

## Praxisinformation Manuelle Medizin

*Wenn ein Patient zu mir kommt, höre ich seiner Geschichte zu und während ich zuhöre, sehe ich mit meinem inneren Auge die verschiedenen Systeme der Körperstruktur. Als Erstes sehe ich das Skelett, welches alles zusammenhält. Es ist die Grundlage, auf die alle anderen Systeme des menschlichen Körpers aufbauen.*  
(Andrew Taylor Still)

Das Konzept der Manuellen Medizin ist als komplementäre Behandlungsmethode seit vielen Jahren aus der Schulmedizin nicht mehr wegzudenken und unterliegt einer enormen Entwicklung. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen unverkennbar die positive Wirkung der Manuellen Medizin bei funktionellen Beschwerden am Bewegungsapparat und seinen zugehörigen Körpersystemen.

Ein Kernprinzip der Manuellen Medizin ist die Verschmelzung verschiedener Untersuchungstechniken am Gelenk-, Muskel- und Nervensystem und hat das Ziel, betroffene Gewebestrukturen zu erkennen, die Aktualität der Schädigung über die Gewebsirritation zu bestimmen und die Ursache der Beschwerden aufzufinden. Diese liegen häufig in einem Missverhältnis zwischen Belastbarkeit und Belastung.

### Untersuchung in der Manuellen Medizin

Am Beginn einer jeden Therapie steht eine genaue Befragung des Patienten, um einerseits die Problematik möglichst genau zu identifizieren und einzuschätzen, und andererseits auch kleinste Veränderungen zu erfassen. Während der Befragung erstellt der Therapeut mögliche Hypothesen über die genaue Lokalisation der Störung, die dafür verantwortliche Struktur (Gelenk, Muskel, Bindegewebe, Band, Sehne, Nerv), über Art und Aktualität der Störung und über die zugrunde liegende Ursache des gesamten Problems.

In einer anschließenden Untersuchung versucht der Therapeut durch verschiedene Tests (Funktionalität des Gelenks, Zustand der Muskulatur, Bewegungsfähigkeit und Selektivität des Nervensystems) die Beschwerden des Patienten zu erkennen und zu reproduzieren.

Die Testergebnisse festigen eine der möglichen Hypothesen und helfen einen Behandlungsplan zu erstellen. Durch das Miteinbeziehen der Kenntnisse aus der Schmerzphysiologie kann eine individuelle und zielgerichtete Behandlung geplant werden. Die Untersuchung eines Schulterproblems kann zum Beispiel auch eine Untersuchung der Halswirbelsäule, der Rippen und der Brustwirbelsäule zur Folge haben.

## Clinical Reasoning

Unter Clinical Reasoning versteht man eine Form der klinischen Befundaufnahme mit klar strukturierter Vorgehensweise, um das Problem des Patienten auf einer theoretischen und klinischen Ebene zu analysieren. Aus den Symptomen werden mehrere Hypothesen gebildet, die für den weiteren Befund und die Behandlung wichtig sind. Die Hypothesen werden bei der weiteren Behandlung vertieft oder verworfen.

### Zunächst erfolgt eine „Bestandsaufnahme“ in 3 Schritten:

- Sichtbefund (Körperhaltung und Statik)
- Palpationsbefund (Gewebequalität und Strukturdifferenzierung)
- Testbefund (Gelenkmechanik, Muskelfunktion u. Bewegungskoordination)

### Zunächst Behandlung in der Manuellen Medizin

In der Behandlung wird das physiologische Zusammenspiel zwischen Muskeln, Gelenken und neuronalen Strukturen durch sanfte Mobilisierung bewegungseingeschränkter Gelenke und der Stabilisierung instabiler Gelenke wiederhergestellt. Die angewendeten Gelenkstechniken sind spezifische, passive Bewegungen. Diese Bewegungen werden in kleineren und größeren Amplituden und in verschiedenen Geschwindigkeiten durchgeführt. Mit verschiedenen Weichteiltechniken werden die Muskeln, Sehnen, Bänder und andere Strukturen behandelt. Gezielte aktive Bewegungen, die der Patient selbst durchführt, unterstützen die Behandlung. Die Behandlungstechniken werden immer an die momentane Situation des Patienten angepasst.

Ein wichtiger Teil der Therapie ist die Instruktion des Patienten zur Selbstbehandlung. Die Instruktion beinhaltet Automobilisation, Kräftigung, Koordination sowie ergonomische Hinweise um den erzielten Behandlungserfolg beizubehalten und um Rückfälle zu minimieren. Ziele sind das Verbessern von Bewegungseinschränkungen und das Vermindern von Schmerzzuständen.

### Die Maßnahmen umfassen:

- Manuelle Gelenkmobilisationen
- Techniken für das Nervengewebe
- Muskeldehnungen und / oder Muskelkräftigungen
- Aufklärung über die Zusammenhänge der Entstehung des Problems
- Schulung von alltags- und sportartspezifischen Bewegungsabläufen
- Eigenübungen und Hilfe zur Selbsthilfe

## Wann kann eine Manuelle Medizin helfen?

Diese Beispiele dienen nicht der Werbung für die Manuelle Medizin oder für die Praxis, sondern sollen Ihnen die möglichen Einsatzgebiete der manuellen Therapie exemplarisch veranschaulichen. Diese Beispiele sind allerdings keinesfalls eine Garantie dafür, dass ein entsprechendes Beschwerdebild jedes Mal behandelt werden kann.

## Beifolgenden Beschwerden kann Manuelle Medizin helfen:

- Rücken- und „Bandscheiben-“ Beschwerden
- Nacken- und Halswirbelsäulenprobleme
- Arthrose, z. B. in Hüfte, Knie oder Wirbelsäule
- Gesichtsschmerzen, Kopfschmerzen und Kiefergelenksprobleme
- Nervenirritationen wie z. B. Einschlafen der Hände, Ischiasbeschwerden
- Knieschmerz, z. B. nach Kreuzbandverletzungen oder Meniskusschaden
- Ellbogenprobleme wie beispielsweise der Tennisellbogen
- Beschwerden im Bereich der Hand, z. B. nach Frakturen
- Karpaltunnelsyndrom
- Fußprobleme, beispielsweise nach Bänderrissen

Außerdem ist die Manuelle Medizin hilfreich sowohl bei der Nachbehandlung von Operationen und Sportverletzungen, als auch bei der Arbeitsplatzberatung und der sportspezifischen Beratung und Bewegungsanalyse.