



## Praxisinformation Osteopathie

*„Was die Osteopathie so erfolgreich gemacht hat, ist sicher die Möglichkeit durch die ganzheitliche Betrachtung des Menschen und die konsequente Anwendung der Anatomie Patienten mit manuellen Behandlungen zu helfen.“ (E. Hebgen)*

### Osteopathie ist gleichzeitig Wissenschaft, Kunst und Philosophie

**Wissenschaft**, weil die exakte Kenntnis der schulmedizinischen Basiswissenschaften, wie Anatomie und Physiologie, Grundvoraussetzung sind, um Osteopathie sicher und kompetent ausüben zu können.

**Kunst**, weil Gesundheit und körperliches Gleichgewicht manuell durch tiefgehende Ursachentherapie und nicht durch oberflächliche Symptomtherapie erreicht werden.

**Philosophie**, weil die Osteopathie ihre eigene Sichtweise von Krankheiten und deren Wurzeln hat.

Die Osteopathie ist eine ganzheitliche medizinische Therapie, die dem Menschen hilft, seine Selbstheilungskräfte im Körper zu aktivieren. Ziel der Behandlung ist es, die selbstregulierenden Heilungskräfte des Patienten direkt an den betroffenen, geschwächten oder erkrankten Stellen im Körper freizusetzen.

Die Bedeutung der Osteopathie liegt im Auffinden und Behandeln der Ursachen von Beschwerden. Mit unseren geschulten Händen ertasten wir Funktionsstörungen, die sowohl im Skelettsystem, in den Organen und im Zentralnervensystem ihre Ursache haben können. Ziel der Osteopathie ist es, durch Lösen dieser Störungen die Selbstheilungskräfte des Körpers zu aktivieren.



## Geschichte der Osteopathie

Das Konzept der osteopathischen Medizin wurde 1874 von dem amerikanischen Arzt und Chirurgen Dr. Andrew Taylor Still entwickelt. Nach intensiven Anatomiestudien und genauen Naturbeobachtungen beschäftigte er sich mit der ganzheitlichen Behandlung seiner Patienten und entwickelte eine Therapiemethode, die durch sehr große Heilerfolge immer bekannter wurde.

So wurde 1892 in Kirksville, Missouri, die erste amerikanische Schule für Osteopathie begründet. Inzwischen existieren über 20 medizinische Hochschulen für Osteopathie in den USA, die osteopathische Medizin unterrichten und deren Grundlagen erforschen.

Nach Europa kam die Osteopathie, als 1917 die erste Hochschule in London gegründet wurde. Von dort aus verbreitete sie sich und ist seit Jahrzehnten in der Medizin in Frankreich, Belgien, Skandinavien, der Schweiz und Deutschland etabliert. Seit ihrer Geburtsstunde hat sich die Osteopathie ständig weiterentwickelt und den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen angepasst.

## Philosophie der Osteopathie

Der Philosophie des osteopathischen Behandlungskonzepts liegt eine ganzheitliche Denkweise zugrunde. Der menschliche Organismus wird, basierend auf dem holistischen Grundgedanken, als eine Einheit betrachtet, in der sich Struktur und Funktion gegenseitig bedingen.

Die Behandlung des Menschen im Ganzen und nicht die einzelnen Krankheiten steht dabei im Vordergrund. Erkenntnisse aus der Naturwissenschaft, und naturheilkundliche Prinzipien, wie auch ein umfassendes klinisches Verständnis des menschlichen Körpers bilden die Basis für diese Behandlung.

## Die drei Grundpfeiler der Osteopathie:

- **Parietales System** (Gelenke, Knochen, Muskeln und Faszien)
- **Viszerales System** (Innere Organe, Gefäße und Teile des Nervensystems)
- **Kraniosakrales System** (Schädel, Gehirn, Rückenmark und Kreuzbein)

Mit Blick auf die Einheit und die Interaktion der drei Systeme, geht man davon aus, dass eine Störung in einem dieser Kerngebiete, auch automatisch die beiden anderen Gebiete betrifft und sich dort auswirkt.

Gerade das perfekte Zusammenspiel der verschiedenen Körpergewebe ermöglicht eine ungestörte Funktion des Körpers. Nerven und Gefäße durchziehen Muskeln, Knochen und Bindegewebe, sowie die inneren Organe. In allen Gewebsschichten zirkulieren Flüssigkeiten (Blut, Lymphfluss) und stellen eine Verbindung her.



Alle Körpersysteme stehen miteinander in Verbindung und sollten im Idealfall harmonisch miteinander kommunizieren und aufeinander abgestimmt sein. Kommt es zu einem Ungleichgewicht oder einer Störung, kann der menschliche Organismus, Kraft seiner ihm innewohnenden Selbstheilungstendenz, kompensatorisch ausgleichen. Dabei kommt es entweder zur Heilung oder die funktionellen Dysbalancen und Störungen werden von anderen Körperstrukturen übernommen.

So entsteht eine Kettenreaktion. Die Funktionsstörungen verlagern sich und wirken sich auf andere Bereiche des Körpers aus. Ist die Ausgleichsfähigkeit des Körpers erschöpft, kann schon ein kleiner Reiz zu gesundheitlichen Problemen führen, die aber aufgrund der vorangegangenen kompensatorischen Verlagerung unter Umständen an ganz anderer Stelle des Körpers auftreten, als am ursprünglichen Ausgangspunkt.

### **Die Aufgabe des Osteopathen ist es auf „Spurensuche“ zu gehen, die Kompensationskette zurückzuverfolgen und die Ursache der aktuellen Beschwerden herauszufiltern.**

Die osteopathische Betrachtung ist also nicht nur auf lokale Beschwerden ausgerichtet, sondern versucht aufgrund wissenschaftlicher Erkenntnisse, Symptome in anatomische, funktionelle und physiologische Zusammenhänge zu stellen. Dabei bedient sie sich genauer Kenntnisse der menschlichen Anatomie, Physiologie, Biochemie und Biomechanik und setzt diese auch beim Therapeuten voraus.

Ziel der Behandlung ist es, unter Orientierung an den drei osteopathischen Grundpfeilern, das Gleichgewicht des Organismus wiederherzustellen. Dabei wird der Körper unterstützt zu seiner Fähigkeit der Autoregulation und Regeneration zurückzufinden, das harmonische Zusammenspiel aller Körpersysteme wiederherzustellen und seine Selbstheilung einzuleiten.

### **Anwendungsgebiete der Osteopathie**

Ich weise darauf hin, dass in der Benennung der beispielhaft aufgeführten Anwendungsgebiete selbstverständlich kein Heilversprechen oder die Garantie einer Linderung oder Verbesserung aufgeführter Krankheitszustände liegen kann. Die Anwendungsgebiete beruhen auf Erkenntnissen und Erfahrungen in der Osteopathie und Manuellen Medizin selbst. Nicht für jeden Bereich besteht eine relevante Anzahl von gesicherten wissenschaftlichen Erkenntnissen, d.h. evidenzbasierte Studien, die die Wirkung bzw. therapeutische Wirksamkeit belegen.

Ausgehend von den drei Grundsäulen der Osteopathie – unter Betrachtung des Körpers als Einheit und der sich daraus ergebenden Überschneidungen und Interaktionen der großen Körpersysteme - ergeben sich folgende mögliche Anwendungsgebiete.



## Parietales System

Dieser Teil der Osteopathie befasst sich mit Störungen und Dysbalancen des Bewegungsapparats. Es stehen also Muskeln, Knochen, Gelenke und Faszien im Zentrum der Betrachtung.

## Viszerales System

Die viszerale Osteopathie befasst sich mit der Betrachtung und Behandlung von inneren Organen, Gefäßen und einem Teil des Nervensystems. Die Beweglichkeit der Organe und die sie einhüllenden oder stützenden Muskel- und Bindegewebe wird ertastet, palpiert und behandelt. Verklebungen können gelöst und gestaute Gewebe drainiert werden. Durch die enge Verbindung zum Bewegungsapparat ist die viszerale Osteopathie sehr bedeutsam, um wieder ein Gleichgewicht im Körper herzustellen.

## Kraniosakrale Osteopathie

Die kraniosakrale Osteopathie wurde von Dr. William Garner Sutherland als Teil der Osteopathie entwickelt. Insgesamt umfasst das Kraniosakrale System:

- die Schädelknochen
- die Hirn- und Rückenmarkshäute
- das Kreuzbein
- die Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit (Liquor)
- das Gehirn, sowie die Organe zur Herstellung und Resorption des Liquors

Das mobile Gefüge vom Schädelknochen (Kranium) bis zum Kreuzbein (Sakrum) bildet mit den Hirn- und Rückenmarkshäuten über die Wirbelsäule ein einheitliches System, in welchem das Gehirnwasser rhythmisch pulsiert.

Dieser Rhythmus überträgt sich auf den ganzen Körper, steht also in enger Verbindung zum Nervensystem (Hirn- und Spinalnerven), zum Hormonsystem (Hypophyse und Hypothalamus), zum Muskelskelett und zum Gefäß- und Organsystem. Störungen in diesem Bereich können weitreichende Folgen haben.

## Ablauf einer osteopathischen Behandlung

Der osteopathischen Behandlung gehen ein ausführliches Gespräch und ein Ganzkörperbefund voraus. Ihre Informationen über Ihre derzeitige Lebenssituation (Krankheiten, Verletzungen, Operationen, Ernährungs- und Lebensgewohnheiten) können ein wichtiger Hinweis für eine adäquate Untersuchung und Behandlung sein.

Es folgt eine körperliche Untersuchung, die ergänzend zum Anamnesegespräch wichtige Aufschlüsse über Ausmaß und Ursachen Ihrer Beschwerden und die geeignete Therapie gibt.



Da die Osteopathie eine rein manuelle Therapieform ist, werden Gewebe mit verminderter Beweglichkeit oder erhöhter Spannung mittels der Hände ertastet und aufgespürt. So erhält der Therapeut wichtige und qualitativ wertvolle Hinweise über die funktionellen Abläufe im Körper und die primären Ursachen der Beschwerden.

Diese werden dann mittels verschiedener manueller Techniken korrigiert.

Hierzu dienen Mobilisationstechniken, sanfte sogenannte Listeningtechniken, Anspannungs- und Entspannungstechniken, Impulstechniken, etc. Welche Therapievariante gewählt wird, hängt vom individuellen Beschwerdebild und der Krankengeschichte des Patienten ab. Oft werden während der Behandlung alle drei Säulen der Osteopathie miteinander vernetzt.

Chronische Kopf- und Rückenschmerzen können auf eine Funktionsstörung in einem der inneren Organe, einem vor Jahren verstauchten Knöchel oder eine schlecht verheilte Schädelverletzung zurückzuführen sein. Für Schulterschmerzen kann eine Leberstörung, für Kniebeschwerden ein vereiterter Zahn und für Beschwerden an der Halswirbelsäule eine Veränderung im Nasen-Ohren-System verantwortlich sein.

Abhängig von Ihren individuellen Beschwerden, können Sie schon während oder kurz nach der Behandlung, eine deutliche Veränderung der Beschwerden feststellen. In manchen Fällen kann es nach der Wiederherstellung der Beweglichkeit aber zu einer Erst-Verschlimmerung kommen. Diese Beschwerden sollten Sie jedoch bitte nicht beunruhigen. Sie sind Zeichen dafür, dass die Selbstheilungskräfte aktiviert sind und der Körper beginnt gesund zu werden.

Im Gegensatz zu manch anderer Therapie sind bei der Osteopathie die freien Intervalle zwischen den Sitzungen oftmals länger – der Körper braucht diese Pausen und nutzt sie, um ungestört Eigenregulationskräfte zu mobilisieren, was letztlich Sinn und Zweck der osteopathischen Behandlung ist. Wie viele Sitzungen im Einzelfall notwendig sind, hängt von der jeweiligen Diagnose ab.

## **Hinweis zur Kostenübernahme Osteopathie**

Die Privatkassen und Zusatzversicherungen für Heilpraktiker übernehmen die Kosten ganz oder teilweise je nach Ihrem individuellen Tarif. Die Abrechnung erfolgt über die Gebührenordnung für Heilpraktiker. Seit 2012 zahlen viele gesetzlichen Kassen einen Zuschuss zu einer osteopathischen Behandlung Ihrer Mitglieder. Bitte informieren Sie sich bei Ihrer Kasse.