

TUINA als Begleitung zur Physiotherapie

Definition - Physiotherapie:

„Fango, Kneipp und Massage“ – das fällt den meisten Menschen spontan ein, wenn es um Physiotherapie geht. Manche denken dann vielleicht noch an die Krankengymnastik. Dabei hat die Physiotherapie viel mehr zu bieten.

Sprachlich stammen die Begriffe „Physiotherapie und Physikalische Therapie“ vom grch. Wort „Physis“ = Natur ab.

Grundprinzip der Physiotherapie ist es, auf den Organismus Reize auszuüben, die in seiner natürlichen Umwelt bereits vorhanden sind. Solche Reize können, z. B. Ausführung von aktiven u. passiven Bewegungen und Einwirkung von Kälte oder Wärme, sein. In der Physiotherapie sind diese Reize bewußt gesteuert und zielgerichtet. Sie sollen eine aktive Antwort des Organismus hervorrufen.

Schon vor 4000 Jahren kannten die Chinesen sowie auch die rauen Germanen Schwitzbäder und verschiedene Formen der Massage. Doch diese Verfahren waren nicht Teil einer rationalen Therapie irgendeines Leidens, sondern eher religiös-magische Prozeduren bzw. unspezifische Heilmittel.

Erst Hippokrates von Kos (460 – 477 v. Chr.) vertrat Auffassungen, die sich in Grundsätzen der heutigen Physiotherapie wiederfinden. Er verstand den lebendigen Leib als Organismus, Gesundheit als Gleichgewicht und Krankheit als gestörten physischen und psychischen Gesamtzustand. Zudem war er davon überzeugt, dass die Natur eine Art eigene Heilkraft besitzt. Als Aufgabe des Arztes sah er, die Absichten der Natur zu unterstützen. Dabei muss er die Lebensweise, die Klima- und Umwelteinflüsse als Faktoren bei der Entstehung von Erkrankungen, aber auch bei der Wiederherstellung von Gesundheit miteinbeziehen.

Heute ist die Physiotherapie aus der modernen Medizin nicht mehr wegzudenken. Mit steigendem Bewusstsein nicht nur für den Nutzen, sondern auch die Risiken mancher anderer therapeutischer Verfahren, gewinnt die Behandlung durch Aktivierung der körpereigenen Heilkräfte sogar noch an Bedeutung.

Viele Erfolge der Medizin in der Praxis, in Krankenhäusern und in der Rehabilitation sind ohne die Physiotherapie nicht denkbar. Vorrangige Ziele sind die Schmerzbehandlung und die Beseitigung von Funktionsdefiziten. Dabei geht es nicht immer nur um den Bewegungsapparat, obwohl dessen Erkrankungen aufgrund der Altersstruktur der Bevölkerung natürlich vorherrschen, auch Nerven-, Herz- und Gefäß- Stoffwechsel- oder Atemwegserkrankungen sind mit der Physiotherapie günstig zu beeinflussen.

Ausserdem ist die Physiotherapie nicht nur ein Mittel, um wiederherzustellen bzw. zu heilen. Sie eignet sich auch im besonderen Maße dafür, bei einmal erkannter Gefährdung oder Anfälligkeit vorbeugend tätig zu werden. Liegen schon Störungen der Körperfunktion vor, die nicht mehr rückgängig zu machen sind, kann die Physiotherapie Bewältigungsprozesse in Gang setzen.

Folglich liegen 3 Einsatzgebiete der Physiotherapie vor:

Prävention: Vorbeugung der Entstehung von Erkrankungen

Therapie: Früh- und Langzeitbehandlung akuter und chronischer Erkrankungen.

Rehabilitation: Maßnahmen zur Wiederherstellung von Fähigkeiten

Definition – TUINA:

Das chinesische Wort „tuina“ heißt wörtlich übersetzt „schieben und ziehen“ und bezeichnet eine Behandlungsmethode, die der westlichen Massage, aber auch der manuellen Medizin ähnelt. Historisch wurde auch der Begriff „anmo“ verwendet, „greifen und pressen“.

Die Tuina-Methode ist eine der 5 Säulen der traditionellen chinesischen Medizin.

Was unterscheidet die Tuina-Methode nun von westlichen Massagemethoden oder von der Akupressur? Tuina kombiniert spezielle hochwirksame Massage- und Grifftechniken mit der Kenntnis über Akupunkturpunkte und Leitbahnen mit dem umfassenden System der TCM.

Die TCM versucht beim kranken Menschen energetische Störungen, Entgleisungen und Blockaden zu erkennen, sie faßt den Menschen als Gesamtheit auf und begreift das freie Fließen der aktiven und stofflichen Energieformen (Qi und Xue) als Gesundheit.

Das älteste grundlegende Werk zur chinesischen Medizin der „Innere Klassiker des Gelben Fürsten“ wurde im 1. Jh. v. Chr. begonnen in der frühen Han-Zeit, die als erste Phase eines geeinten Chinas gilt. In Frage-und-Antwort-Form werden darin hauptsächlich theoretische Grundlagen der Medizin und die Praxis der Akupunktur abgehandelt. Schon in diesem Werk findet man Hinweise darauf, dass die damals noch als „Anmo“ bezeichnete chinesische Massage („An“ = pressen / „Mo“ = reiben) zur Schmerzlinderung und Muskelentspannung eingesetzt werden. Weiterhin wurde der Chinesischen Massage aber auch die Funktionen zugesprochen, den Fluß der Lebensenergie Qi von Blockaden zu befreien.

Grundlage der Heilwirkung der chinesischen Massage basiert auf der ureigenen Fähigkeit des Organismus auf eine geeignete Reizung mit einer Reihe von Reaktionen lokal und im gesamten Organismus zu reagieren. Diese Reaktionen führen zu Regulationen in verschiedenen Bereichen des Organismus (Haut, Bindegewebe, Muskeln, Blut- und Lymphkreislauf u. inneren Organen) mit dem Ergebnis, daß die Abwehrreaktion einsetzt bzw. diese verstärkt wird. Dadurch können die Störungen beseitigt bzw. durch die verbesserte Anpassung weitgehend toleriert werden.

Durch die chinesische Massage können eine Harmonisierung zwischen Yin und Yang, eine Regulierung der Meridiane, eine Funktionsverbesserung der verschiedenen ZHANG- und FU-Organen (ZHANG = Speicherfunktionskreis – Herz, Lunge, Milz, Leber, Niere, Perikard / FU = Durchgangsfunktionskreis – Dünndarm, Dickdarm, Magen, Gallenblase, Blase, 3-Erwärmer), eine Belebung der Zirkulation von Qi und Blut XUE, eine Beseitigung der Stauung und eine Stabilisierung der Muskulatur und des Knochens sowie eine Beweglichkeit der Gelenke durch die Massagebehandlung erzielt werden.

Neben der lokalen Wirkung der Massage wird die Informationstheorie bei der TCM besonders hervorgehoben. Die Reizung wird nicht nur für die Regulationen im lokalen Bereich eingesetzt, sondern vom Organismus über das Meridiansystem als Signal verstanden und aufgenommen.

→ eine Reihe von Reaktionen werden in Gang gesetzt bzw. verstärkt, deren Modalität durch die momentane Konstellation bestimmt wird.

Durch die Erkenntnis der klinischen und experimentiellen Physiologie geht man davon aus, daß jedes Organ ein eigenes bioelektrisches Potential mit bestimmter, im normalen Fall gleichbleibender Frequenz besitzt, welches als Signal einen gewissen Einfluss auf die

Funktionsaktivitäten der anderen Organismen und unter bestimmten Umständen auf das biologische Gleichgewicht des gesamten Organismus ausübt.

Bei pathologischen Prozessen wird das biologische Signal der betroffenen Organe verändert. Dies können einerseits entsprechende Reaktionen der anderen Organe im Sinne einer Gegenreaktion in Gang setzen und andererseits rufen sie oft auch bestimmte Reaktionen, wie Schmerzen, Verspannungen, Temperaturveränderungen usw. auf dem entsprechenden Bereich der Körperoberfläche (Haut, Unterhautgewebe, Muskulatur) analog der Innervation der Spinalnerven und der Headschen Zonen bzw. Meridiane hervor. Appliziert man Reizungen an dieser Körperoberfläche, werden sie über das Leitungssystem (Meridian- bzw. Nervensystem) zu den beteiligten Organen transportiert und wirken auf sie wie ein Signal.

So setzen bestimmte Reaktionen in den beteiligten Organen ein, die gegen diese pathologische Störungen regulieren. Auf diese Informationstheorie der TCM wird die Heilwirkung der chinesischen Massage überwiegend zurückgeführt.

Bei akuten und chronischen Prozessen äußern sich Weichteilverletzungen u. a. durch Schmerzen. Die TCM vertritt die Ansicht, daß diese Schmerzen durch Flußbehinderung von Qi und Blut XUE infolge der lokalen Schwellung, Extravasation von Blut und Gewebsflüssigkeit usw. verursacht werden. „Wenn das Qi und Blut XUE nicht fließt, tut es weh, wenn es fließt, tut es nicht weh.“

Nach einer Verletzung der Weichteile wird das umgebende Gewebe durch Schmerzimpulse und durch die darauf folgende Reaktionen des Organismus in Alarmzustand versetzt. Die Muskulatur wird durch Tonuserhöhung und Kontraktion in eine Ruhestellung gebracht mit dem Ziel eine weitere Belastung und Reizung des verletzten Körperteils durch Zugkraft zu vermeiden und Schmerzen zu lindern. Eine natürliche schützende Reaktion des Organismus.

Wird nicht rechtzeitig und gründlich behandelt, kann es zu Verwachsungen und Narbenbildungen führen, die wie ein Fokus das umgebende Gewebe und unter Umständen ein anderes Organ oder allgemein den gesamten Organismus ständig durch Reizsignale belasten können. Egal, ob der Fokus primär oder sekundäre Beschwerden verursacht, kann er Druck oder Reizung auf umliegende Haargefäße und Nervenendigungen ausüben, so daß die trophische Zirkulation und der Stoffwechsellzustand des betroffenen Gewebes beeinträchtigt werden.

Dies führt zu einer Behinderung des Qi und XUE-Blutfluß, die eine Verschlimmerung der pathologischen Prozesse bedeutet.

Schmerz verspannt die Muskeln und Muskelverspannungen provozieren den Schmerz. Ziel der Behandlung ist, den Circulus vitiosus dieser Wechselwirkung zu durchbrechen. Muskeln lassen sich besser entspannen, wenn der Fokus beseitigt wird und der Schmerz lindert sich und verschwindet, wenn die Muskeln entspannt sind.

Durch die Massagebehandlung an den Schmerzpunkten kann man die betroffenen Muskeln entspannen und die entsprechenden Meridiane regulieren, so daß das Qi und das XUE-Blut wieder ungehindert fließen können. Dadurch wird eine günstige Voraussetzung für die Rückgewinnung der normalen Funktionen und für die Heilung geschaffen.

Die chinesische Massage hat auch eine aktivierende Wirkung. Gemeint ist hier die Funktionsaktivierung der örtlich befindlichen Organe (Haut, Bindegewebe, Muskeln, Gelenke und auch innere Organe). Es wurde bereits festgestellt, daß eine Massage im Thorax und Abdomen die Funktionen der inneren Organe wie Herz, Lunge, Magen-Darmtrakt und Urogenitalien aktivieren bzw. regulieren kann. Eine Massage an Weichteilen kann unter anderem die Muskeln entspannen, die Blutzirkulation verbessern und die Schwellung beseitigen.

Die traditionelle chinesische Medizin ist der Ansicht, daß die Entstehung, der Ablauf und der Ausgang einer Erkrankung sehr eng mit der Funktionsfähigkeit des Organismus und der pathogenen Eigenschaften der Krankheitsfaktoren zusammenhängen. Bei Einwirkung der Störfaktoren mobilisiert der Organismus das ZHENG-Qi für die Abwehr. Das Yin-Yang-Gleichgewicht kann bei dieser Auseinandersetzung in unterschiedlichem Ausmaß gestört werden. Die Funktionsabläufe der inneren Organe sowie das Qi werden beeinträchtigt → pathologische Veränderungen treten auf. Die Erkrankung ist demnach Folge einer Störung des Yin-Yang-Gleichgewichts. Das heißt, die Einwirkung von verschiedenen Krankheitsfaktoren (klimatische Widrigkeiten, Emotionen, Ernährungsfehler, Überanstrengung usw.) kann nur Unwohlsein und Symptome hervorrufen, wenn das Yin-Yang-Gleichgewicht dadurch gestört wird.

Der gesamte Organismus wird von den Meridianen mit ihren Nebenstrecken vernetzt, in denen das Qi zirkulieren. Sie unterhalten nach außen die Körperoberfläche (Haut, Muskeln, Knochen) und nach innen die verschiedenen ZHANG- und FU-Organen, so daß ein Kommunikationssystem im Sinne der gesetzlichen Wechselbeziehung im gesamten Organismus geschaffen wird.

Die Meridiane dienen dem Körper unter anderem als Transportsystem, das die Informationen vom Körperinneren zur Körperoberfläche und umgekehrt vermittelt.

Die Meridian-Punkte sind praktisch die Knotenpunkte, die diesen Informationsaustausch besonders gut wahrnehmen. Wenn irgendetwas im Körper passiert, z. B. eine Funktionsstörung eines Organes, so kann man oft einen oder mehrere Punkte auf dem entsprechenden Meridian finden, die bestimmte Reaktionen wie Druckschmerzhaftigkeit, Verspannung / Verhärtung usw. aufweisen. Bei der Massagebehandlung reizt man auch diese Punkte bzw. Meridiane, um den Organismus anzuregen, die Funktionsstörung durch Gegenregulation zu beseitigen. In diesem Fall läuft die Information von außen nach innen. Daneben kann die chinesische Massage über die Funktionsregulation der verschiedenen inneren Organe die Synthese des Qi, des Bluts, der Essenz und der Körperflüssigkeiten und deren Verteilung in allen Regionen des Körpers optimieren.

Die Forschungsarbeiten über den Wirkungsmechanismus der chinesischen Massage auf den menschlichen Körper waren und sind in China sehr intensiv. Die chinesische Massage hat auch eine analgetische Wirkung. Man hat vor und nach der Massage die Endorphine – morphinoide Substanzen – bestimmt und hat ein qualitatives und quantitatives Ansteigen dieser Substanzen feststellen können, welches den analgetischen Effekt zur Folge hat. Weiteres hat man den Cholinesterasespiegel im Blut (= parasymphatische Wirkung) und den VMS-Spiegel (VMS = Vanilinmandelsäure = Hauptabbauprodukt der Katecholamine, Adrenalin u. Noradrenalin, wird im Urin ausgeschieden. Wird z.B. bei hormonell aktivem Phäochromozytom, Neuroblastom, Streßsituationen, schweren Verletzungen und Verbrennungen vermehrt ausgeschieden) im Harn (= symphatische Wirkung) bestimmt und dabei festgestellt, daß es nach der Massage zu einem Abfallen des VMS-Spiegels im Harn kommt. Das erklärt die Anregung des parasymphatischen Nervensystems und die Hemmung des symphatischen Nervensystems. Der Patient fühlt sich nach der chinesischen Massage ruhig, entspannt, sehr angenehm. Schlaf und Appetit sind besser. Schließlich wird die körpereigene Kortisonproduktion angeregt, wodurch der chinesischen Massage eine entzündungshemmende und heilende Aufgabe zukommt.

Zusammenfassung:

Die Chinesische Massage kann als energetische Massage bezeichnet werden, die Energie bewegen will. Dadurch werden Blockaden und Stauungen von Qi und Blut gelöst und wieder ins fließen gebracht → Schmerzreduktion.

Außerdem wirkt die chinesische Massage ausgleichend und harmonisieren auf Yin und Yang. Sie fordert den Abbau von Stress und ist entspannend.

Tuina als Begleitung zur Physiotherapie:

In manchen Fällen könnte die Chinesische Massage und die Physiotherapie ineinandergreifend arbeiten. Die Physiotherapie z. B. auf dem Sektor der Haltungsschule, Muskelkräftigung und Beseitigung von Funktionsdefiziten. Die Chinesische Massage auf dem Sektor der energetischen Massage, z. B. harmonisierend auf Yin und Yang.

Beispiel:

Fibromyalgie – westliche Diagnose:

Form der extraartikulären rheumatischen Erkrankung mit chron. generalisierten Schmerzen im Bereich der Muskulatur, des Bindegewebes und der Knochen an typischen Schmerzpunkten.

Begleitsymptome: Morgensteifigkeit, periphere Parästhesien und Schwellungsgefühl, gute (passive) Beweglichkeit, keine Muskelatrophie, allgemeine Abschlagenheit und Müdigkeit, Schlafstörungen, Spannungskopfschmerzen.

Therapie: Krankengymnastik – Haltungsschule, sanfte Muskelkräftigung keine Überanstrengung
Wärmetherapie, z. B. Naturfango, heiße Rolle
Entspannungstherapie, z. B. nach Jakobsen

Fibromyalgie – chinesische Diagnose:

Es handelt sich um ein chronisches Krankheitsbild mit vielfältiger Symptomatik, wobei Muskelschmerzen meist im ganzen Körper im Vordergrund der Symptomatik stehen. Man findet neben dem scheinbaren Füllesymptom Muskelschmerz deutliche Zeichen einer Yin-Schwächestörung, also eine Schwäche des Yin der Strukturkräfte.

Yin die Substanz und Yang die Funktion stehen beim gesunden Menschen im Gleichgewicht. Das Yin nährt das Yang, wie das flüssige Wachs der Kerze die Flamme nährt. Ist das Wachs verbraucht, das Yin also erschöpft, beginnt die Flamme, das Yang, zu flackern bzw. aufzulodern. Aufgrund von Yin-Schwäche wird das Yang überaktiv, da das Yin das Yang nicht kontrollieren kann.

Typische Symptome einer Schwäche des Yin bei Fibromyalgie:

Ausgeprägte Blässe mit glanzloser Haut

Taubheitsgefühle Mißempfindungen, polyneuropathische Symptomatik

Wärme bzw. Hitze an den Handflächen und Fußsohlen oder im oberen Körperteil

Starkes Erschöpfungsgefühl, extreme Müdigkeit, deutliches Krankheitsgefühl

Innere Unruhe, Rastlosigkeit, Nervosität

Nachtschweiß, spontanes Schwitzen bei geringfügiger Tätigkeit

Wundes Gefühl in der Lendengegend mit oder ohne LWS-Schmerzen

Mundtrockenheit, trockene Schleimhäute, viel Durst

Vergesslichkeit, Schlafstörungen

Schwindel, Ohrgeräusche,

diffuse Ängstlichkeit

Die typischen Symptome der Fibromyalgie, die meist im Vordergrund stehen, Muskelsteife und Nervenschmerzen, deuten auf eine Stagnation bzw. Füllestörung der Leber als Folge der Yin-Schwäche der Niere. Auch Yang-Schwäche-Symptome der Niere bzw. der Milz sind oft zu finden, z. B. in Form von Kälteempfindlichkeit bzw. Verschlechterung der Symptomatik bei Kälte. Eine der Ursachen der Fibromyalgie ist häufig in einer Schwäche der Milz zu finden. Das Yin, die Substanz von Organen wird zu wenig genährt, da die Nährfunktion der Milz geschwächt ist. Fibromyalgie geht meist mit beruflicher Unzufriedenheit einher. Die berufliche Tätigkeit hat keine nährenden Qualitäten.

Therapieprinzip: Nähren des geschwächten Yin und das Harmonisieren des Yang.
ruhige, nährende, zuführende Massagen
z.B. Mo-Fa, Tui-Fa, An-Fa mit ganz wenig Druck bzw. Punkte halten
Ernährungstherapie
Moxen z. B. von Ni 3, Ren 4 / 6 / 12, BI 23