin.

Die **Akupressur** versucht ebenfalls über die Akupunkte Funktionsstörungen der erwähnten Funktionskreise zu regulieren. In diesem Fall wird die Manipulation aber per Finger - oder Daumendruck durchgeführt.

### Moxibustion

Ist das „Verglimmen“ von Kräuterkügelchen/-kegelchen (Moxa) auf Akupunkturarealen. Meistens wird die Moxibustion in Verbindung mit der Akupunktur eingesetzt. Die Entscheidung wann Moxa eingesetzt wird, fällt der Therapeut aufgrund seines Befundes.

Beides, Akupunktur und Moxibustion, zählt zu den äußeren Therapien (wai zhi). Im Gegensatz zur inneren Therapie (nei zhi), zu der die Anwendung von Arzneien zählt.

### Qi Gong/Taijiquan

Seit über 2500 Jahren kennen die Chinesen gymnastische Übungen, wobei die Qi - Übungen schon immer einen besonderen Stellenwert hatten.

Ein häufig verwendetes Synonym für Qigong ist Daoyin. Laut einer Definition Engelhardts bedeutet es „Übungen zum Leiten und Dehnen“ deren Zweck es ist „das Qi durch den Körper zu **leiten (dao)** und ihn zu **dehnen (yin)**, so dass er geschmeidig und durchlässig für das Qi wird“. Im Qigong gibt es spe-

zielle Übungsabläufe für jeweils zu beübenden Funktionskreise - zum Beispiel das Herz Qigong, das Nieren Qigong u.s.w.

Taijiquan entwickelte sich aus dem traditionellen Kampfsport, dem „Wushu“, und wird auch heute noch in Wettkampfform betrieben. Natürlich ist Taijiquan an den Sporthochschulen Prüfungsfach für die Hochschulabsolventen.

Als Mittel zur Selbstverteidigung kommt dem Taijiquan aber nur noch eine theoretische Bedeutung zu. Der britische Schriftsteller Aldous Huxley bezeichnete diese Formen der chinesischen „Gymnastik“ als Tanz und als „in Tätigkeit umgesetztes Meditieren“.

### **Tuina Anmo**

Ist die traditionelle chinesische Massage. Der Therapiename **Tuina Anmo** setzt sich aus den einzelnen Technikbezeichnungen zusammen. **Tui** heißt soviel wie stakkatoartiges „Streichen, Reiben oder Schieben“. **Na** ist die Bezeichnung für „greifen, kneifen, zupfen“. **An** ist das „Drücken“ mit Finger, Daumen oder ganzer Hand. Und **Mo** ist „leichtes Streichen und Reiben“.

Die Tuina Anmo zählt zu den Säulen der TCM und ist besonders prädestiniert für akute Zustände jeglicher Genese. Diese Massage wurde für Erwachsene sowie für Kinder entwickelt, wobei die TCM vorsieht, dass man Erwachsene und Kinder, tuinaspezifisch, unterschiedlich befundet und behandelt. Die Kinder werden also nicht wie kleine Erwachsene behandelt, sondern dem Status quo ihrer psychischen und physischen Entwicklung entsprechend therapiert.

### **Point Press**

Kommt auch aus der TCM und wird zur akuten Schmerzbehandlung eingesetzt. Die Point - Press Punkte werden in China auch „Todespunkte“ genannt. Dies resultiert aus der Tatsache heraus, dass diese Punkte aus dem Wushu kommen und somit im Kampfsport eingesetzt wurden. Im Laufe der Zeit entdeckten unterschiedliche Kampfsportschulen und -strömungen die, zum Teil tödlichen, Punkte und wahrten sie als kampfkunsttechnisches Geheimnis. Therapeutisch eingesetzt kann eine Point - Press Behandlungen schnell Schmerz ausschalten und die Durchblutung verstärken. Sie wirken aber vorwiegend symptomatisch was bedeutet, dass die Wirkung nur ca. 2 -3 Tage anhält. Danach taucht der Schmerz für gewöhnlich wieder auf. Ist Point - Press fachgerecht angewendet worden und der Schmerz verschwindet trotzdem nicht, ist allerhöchste Achtung geboten. Gehen Sie sofort zu einem Arzt und lassen Sie sich eingehend von ihm untersuchen.

### **Path (Physio - Akupunkt - Therapie)**

Ist ein Behandlungskonzept das, nach den Prinzipien der TCM, spezielle therapeutisch Maßnahmen zur Therapie von akuten oder chronischen Geschehen, sowie zur Prophylaxe einsetzt.

Besonders erwähnenswert ist die Tatsache, dass in der Path die Befundung der TCM jeder Behandlung vorausgeht und die anderen Behandlungsformen der TCM, wie die Tuina, die chin. Funktionsgymnastik, Point- Press etc., mit einbezogen werden. Somit ist die Path ein in sich geschlossenes Konzept, welches sich stark an der chinesischen Medizin orientiert.

### **Akupunktmassage nach Penzel**

Die Akupunktmassage nach Penzel ist älter und weiter verbreitet als die Path. Von der Idee her ähneln sich die Therapieformen Akupunktmassage nach Penzel und die Path, jedoch verfolgen sie ihre Konzepte nach anderen Prinzipien und Leitsätzen.

## **Reiki**

Der Ursprung des Reiki liegt in Tibet und kam über Dr. Usi nach Japan. Reiki ist das Übertragen von feinstofflicher immanenter Energie durch liebevolles Handauflegen. Diese Therapieform fällt eher in den esoterischen Bereich, was nicht bedeuten soll, dass mit Reiki keine heilende Wirkung erzielt werden kann. Es muss aber vom Patienten ein tiefes Verständnis für die Wirkungsweise aufgebracht werden, um etwas zu bewegen.

## **Shiatsu**

Ist die japanische „Variante“ der **Tuina Anmo**. Teilweise finden wir hier andere Meridianverläufe und die Behandlungstechniken sind anders als bei der Tuina. Aber das macht Shiatsu keineswegs unwirksamer.