

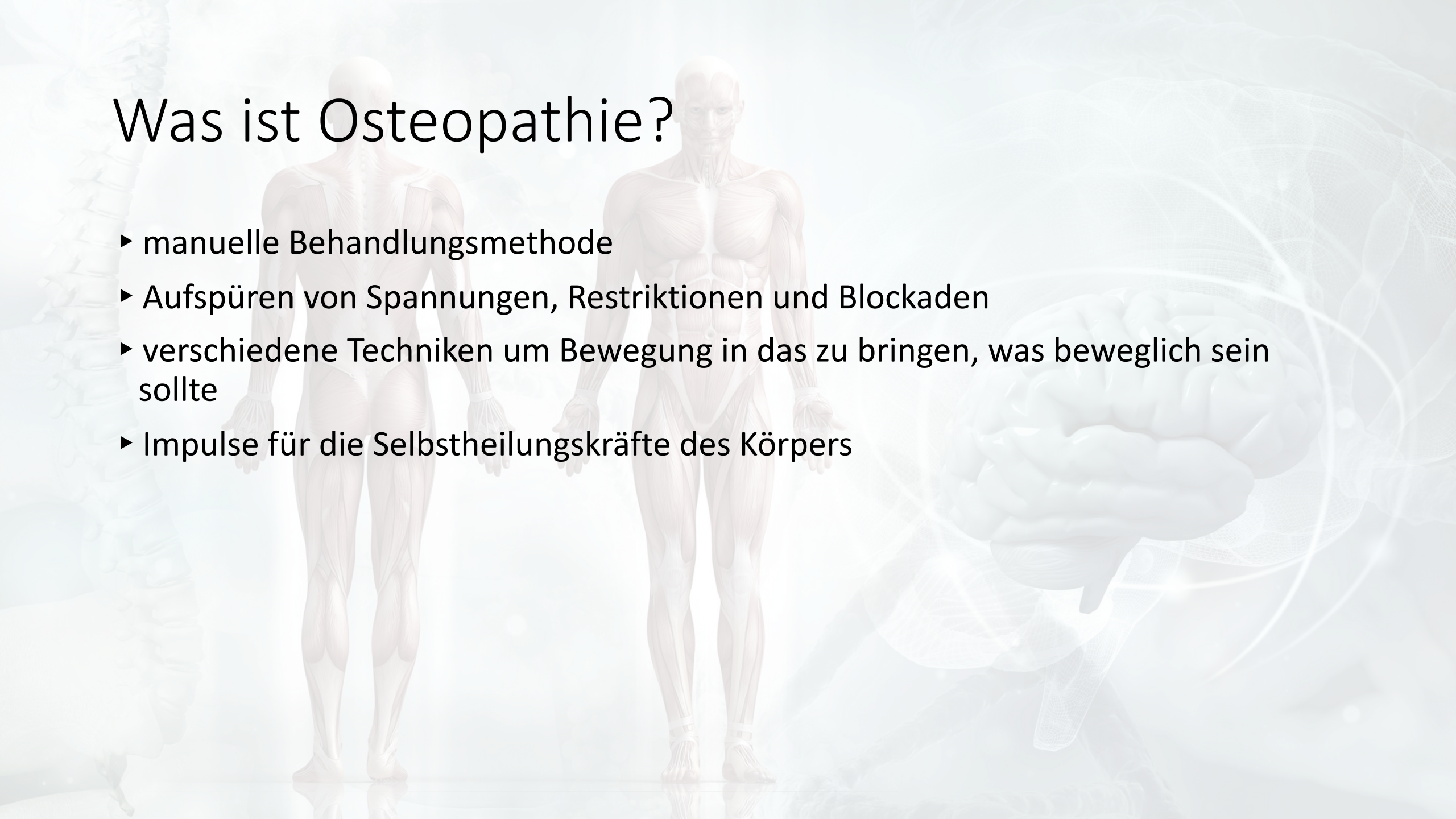


Osteopathie bei Rücken- schmerzen

Matthias Neudecker - 06.02.2024

Was ist Osteopathie?

- ▶ manuelle Behandlungsmethode
- ▶ Aufspüren von Spannungen, Restriktionen und Blockaden
- ▶ verschiedene Techniken um Bewegung in das zu bringen, was beweglich sein sollte
- ▶ Impulse für die Selbstheilungskräfte des Körpers



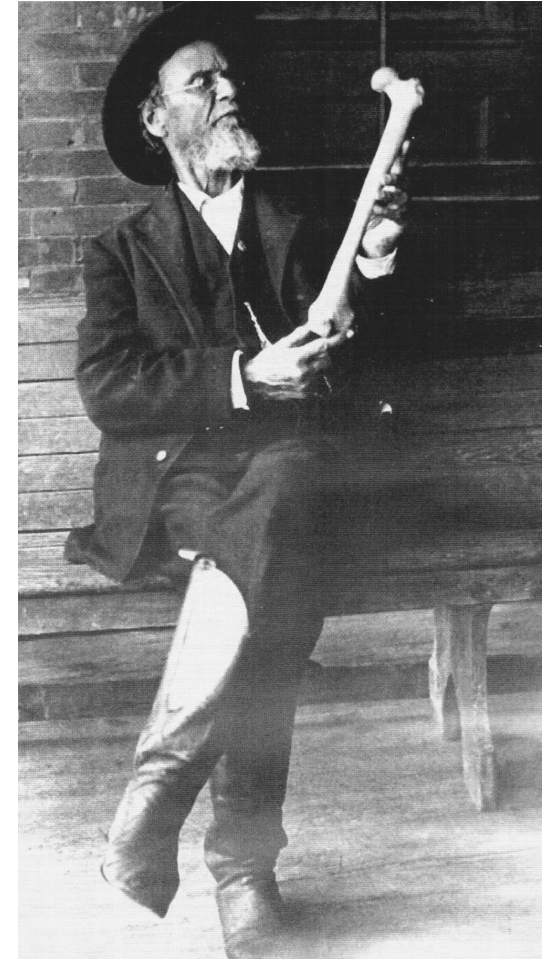
Abgrenzung von Massage, Physiotherapie und Chiropraktik

- ▶ umfassende Kenntnisse in Anatomie und Physiologie
- ▶ ganzheitlicher Ansatz
- ▶ Behandlungsdauer
- ▶ Suche nach der Ursache von Beschwerden, statt Behandlung der Symptome
- ▶ Behandlung der inneren Organe und des Schädels

Geschichte der Osteopathie

Dr. Andrew Taylor Still
(1828-1917)

- ▶ geboren 1828 als eines von 9 Kindern in Tennessee
- ▶ Vater: Reiseprediger und Landarzt
- ▶ schon als Kind an Anatomie interessiert, studiert diese nach der Jagd an Tieren



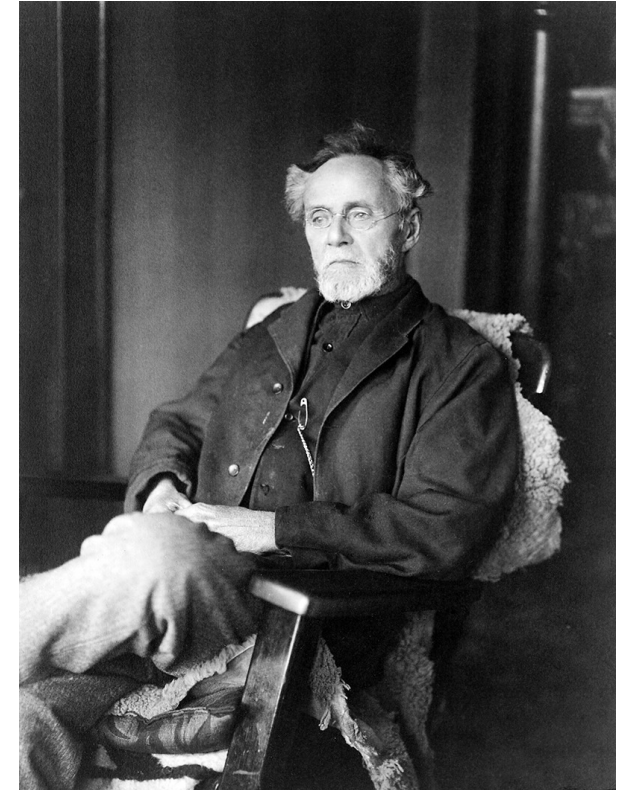
Geschichte der Osteopathie

- ▶ Erlebnis im Alter von 10 Jahren:
starke Kopfschmerzen vergingen durch Schwingen der
Wirbelsäule mit Nacken auf einem Schaukelseil
- ▶ 1864 große Krise in seinem Leben:
seine Frau und 3 seiner Kinder sterben an einer
Meningitis-Epidemie
- ▶ Beginn der Suche nach einer neuen Medizin



Geschichte der Osteopathie

- ▶ Grundlage für Gesundheit nach A. T. Still
 - ▶ reibungsloses Bewegen aller knöchernen Verbindungen
 - ▶ wenn sich alles im Körper bewegen und fließen kann, entsteht keine Krankheit im Körper
 - ▶ Körper kann sich mit Hilfe der ihm innewohnenden „Apotheke Gottes“ bei allen Problemen selbst helfen
- ▶ entwickelt Techniken um nur mit den Händen
 - ▶ Bewegungsstörungen aufzuspüren
 - ▶ diese zu beseitigen



Geschichte der Osteopathie

- ▶ nennt seine Methode „Osteopathie“
 - ▶ Osteo – griechisch für „Knochen“
 - ▶ Pathos – griechisch für „Leiden“
 - ▶ Bedeutung:
“Leid, das durch falsch stehende Knochen entsteht“
- ▶ 1886: Gründung der „American School of Osteopathy“ in Kirksville, Missouri



Geschichte der Osteopathie

- ▶ John Martin Littlejohn, ein Schüler Stills, gründet 1917 in England die „British School of Osteopathy“
- ▶ in diesem Jahr stirbt Still im Alter von 89 Jahren
- ▶ bis in die 1960er Jahre erlebt die Osteopathie in den USA unruhige Zeiten
- ▶ heute praktizieren etwa 100 000 Osteopathen in den USA
- ▶ sehr der Schulmedizin angepasst / manuelle Behandlung nicht mehr im Vordergrund

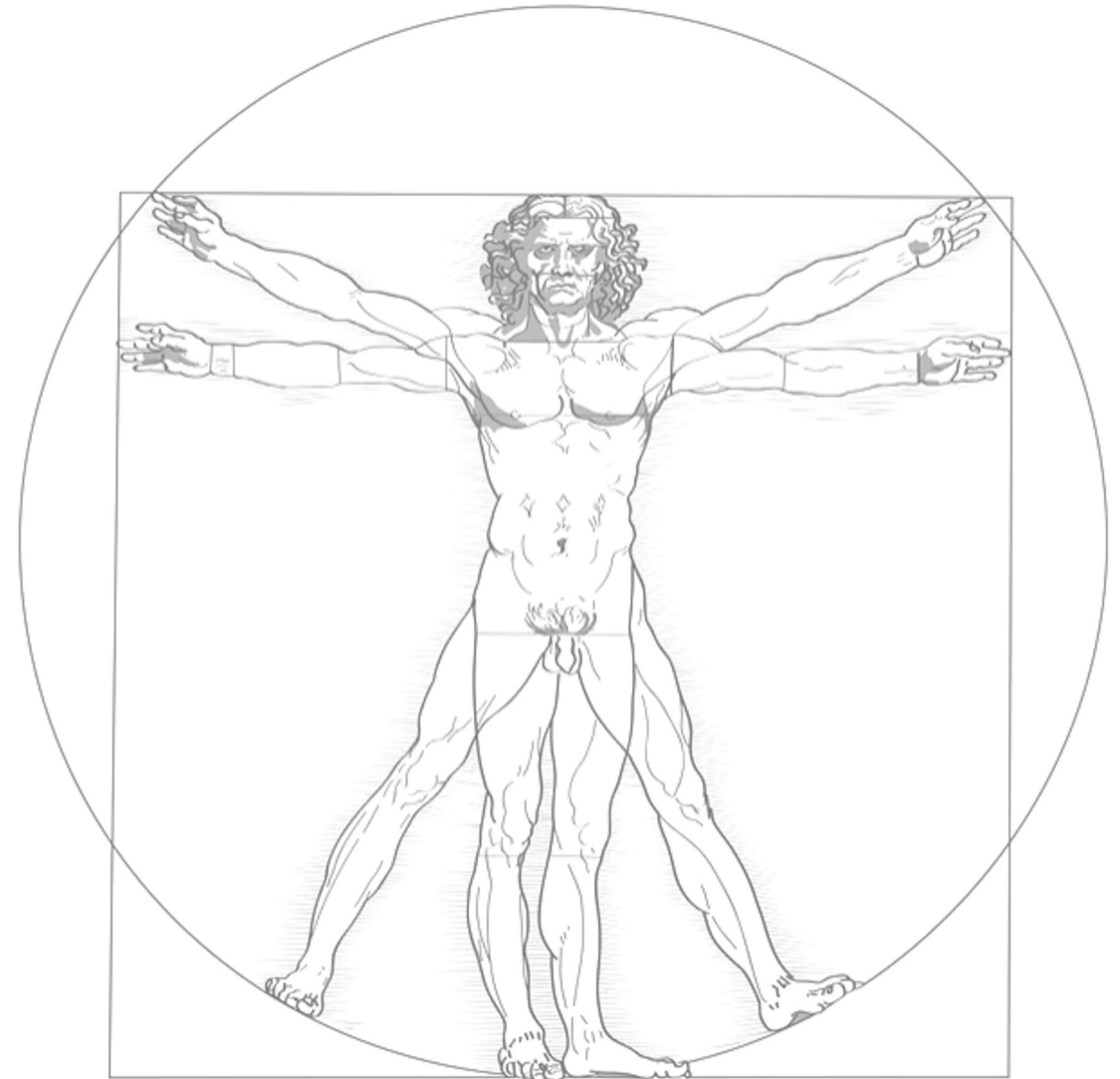
Geschichte der Osteopathie

- ▶ Europa: Weiterentwicklung als rein manuelle Form der Medizin
- ▶ Erweiterung um viszeralen und kraniosakralen Bereich
- ▶ „Traditionelle Osteopathie“

- ▶ gelangt in 50er Jahren des 20. Jahrhunderts nach Frankreich und Belgien
- ▶ in Deutschland erst seit Ende der 80er Jahre

Osteopathische Prinzipien nach A.T. Still

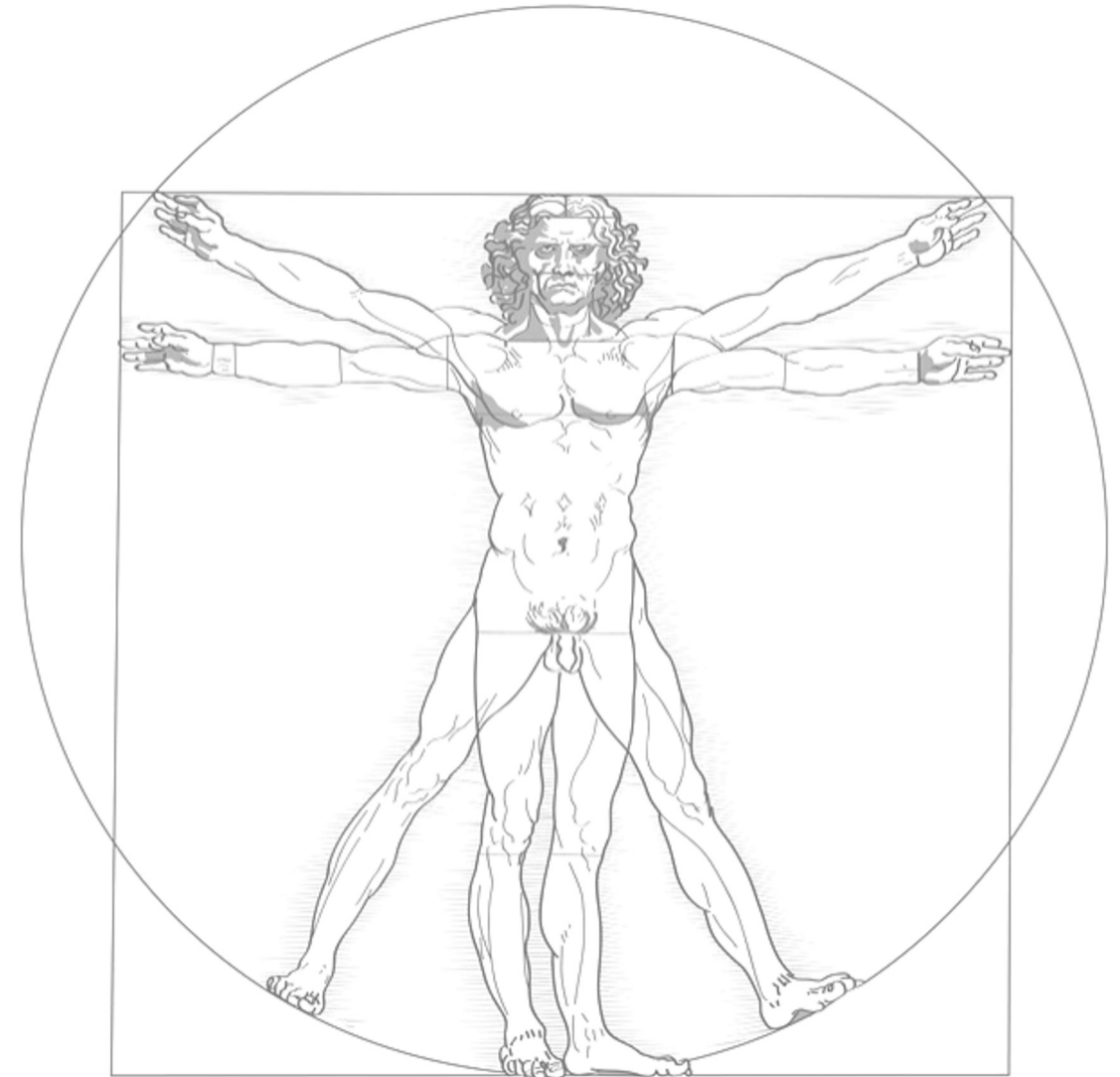
- ▶ Leben ist Bewegung
- ▶ Die Rolle der Arterie ist absolut
- ▶ Funktion und Struktur beeinflussen sich gegenseitig
- ▶ Der Körper besitzt die Fähigkeit zur Autoregulation und damit zur Heilung
- ▶ Der Körper stellt eine Einheit dar



Osteopathische Prinzipien nach A.T. Still

Leben ist Bewegung

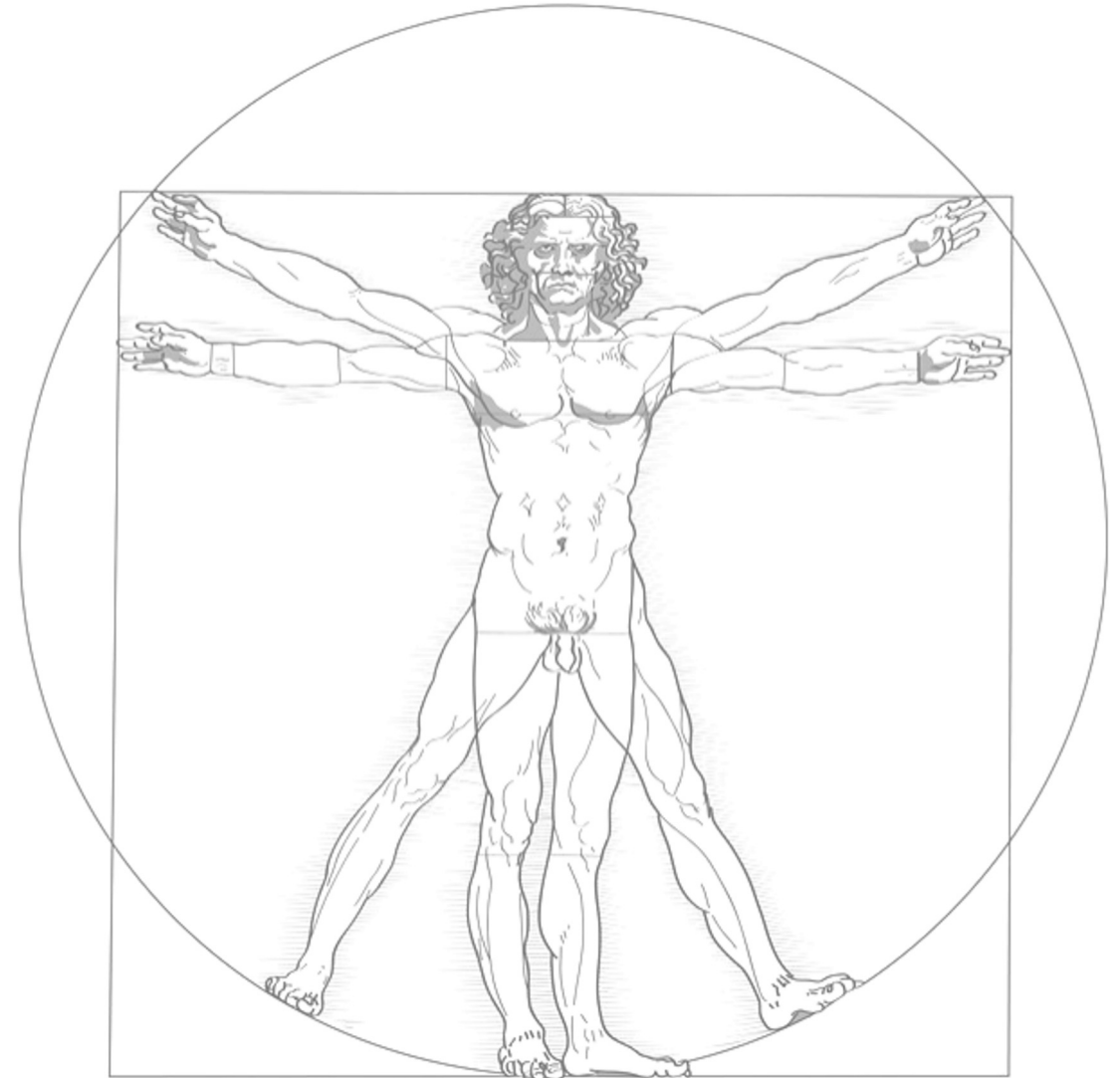
- ▶ der Körper kann nur funktionieren, wenn sich in ihm alles in ständiger Bewegung befindet
- ▶ die Einschränkung oder Verhinderung von Bewegung führt zur Erkrankung
- ▶ Osteopathie kann Bewegungseinschränkungen aufspüren und beheben



Osteopathische Prinzipien nach A.T. Still

Die Rolle der Arterie ist absolut

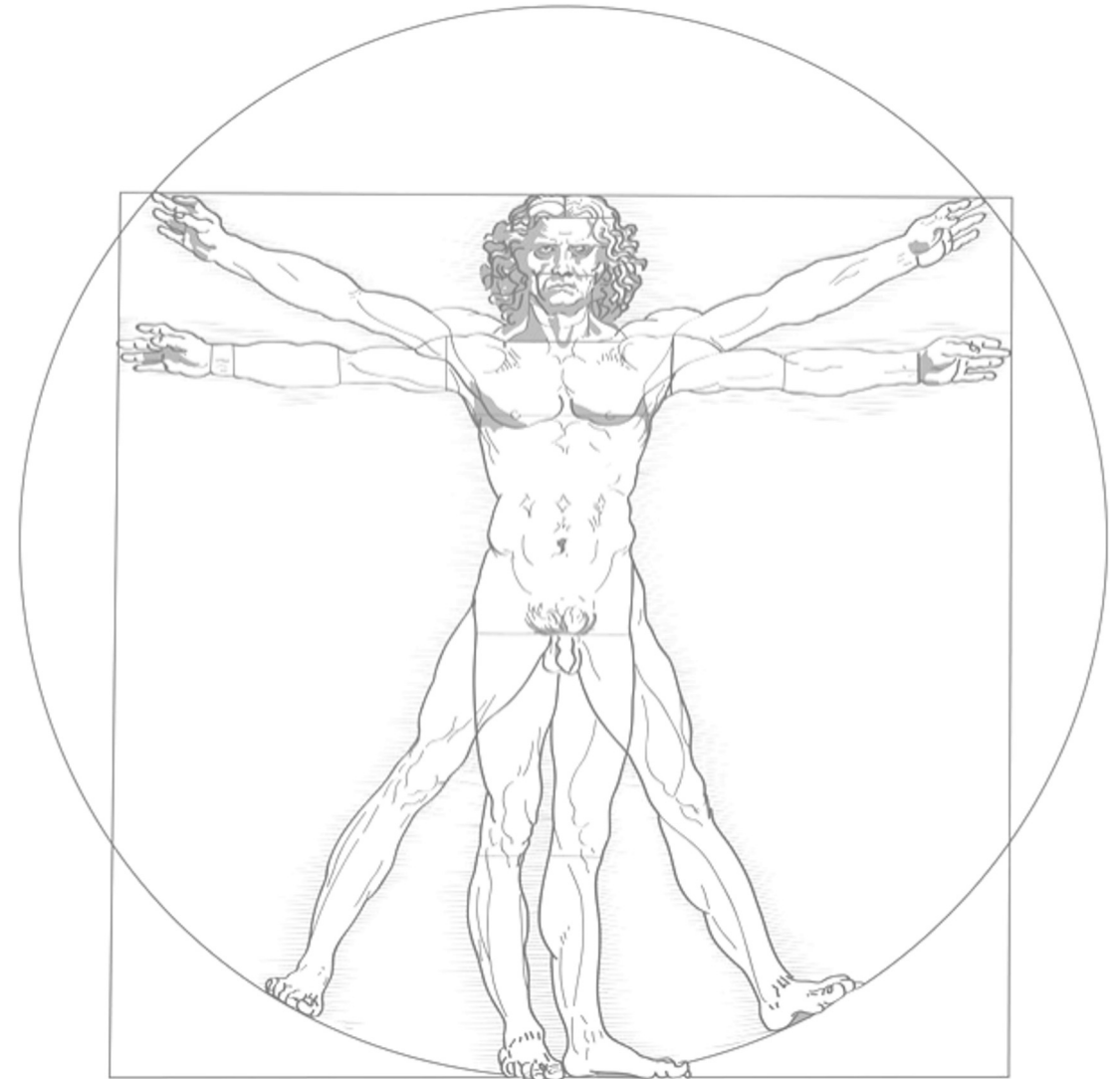
- ▶ Gefäßsysteme und Leitbahnen spielen in der Osteopathie eine entscheidende Rolle
- ▶ sie ermöglichen der Struktur überhaupt erst ihre Funktion
- ▶ ihnen wird in einer osteopathischen Behandlung deshalb große Aufmerksamkeit zuteil



Osteopathische Prinzipien nach A.T. Still

Funktion und Struktur beeinflussen sich gegenseitig

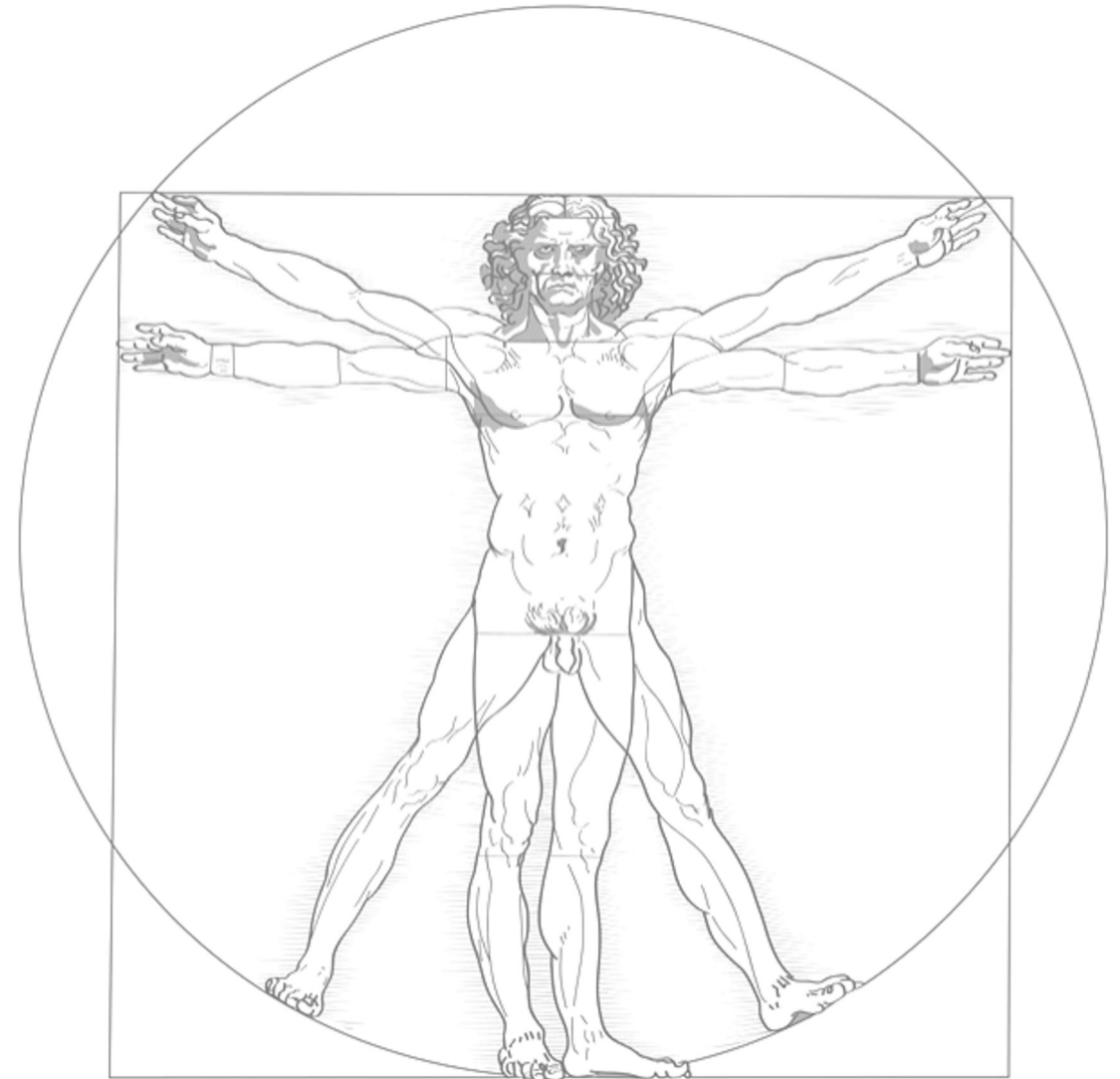
- ▶ der Osteopath hilft einer eingeschränkten Struktur zu ihrer ursprünglichen Bewegung zurückzufinden
- ▶ dadurch kann diese ihre korrekte Funktion wieder ausüben
- ▶ den Schaden an der Struktur beheben die Selbstheilungskräfte des Körpers



Osteopathische Prinzipien nach A.T. Still

Der Körper besitzt die Fähigkeit zur Autoregulation und damit zur Heilung

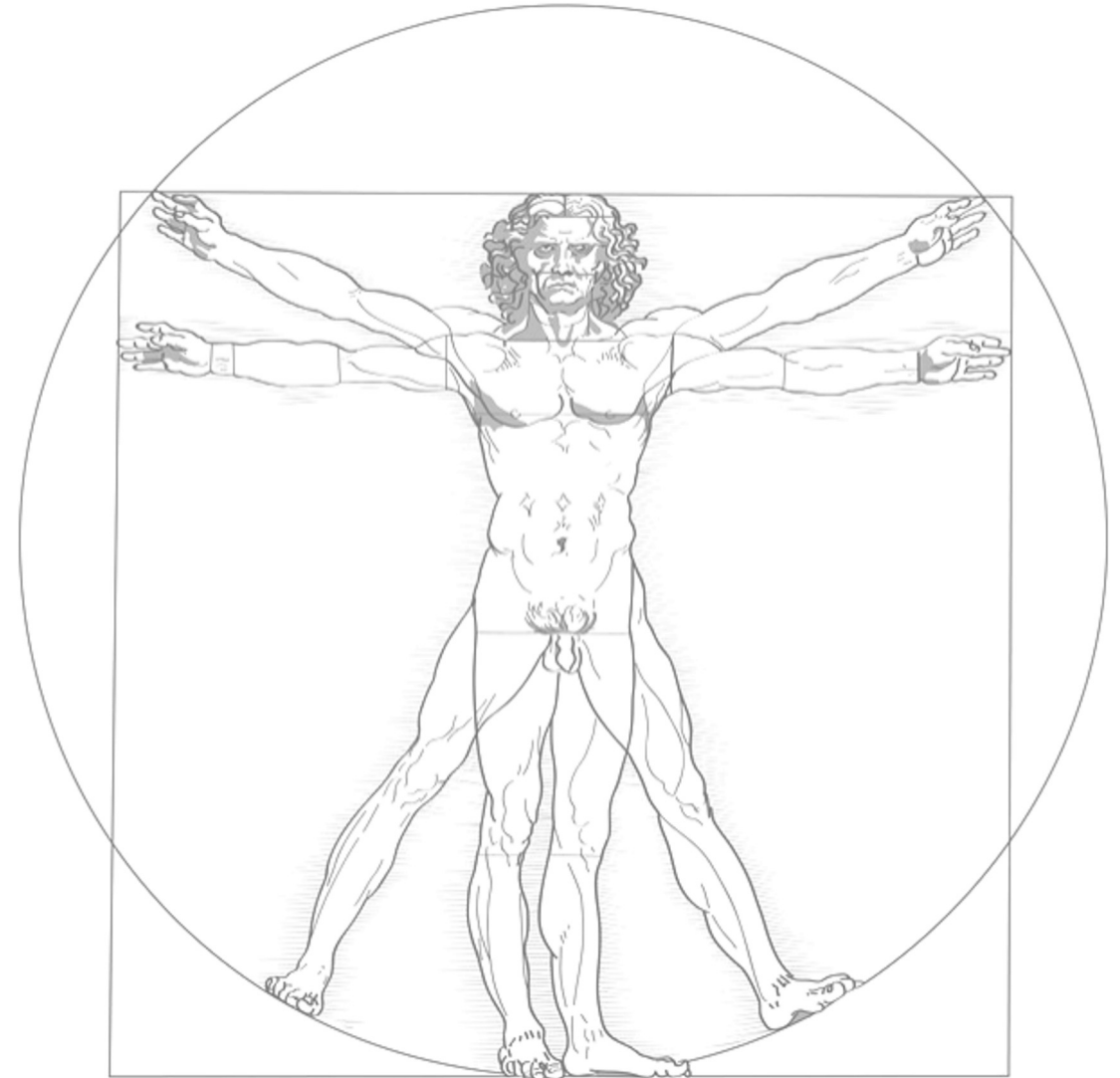
- ▶ durch Lösen von Bewegungseinschränkungen und Ermöglichen der Zirkulation schafft der Osteopath die Voraussetzungen für die Gesundung
- ▶ so können die Kräfte der Selbstheilung voll wirken
- ▶ „Find it, fix it and leave it alone“



Osteopathische Prinzipien nach A.T. Still

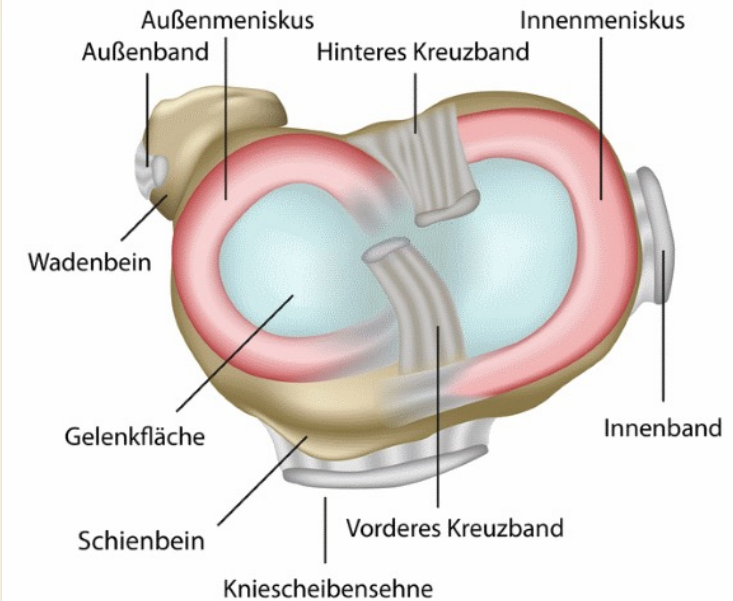
Der Körper stellt eine Einheit dar

- ▶ ein Osteopath behandelt keine einzelnen Symptome, sondern den gesamten Menschen
- ▶ denn jede Struktur des Körpers steht direkt oder indirekt in Verbindung zu allen anderen Strukturen und hat somit Auswirkungen auf diese



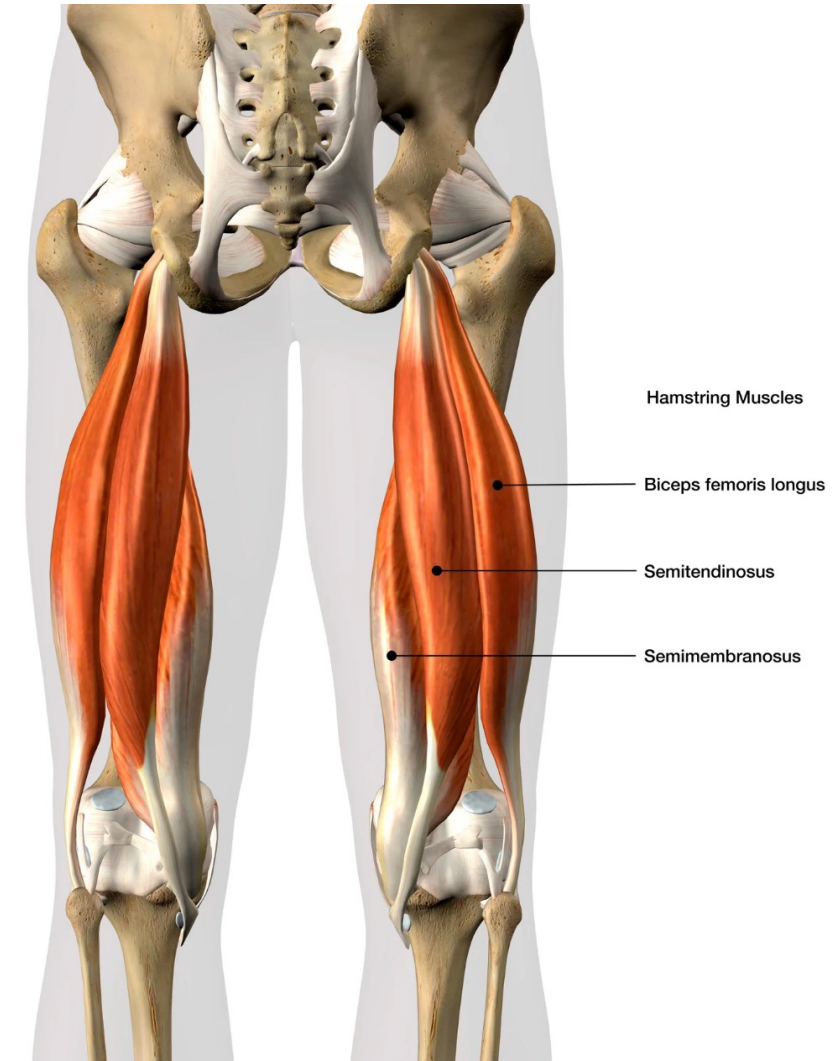
Osteopathische Zusammenhänge – ein Beispiel

- ▶ Patientin gibt Schmerzen innen am Knie an
- ▶ Palpation und Tests deuten auf Meniskus hin



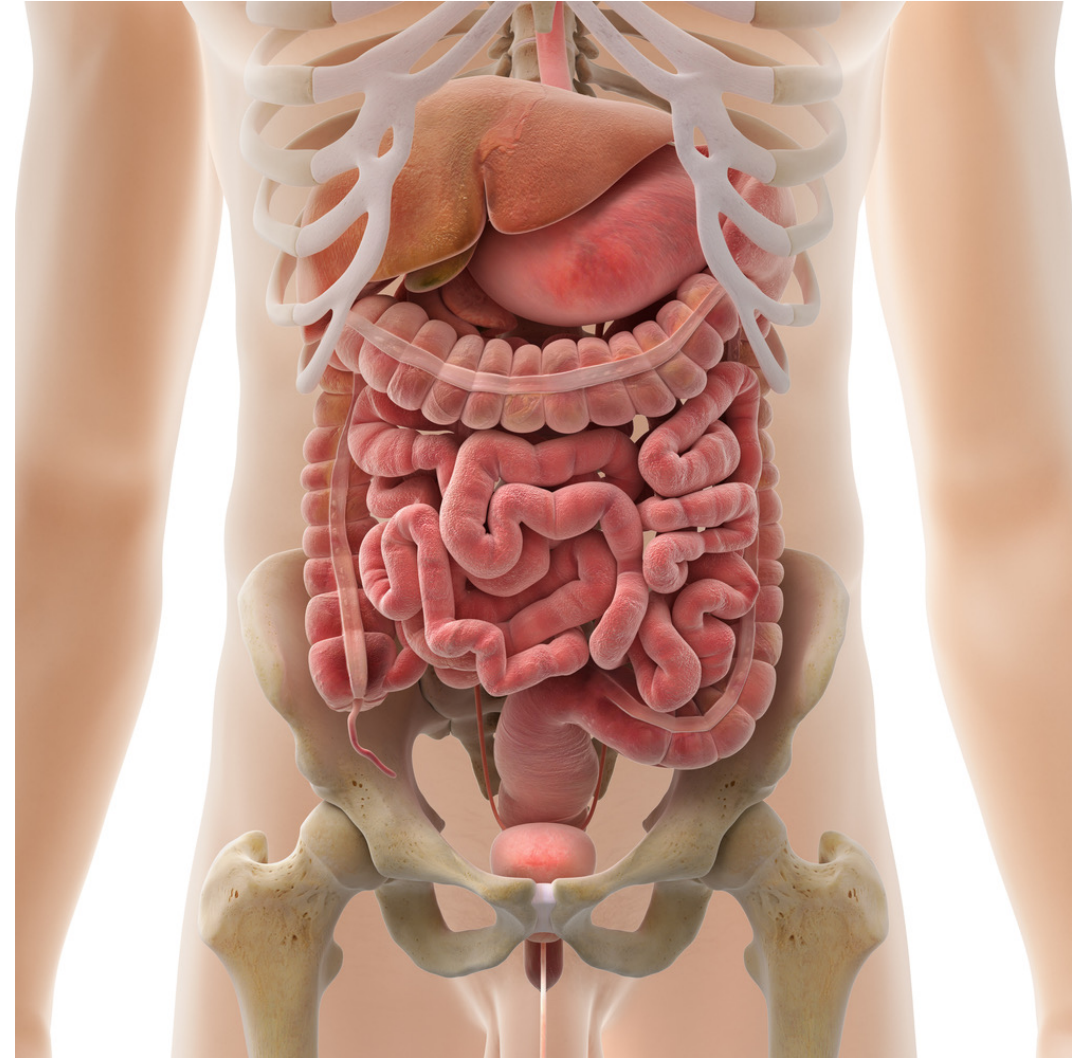
Osteopathische Zusammenhänge – ein Beispiel

- ▶ erhöhte Spannung in hinterer Oberschenkel-Muskulatur
- ▶ das Becken ist auf dieser Seite nach vorne gedreht
- ▶ bringt so die Oberschenkel-Muskulatur unter Spannung



Osteopathische Zusammenhänge – ein Beispiel

- ▶ Dickdarm in der Beckenschaufel nicht frei beweglich



Osteopathische Zusammenhänge – ein Beispiel

- ▶ Blinddarmnarbe durch interne Verwachsungen an den Beckenmuskel (M. iliacus) fixiert
- ▶ Beckenmuskel kommt auf Spannung und dreht das Becken nach vorne

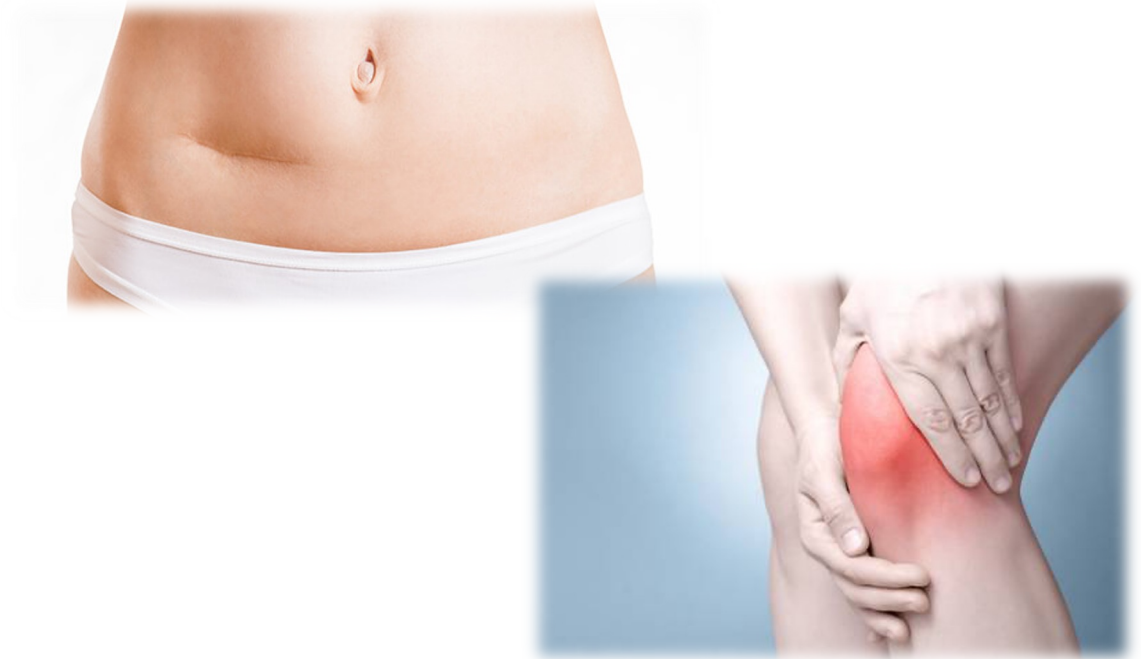


Osteopathische Zusammenhänge – ein Beispiel

Blinddarmnarbe



Kniebeschwerden



Wichtiges Prinzip in der Osteopathie:

Der Ort des Problems ist häufig nicht identisch mit dem Ort der Ursache

Teilgebiete der Osteopathie

- ▶ Parietale Osteopathie
 - ▶ Bewegungsapparat
- ▶ Viszerale Osteopathie
 - ▶ Eingeweide
- ▶ Kraniosakrale Osteopathie
 - ▶ Nervensystem zwischen Schädel und Kreuzbein



Rückenschmerzen

- ▶ Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Leiden in der Bevölkerung
- ▶ 40-50% der Bevölkerung der westlichen Welt leiden unter Rückenschmerzen
- ▶ hinter dem Symptom "Rückenschmerz" können sich zahlreiche unterschiedliche Krankheitsbilder verbergen
- ▶ jeder Einwohner eines Industrielandes wird (statistisch gesehen) im Laufe seines Lebens mindestens einmal Rückenschmerzen haben
- ▶ Männer und Frauen im Alter von 50-59 Jahren am häufigsten betroffen
- ▶ Rückenschmerzen sind der häufigste Grund, weshalb Patienten einen Therapeuten aufsuchen

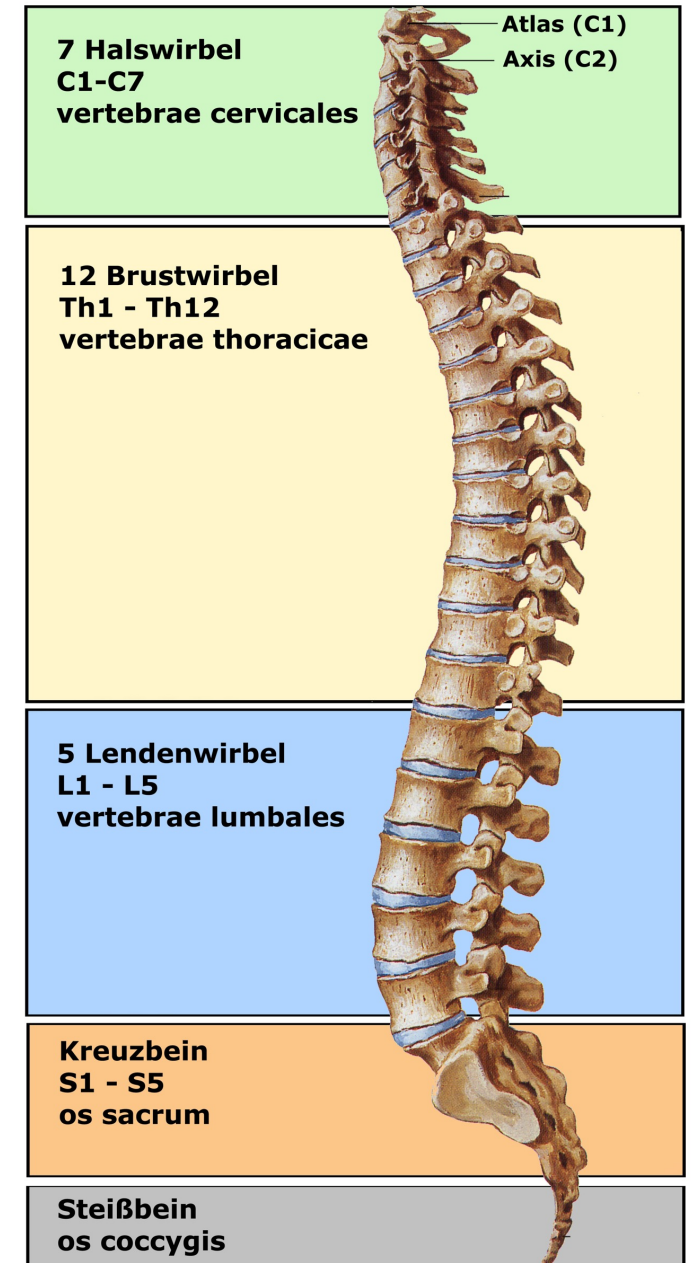
Die Wirbelsäule

- ▶ zentrales Element des Rückens
- ▶ verbindet große Teile des Skeletts miteinander
 - ▶ trägt den Kopf
 - ▶ gelenkige Verbindung zu den Rippen
 - ▶ Teil des Beckens



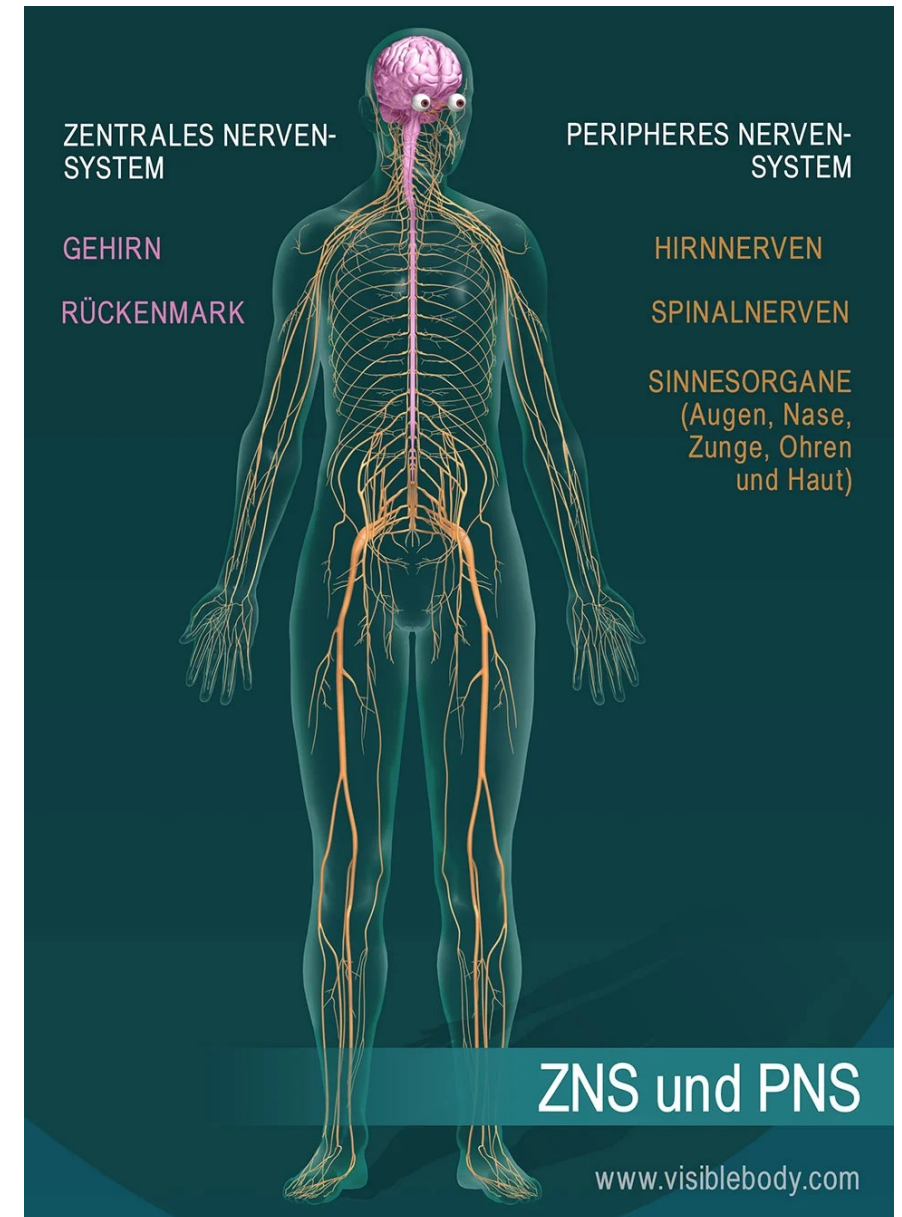
Die Wirbelsäule

- ▶ besteht aus 24 beweglichen Bausteinen, den Wirbeln
- ▶ Unterteilung in verschiedene Regionen
 - ▶ Halswirbelsäule (HWS)
 - ▶ Brustwirbelsäule (BWS)
 - ▶ Lendenwirbelsäule (LWS)
 - ▶ Kreuzbein
 - ▶ Steißbein
- ▶ in seitlicher Ansicht Form eines Doppel-S
 - ▶ ermöglicht aufrechten Gang



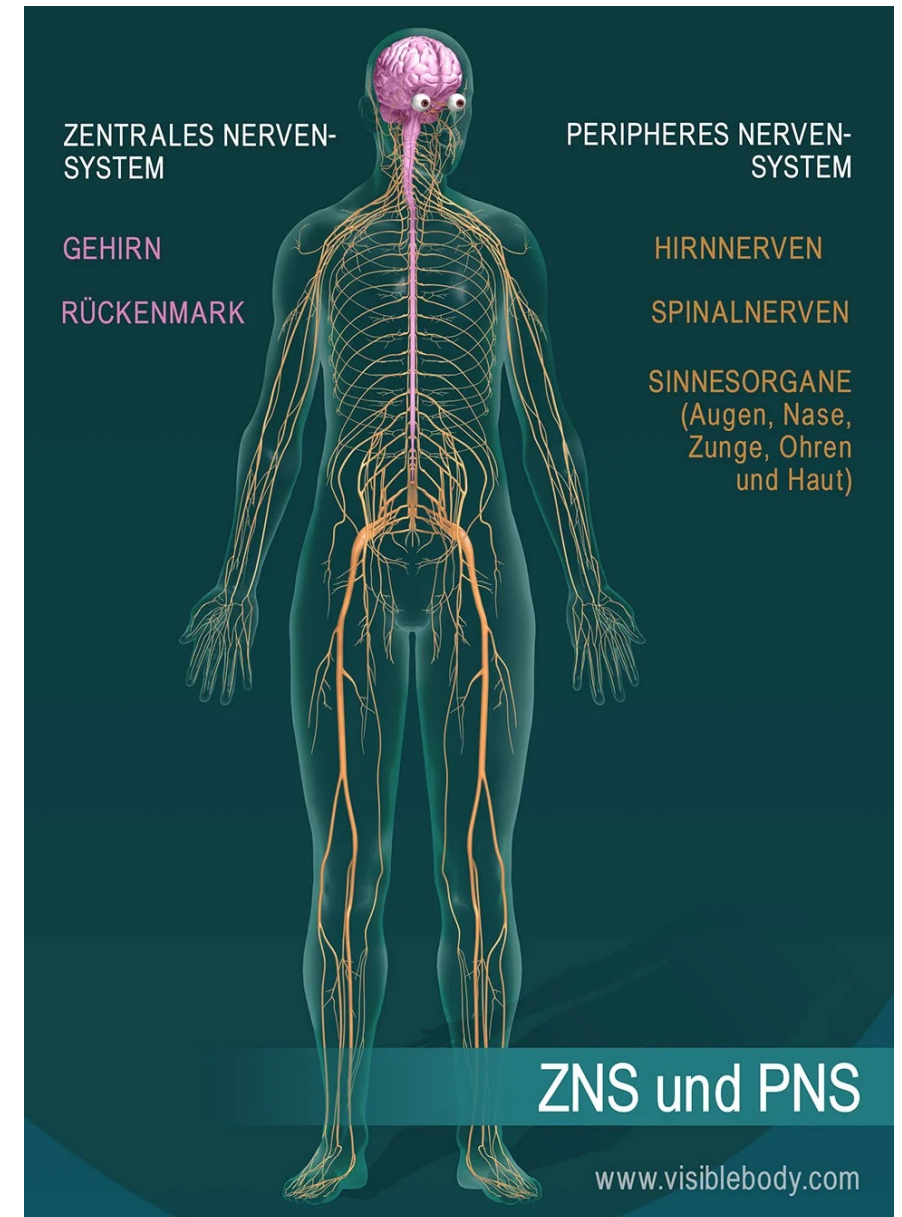
Exkurs: Nervensystem

- ▶ Grundlage für alle Funktionen und Abläufe im Körper
- ▶ zentrales Nervensystem
 - ▶ Gehirn
 - ▶ Rückenmark
- ▶ peripheres Nervensystem
 - ▶ Spinalnerven / periphere Nerven
 - ▶ steuert bewusste Vorgänge
- ▶ vegetatives Nervensystem
 - ▶ Steuerung der inneren Organe
 - ▶ nicht willentlich beeinflussbar



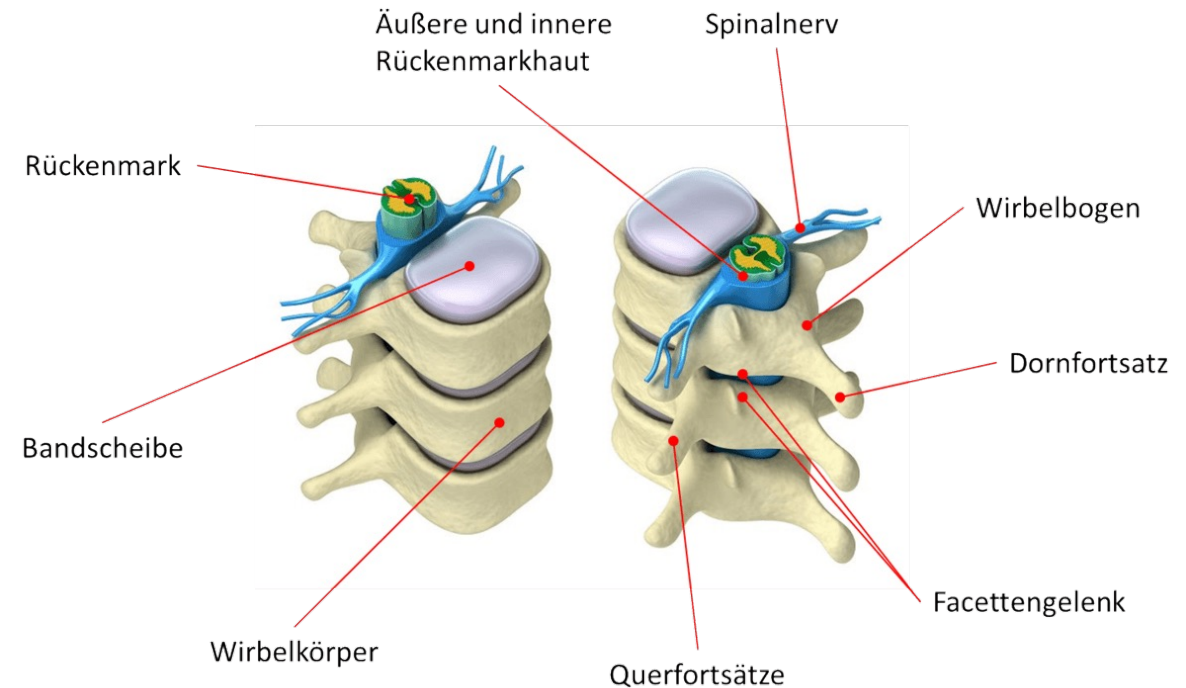
Exkurs: Nervensystem

- ▶ Druck auf einen Nerv führt zu
 - ▶ Schmerz
 - ▶ Bewegungseinschränkung
 - ▶ Kribbeln / Taubheit
- ▶ mögliche Ursachen
 - ▶ blockierter / verdrehter Wirbel
 - ▶ Muskelverspannungen
 - ▶ Verletzungen
 - ▶ etc.
- ▶ Ziel einer osteopathischen Behandlung
 - ▶ Behebung der Ursache / Einschränkung
 - ▶ Verbesserung der Symptomatik



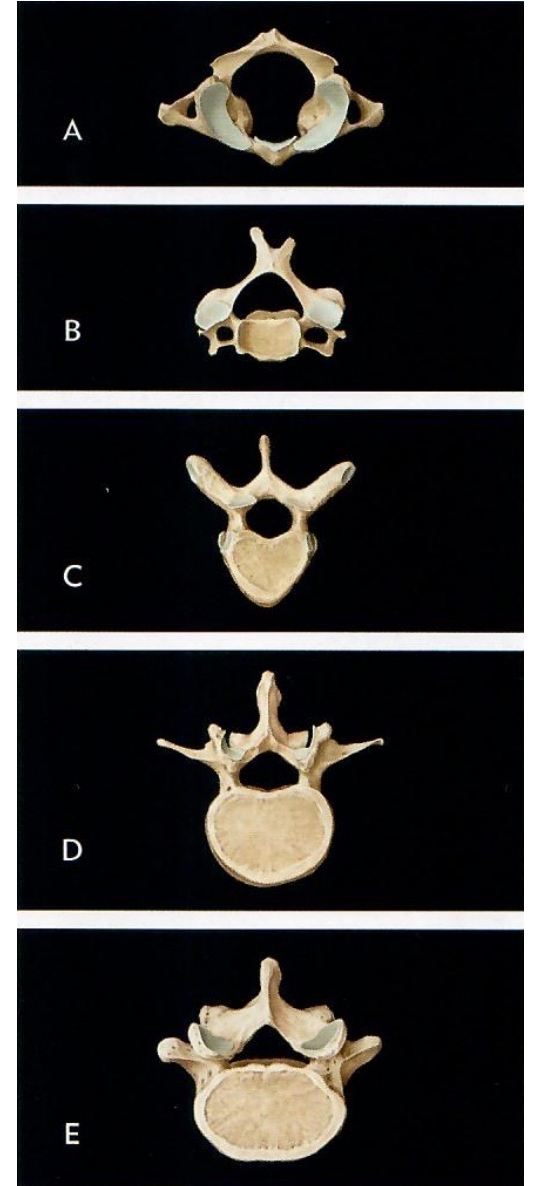
Aufbau eines Wirbels

- ▶ ein Wirbel besteht aus
 - ▶ Wirbelkörper
 - ▶ zwei Querfortsätzen
 - ▶ Dornfortsatz
- ▶ Wirbelkanal mit Rückenmark
- ▶ Zwischenwirbellöcher
 - ▶ Austritt der Spinalnerven
 - ▶ versorgen Muskulatur, Organe und Haut



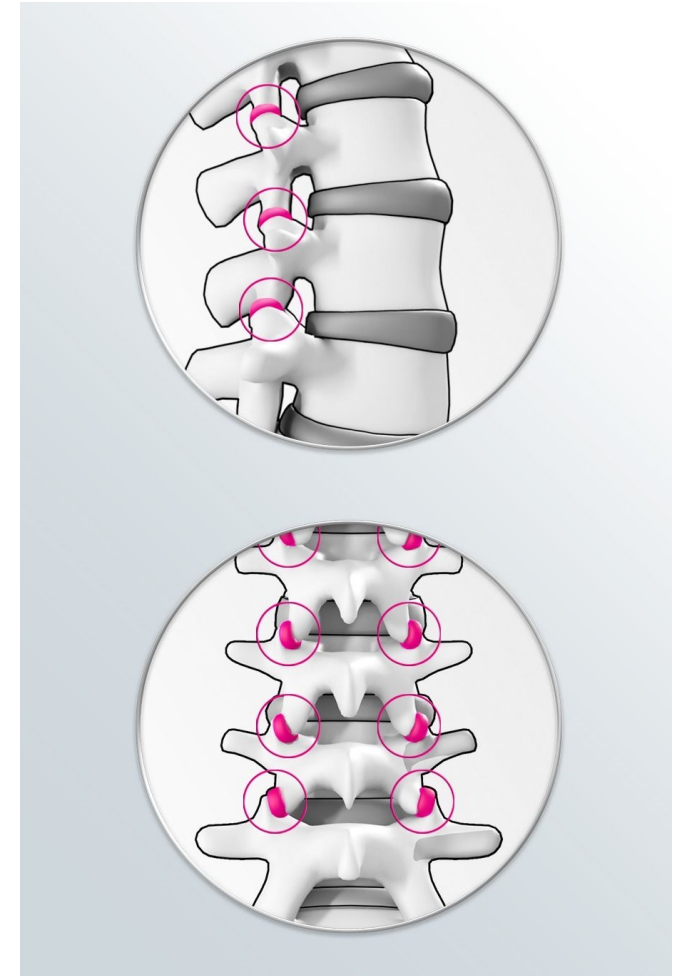
Wirbelformen

- ▶ unterschiedlicher Aufbau in Wirbelsäulenabschnitten
- ▶ Halswirbelsäule (A, B): großer Wirbelkanal
 - ▶ fingerdickes Rückenmark aus Schädel
 - ▶ zunehmen dünner, da Spinalnerven abzweigen
- ▶ Brustwirbelsäule (C)
- ▶ Lendenwirbelsäule (D, E): großer Wirbelkörper
 - ▶ müssen dem Gewicht des Körpers standhalten



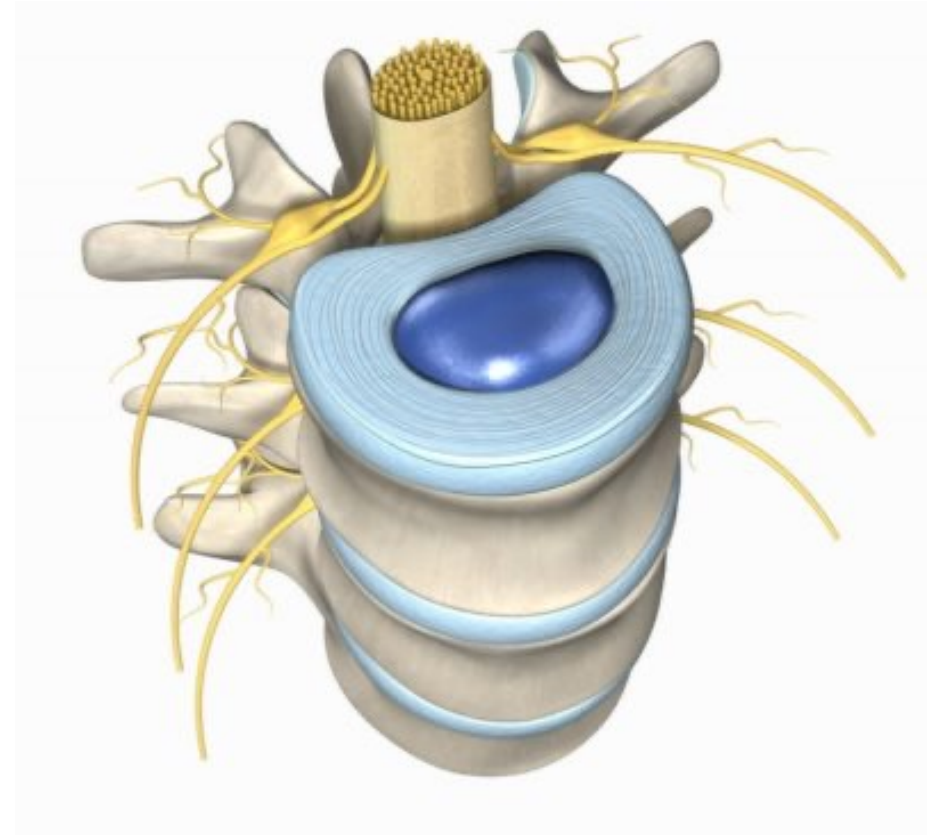
Wirbelgelenke

- ▶ an jedem Wirbelbogen zwei obere und zwei untere Gelenkfortsätze
- ▶ gelenkig mit dem darüber und darunter liegenden Wirbel verbunden
- ▶ in verschiedenen Abschnitten der Wirbelsäule unterschiedliche Ausrichtung
- ▶ dadurch unterschiedliche Bewegungsmöglichkeiten und Bewegungsausmaß



Bandscheiben

- ▶ liegen zwischen den Wirbeln
- ▶ Puffer zum Abfangen von Stößen und Erschütterungen
- ▶ außen fester Bindegewebsring
- ▶ innen gallertartiger Kern

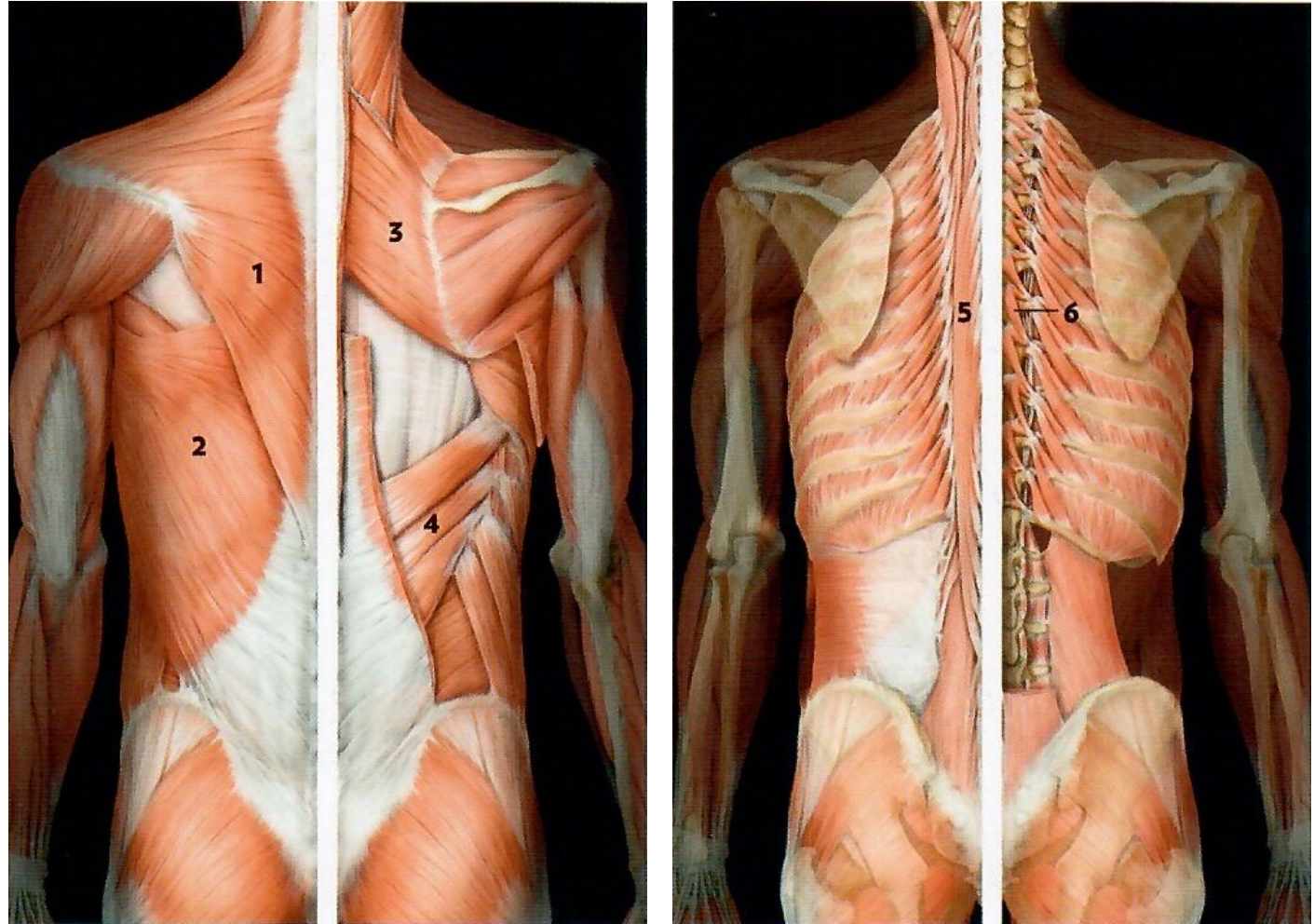


Aufgaben der Wirbelsäule

- ▶ ermöglicht aufrechte Haltung
- ▶ ermöglicht Bewegungen des Rumpfes in alle Richtungen
- ▶ verbindet andere Teile des Skeletts miteinander
- ▶ Schutz für das im Wirbelkanal liegende Rückenmark

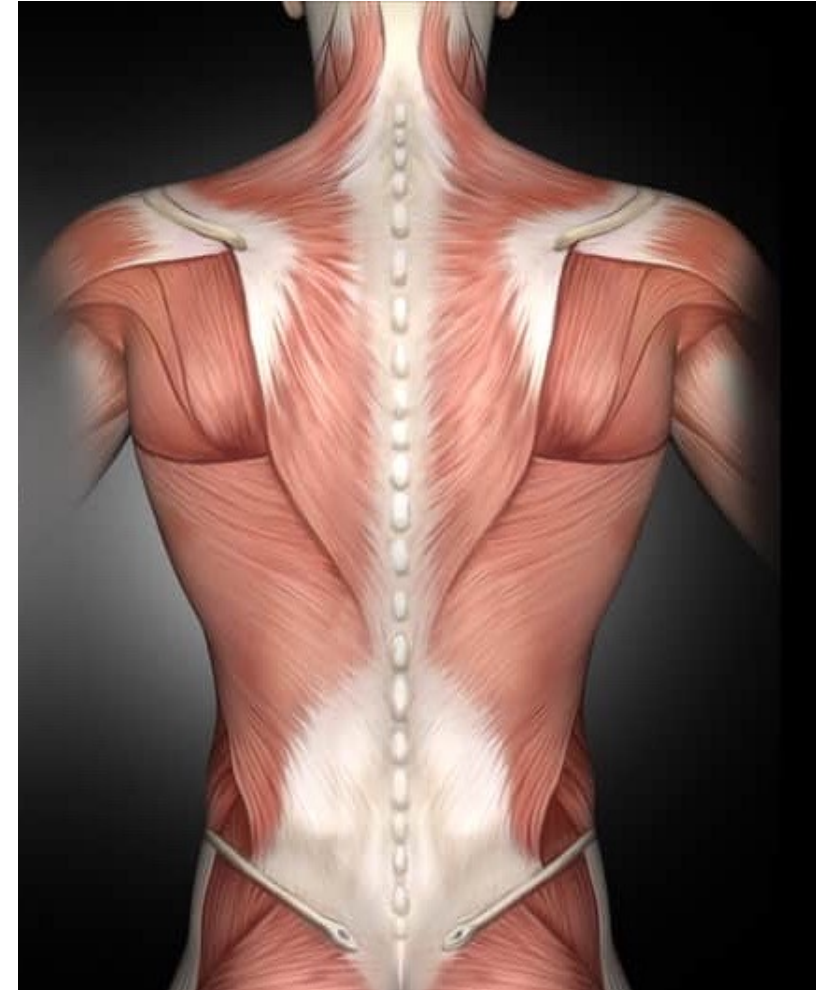
Rückenmuskulatur

- ▶ Anordnung in Schichten
- ▶ oberflächliche Schicht
 - ▶ Trapezmuskel (1)
 - ▶ Breiter Rückenmuskel (2)
- ▶ tiefe Schicht
 - ▶ längliche Muskelstränge zur Aufrichtung der Wirbelsäule (5)
 - ▶ kurze Muskeln zwischen einzelnen Wirbeln zur Drehung des Rumpfes (6)



Rückenfaszien

- ▶ wie Muskulatur in Schichten angeordnet
- ▶ oberflächliche, mittlere und tiefe Schicht
- ▶ besonders wichtig: große Rückenfaszie
 - ▶ Fascia thoracolumbalis
 - ▶ häufig an Schmerzen des unteren Rückens beteiligt



Exkurs: Faszien

- ▶ Bindegewebsstrukturen, die Muskeln und Organe umhüllen
- ▶ Körperfaszie: durchgängige Bindegewebshülle
- ▶ umgibt die komplette Muskeloberfläche von Kopf, Rumpf und Extremitäten
- ▶ verbindet direkt oder indirekt alle Strukturen des Körpers miteinander



Exkurs: Faszien

- ▶ Übertragung von Zug und Spannung in entfernte Regionen
- ▶ deshalb Ursache oft nicht am Ort der Symptome
- ▶ gestörte Versorgung über Gefäßsystem und Nervenbahnen



Exkurs: Faszien

- ▶ Fixierung für Fehlhaltungen



Ursachen für Rückenschmerzen

- ▶ Muskelverspannungen / fasziale Verspannung
 - ▶ übermäßige Belastung
 - ▶ schlechte Haltung
- ▶ Wirbelsäulenerkrankungen
 - ▶ z.B. Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, Skoliose u.a.
- ▶ Verletzungen
 - ▶ Unfälle
 - ▶ Stürze

Ursachen für Rückenschmerzen

- ▶ Fehlhaltungen
 - ▶ schlechte Körperhaltung im Sitzen, Stehen oder Gehen
- ▶ inaktiver Lebensstil
 - ▶ mangelnde körperliche Aktivität
 - ▶ sitzende Tätigkeiten
- ▶ Übergewicht
 - ▶ erhöhte Belastung für die Wirbelsäule
- ▶ Rauchen
 - ▶ verringerte Blutzufuhr zur Bandscheibe

Ursachen für Rückenschmerzen

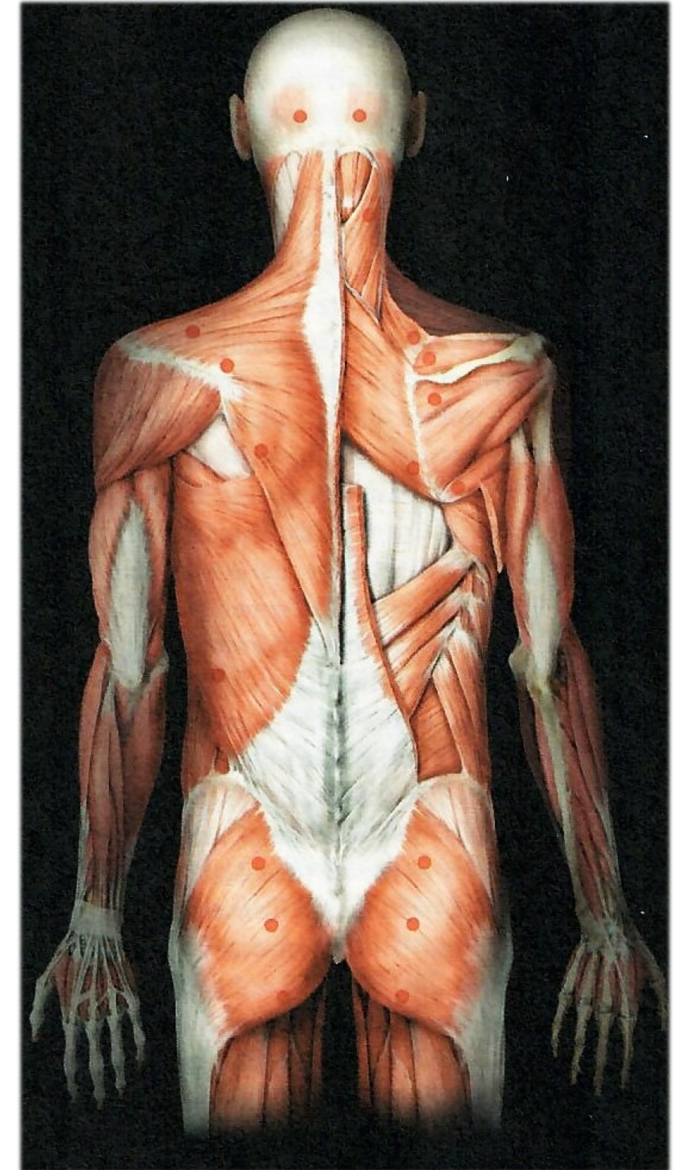
- ▶ psychologische Faktoren
 - ▶ Stress, Angst, Depression
- ▶ berufliche Belastungen
 - ▶ schwere körperliche Arbeit
 - ▶ wiederholte Bewegungen
 - ▶ langes Sitzen
- ▶ genetische Faktoren
 - ▶ teilweise familiäre Häufung

Ursachen für Rückenschmerzen

- ▶ Muskelverspannungen / fasziale Verspannung
 - ▶ übermäßige Belastung
 - ▶ schlechte Haltung
- ▶ Wirbelsäulenerkrankungen
 - ▶ z.B. Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, Skoliose u.a.
- ▶ Verletzungen
 - ▶ Unfälle
 - ▶ Stürze

Myofasziales Schmerzsyndrom

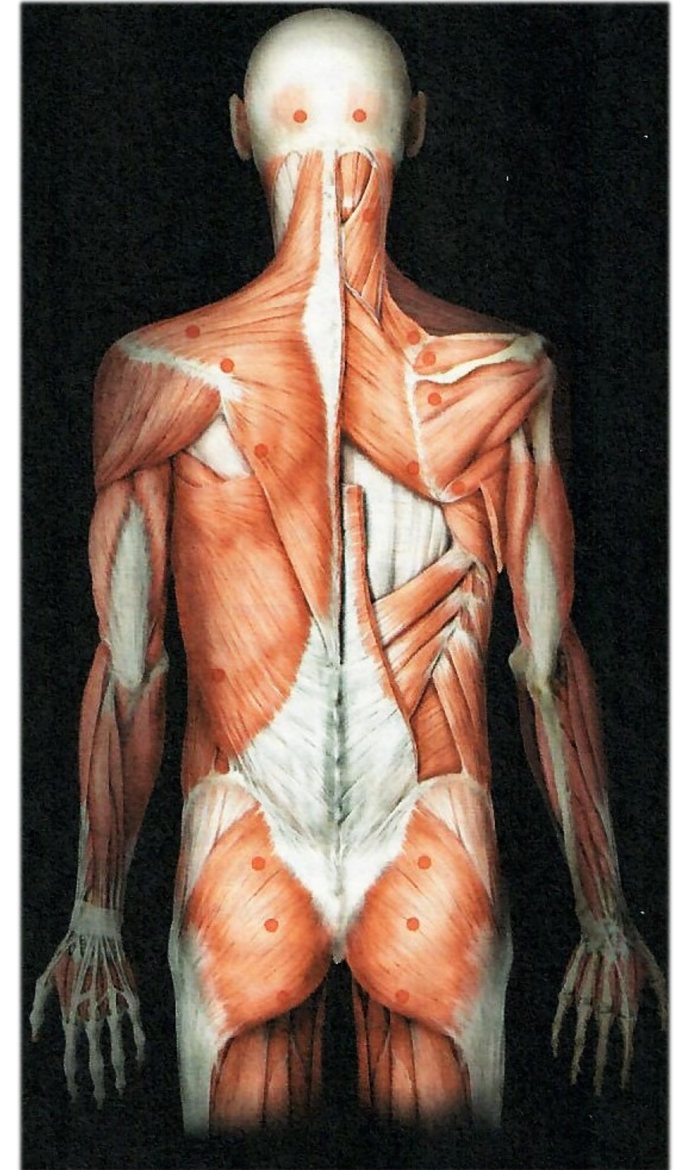
- ▶ Schmerzsyndrom mit lokalen Schmerzen
- ▶ keine rheumatische, entzündliche oder neurologische Ursache
- ▶ Ursache: lokale Überempfindlichkeit im Muskelgewebe / verspannte Faszien
- ▶ Punkt der größten Sensibilität = Triggerpunkt
- ▶ entsteht durch Überbelastung des Muskels, die zu einer Unterversorgung mit Sauerstoff führt
- ▶ tastbare Dauerkontraktion des Muskels, von der die Schmerzen ausgehen



Myofasziales Schmerzsyndrom

Ursachen

- ▶ falsche oder monotone Bewegungsabläufe
- ▶ Muskelschwäche oder Muskelschäden
- ▶ Kälte
- ▶ Stress
- ▶ Fehlernährung
- ▶ Stoffwechselstörungen



Myofasziales Schmerzsyndrom

Osteopathische Behandlung

- ▶ myofasziale Techniken der Osteopathie
- ▶ alle Muskeln und Organe sind von bindegewebigen Strukturen, den sogenannten Faszien, umgeben
- ▶ Faszien durchziehen den gesamten Körper und stehen miteinander in Verbindung



Myofasziiales Schmerzsyndrom

Osteopathische Behandlung

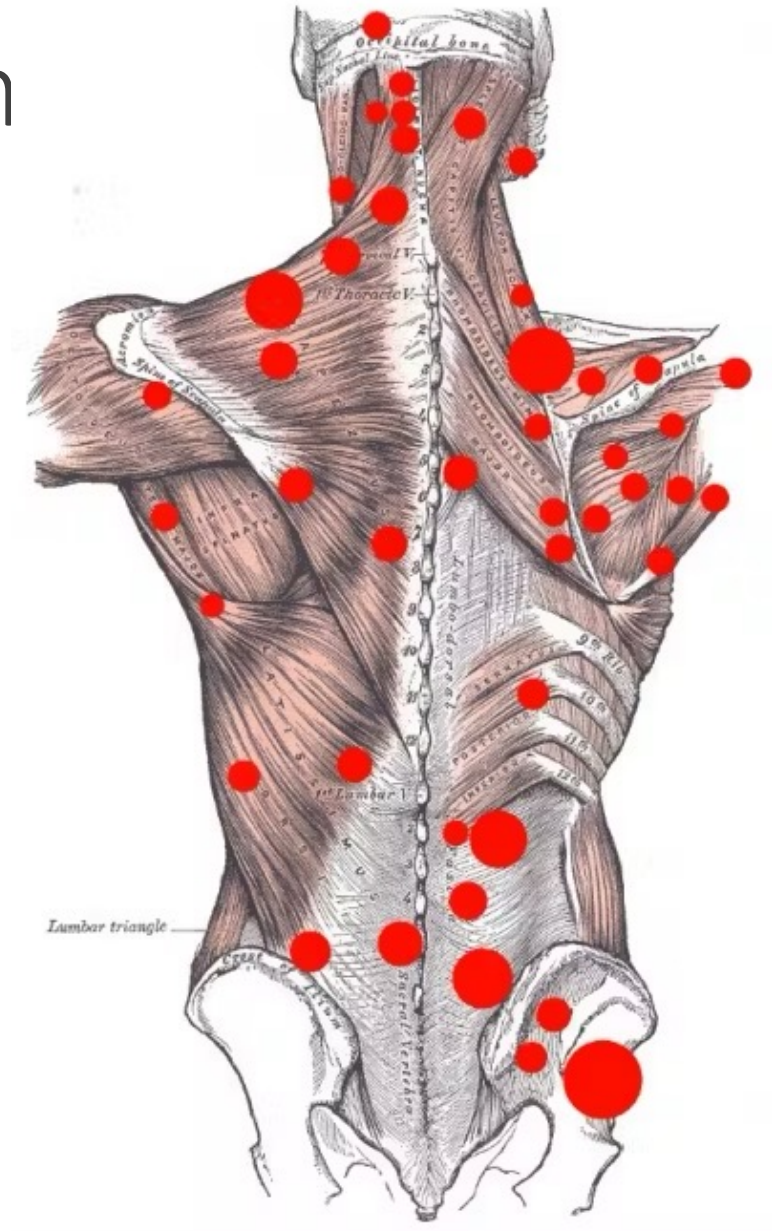
- ▶ Überlastung oder äußere Einflüsse
→ Funktionsstörung der Faszien
- ▶ Beschwerden auch an entfernten Stellen möglich
- ▶ sanfte Druck- und Zugtechniken
→ Reize auf die Faszien zur Normalisierung der Gewebespannung
- ▶ verbesserten Durchblutung und Beweglichkeit
- ▶ Muskulatur und Faszien arbeiten wieder harmonisch zusammen



Myofasziales Schmerzsyndrom

Triggerpunkt-Behandlung

- ▶ manuelle Kompression des Triggerpunkts
 - ▶ konstanter Druck für 10-60 Sekunden
 - ▶ ideal: so lange bis der Schmerz nachlässt
- ▶ kurzfristig verminderte Durchblutung
- ▶ anschließend umso stärkere Blutversorgung (Schwammprinzip)
- ▶ dadurch Stoffwechselaktivierung



Ursachen für Rückenschmerzen

- ▶ Muskelverspannungen / fasziale Verspannung
 - ▶ übermäßige Belastung
 - ▶ schlechte Haltung
- ▶ Wirbelsäulenerkrankungen
 - ▶ z.B. Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, Skoliose u.a.
- ▶ Verletzungen
 - ▶ Unfälle
 - ▶ Stürze

Häufigste Erkrankungen der Wirbelsäule



- ▶ Bandscheibenvorfall
- ▶ Spinalkanalstenose
- ▶ Skoliose
- ▶ Morbus Bechterew
- ▶ Morbus Scheuermann
- ▶ Verschleißerscheinungen

Bandscheibenvorfall

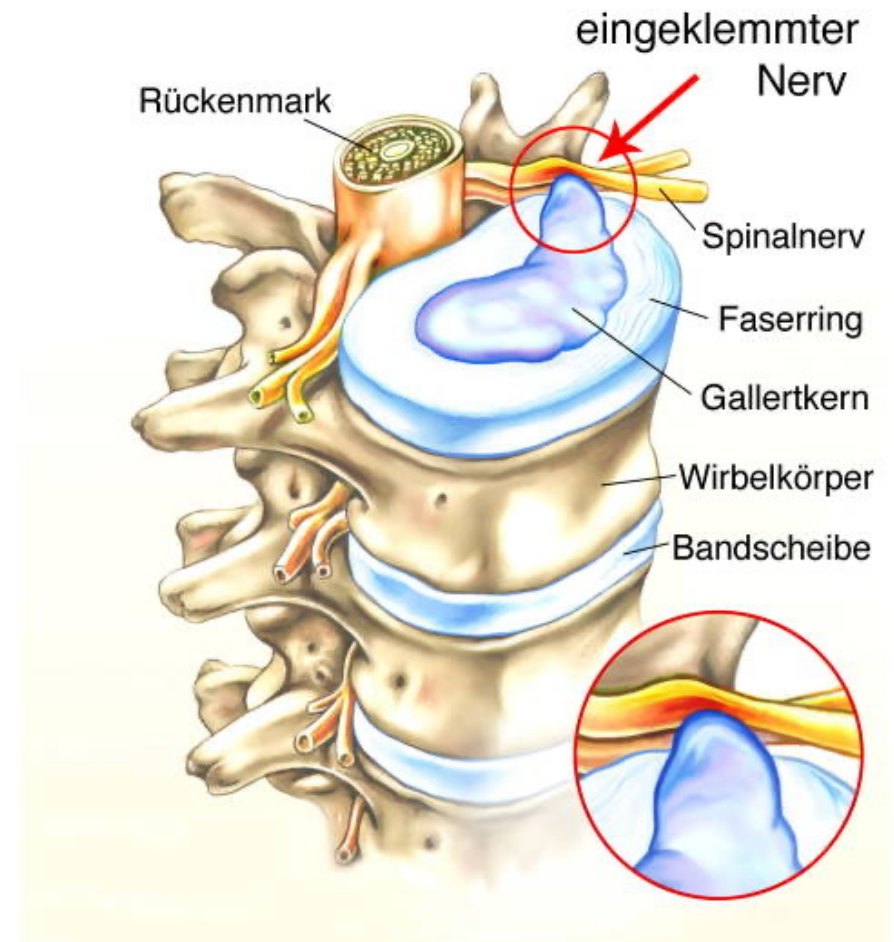
- ▶ Einreißen des bindegewebigen Faserrings der Bandscheibe
- ▶ Herausrutschen des gallertigen Bandscheibenkerns
- ▶ dadurch kann es zu einer Kompression des Rückenmarks und der daraus hervortretenden Spinalnerven kommen
- ▶ am häufigsten zwischen dem 30. und 50. Lebensjahr
- ▶ zu 90% Lendenwirbelsäule betroffen



Bandscheibenvorfall

Symptome

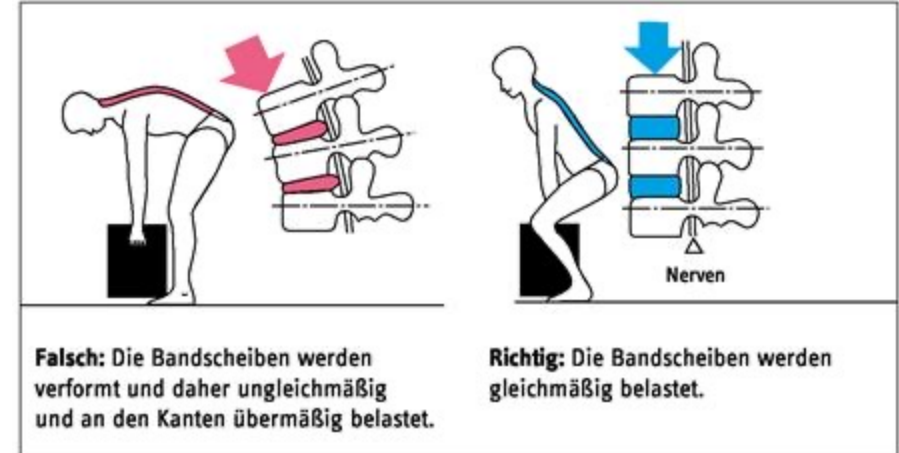
- ▶ Rückenschmerzen
- ▶ Ausstrahlung in Arme und Beine
- ▶ Empfindungsstörungen (Ameisenlaufen, Kribbeln, Taubheitsgefühl)
- ▶ Lähmungserscheinungen in Arm oder Bein
- ▶ Störungen der Blasen- und Darmentleerung



Bandscheibenvorfall

Ursachen

- ▶ schweres Heben
- ▶ Fehlhaltung am Arbeitsplatz
- ▶ Übergewicht
- ▶ Flüssigkeitsmangel
- ▶ Bewegungsmangel (keine stützende Muskulatur)
- ▶ rückenbelastende Sportarten (z.B. Tennis, Skifahren, Turnen)
- ▶ Vorerkrankungen der Wirbelsäule, die Druck auf Bandscheiben erhöhen



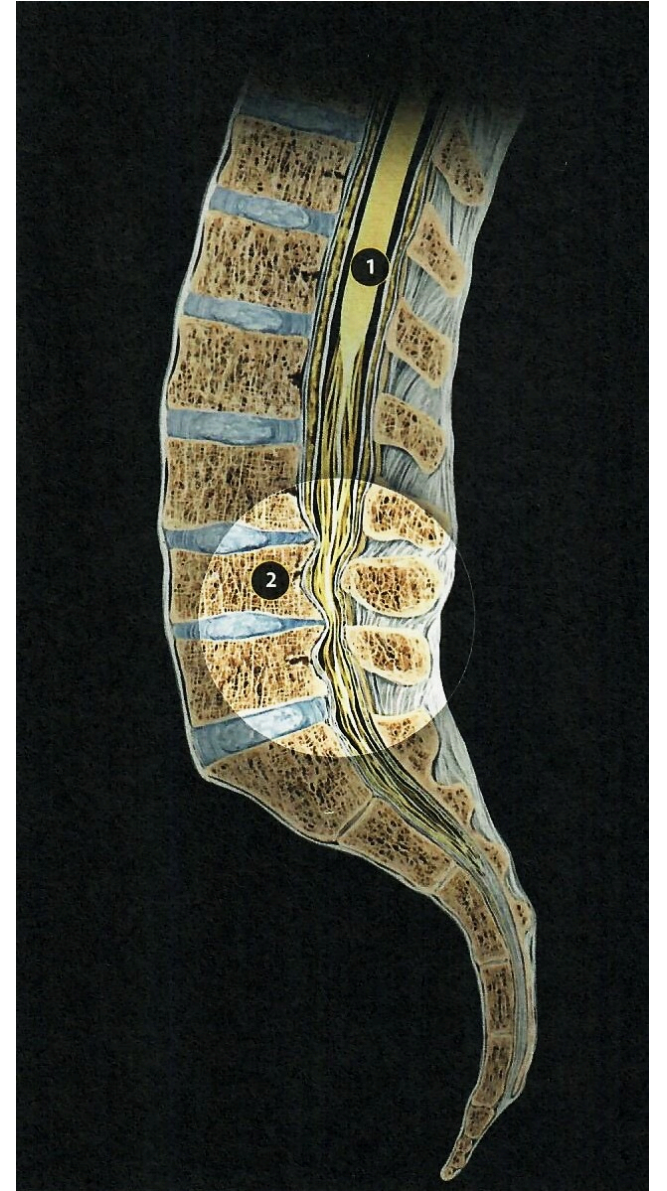
Bandscheibenvorfall

osteopathische Behandlung

- ▶ Fokus auf die Verbindung zwischen den einzelnen Wirbeln
- ▶ Behandlung der Faszien und Muskeln (häufig Schon-/Fehlhaltung)
- ▶ Drainagetechniken (Reduzierung der Schwellung um den Wirbel)
- ▶ Korrektur knöcherner Fehlstellungen (z.B. Becken)
- ▶ Behandlung des Zwerchfells (Verbesserung des Rückflusses von Stauungen an den Wirbeln)
- ▶ ergänzend Physiotherapie zur Stärkung der Muskulatur
- ▶ häufig kann so eine Operation vermieden werden

Spinalkanalstenose

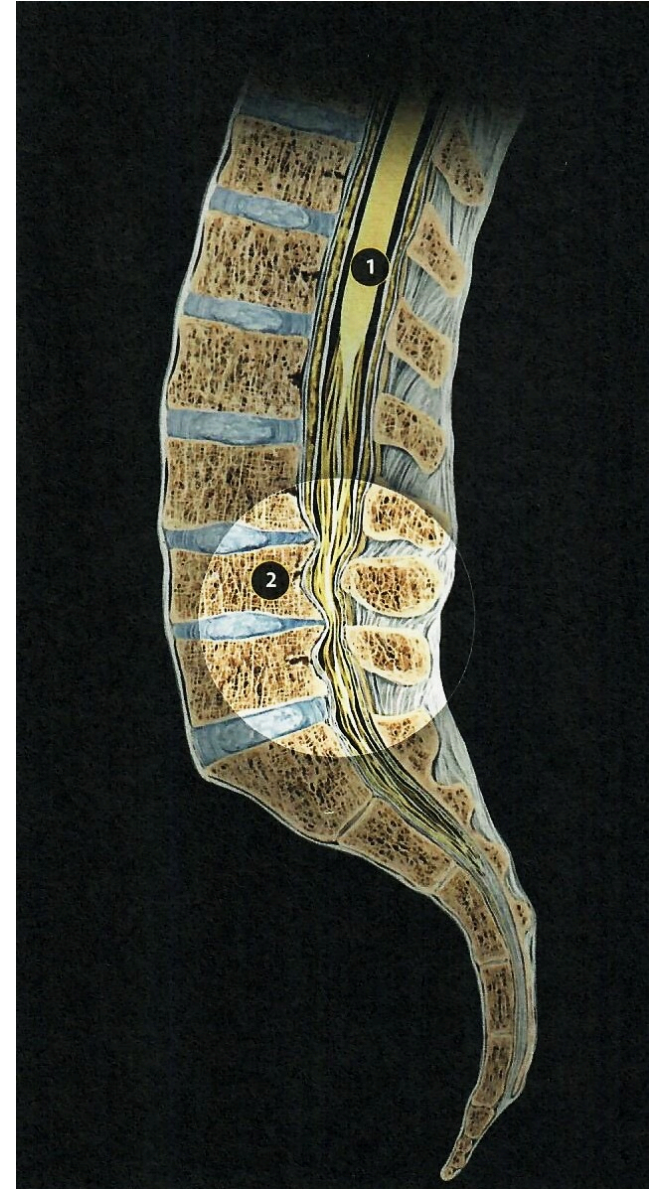
- ▶ Verengung des Spinalkanals der Wirbelsäule
- ▶ vorwiegend bei Menschen über 60



Spinalkanalstenose

Symptome

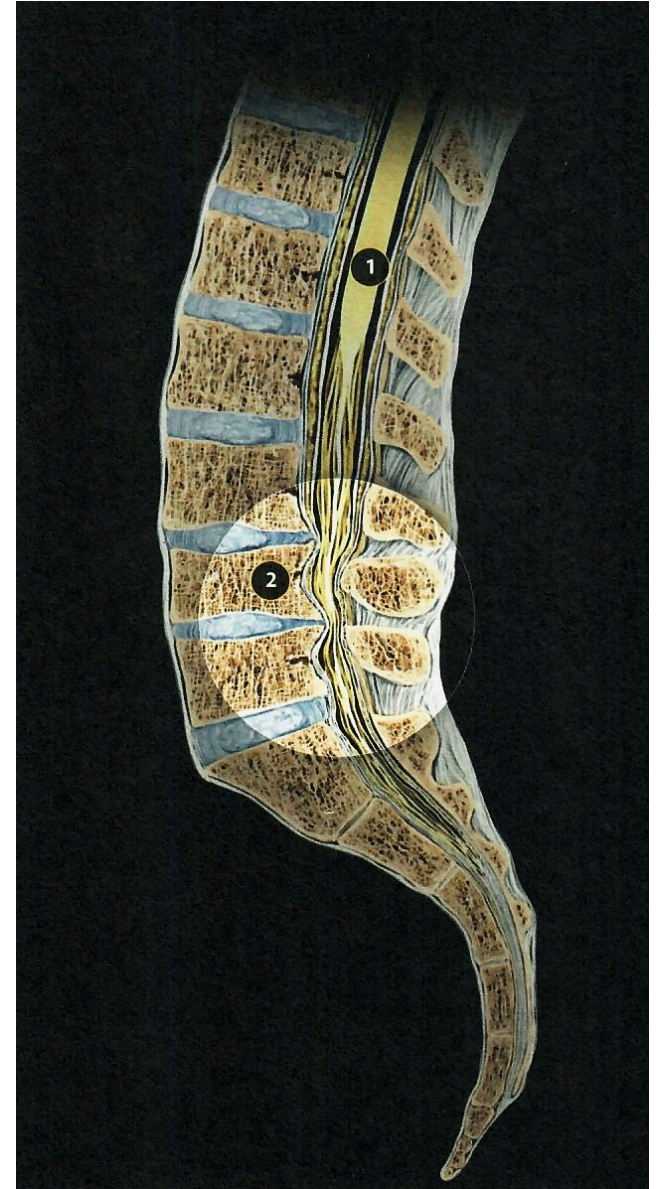
- ▶ in Ruhe kaum Beschwerden
- ▶ beim Stehen oder Gehen Schmerzen im Gesäß
- ▶ Ausstrahlung der Schmerzen in die Beine
- ▶ teilweise Kribbeln oder Taubheitsgefühle
- ▶ Gehstrecke zunehmend eingeschränkt
→ „Schaufensterkrankheit“
- ▶ häufig nach vorne geneigte Haltung



Spinalkanalstenose

Ursachen

- ▶ degenerative Prozesse im Alter
→ Wirbelkanal wird langsam immer enger
- ▶ Höhenverlust der Bandscheiben

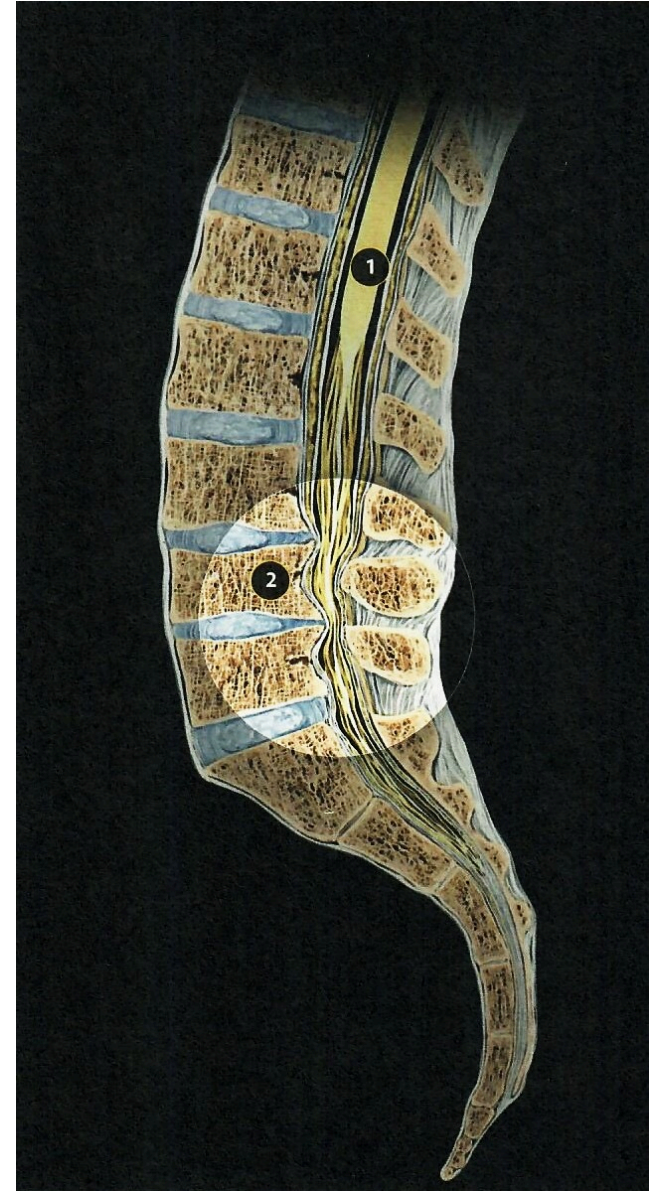


Spinalkanalstenose

Osteopathische Behandlung

- ▶ Einengung des Wirbelkanals kann nicht rückgängig gemacht werden
- ▶ Behebung der Hohlkreuz-Stellung
- ▶ Entspannung der Rückenmuskulatur
- ▶ Behandlung von Verspannungen in Beinen
- ▶ Gleitfähigkeit des Nervensystems unterstützen

- ▶ Physiotherapie: Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur



Skoliose

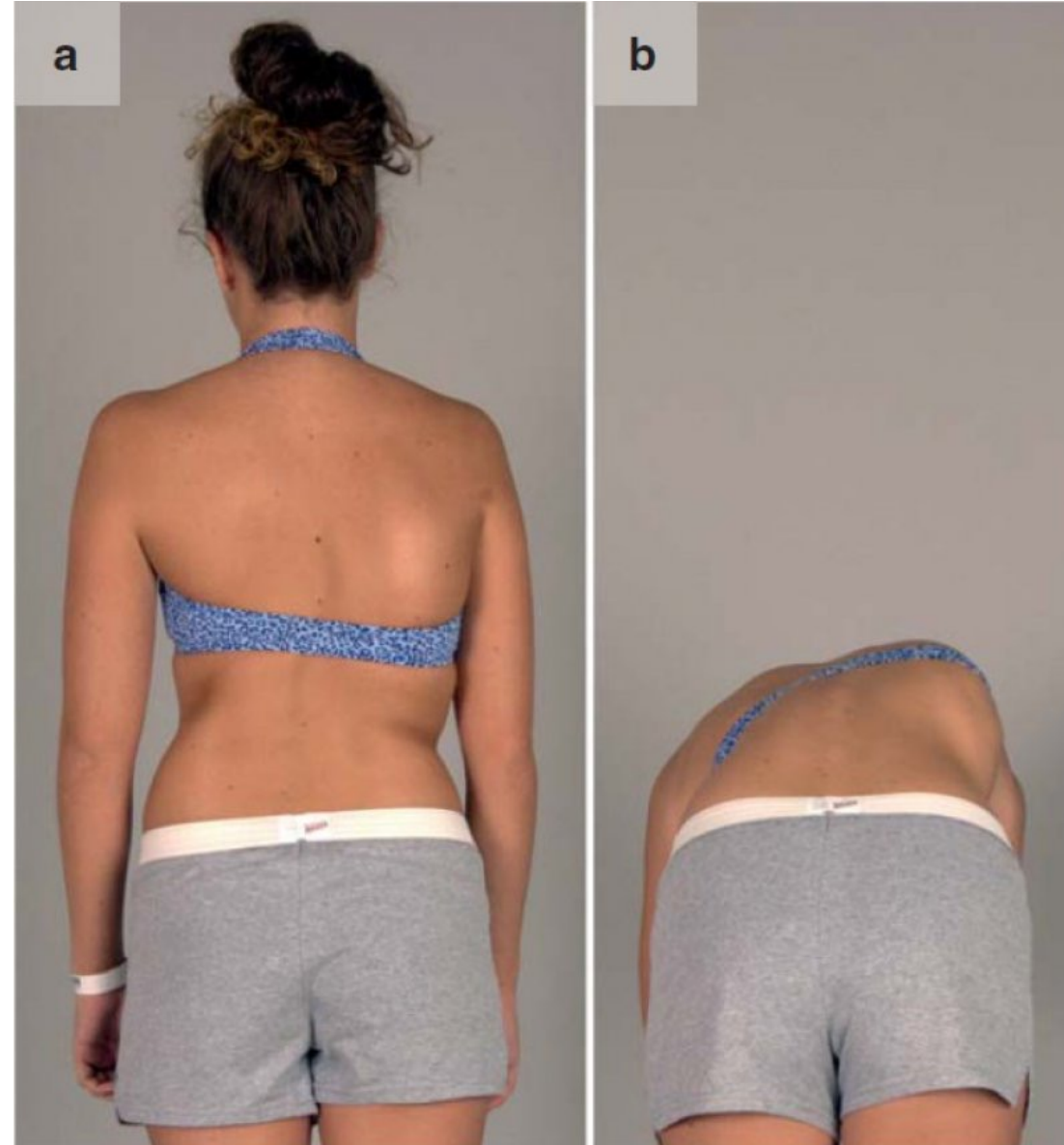
- ▶ Formveränderung der Wirbelsäule
- ▶ seitliche Drehung der Wirbelkörper
- ▶ häufig Verformung des Brustkorbs



Skoliose

Symptome

- ▶ unterschiedlich hoch stehende Schultern
- ▶ schief stehendes Becken
- ▶ unterschiedlich ausgeprägte Taillendreiecke
- ▶ beim Vorbeugen Rippenbuckel



Skoliose

Ursachen

- ▶ in 80-90% der Fälle unbekannt
 - ▶ in den meisten Fällen familiäre Vorbelastung
- ▶ übrige Fälle: bekannte Grunderkrankung z.B.
 - ▶ angeborene Fehlbildungen von Wirbeln
 - ▶ Erkrankungen von Muskeln oder Nerven
- ▶ ausgeprägte Beinlängendifferenz kann Skoliose verursachen



Skoliose

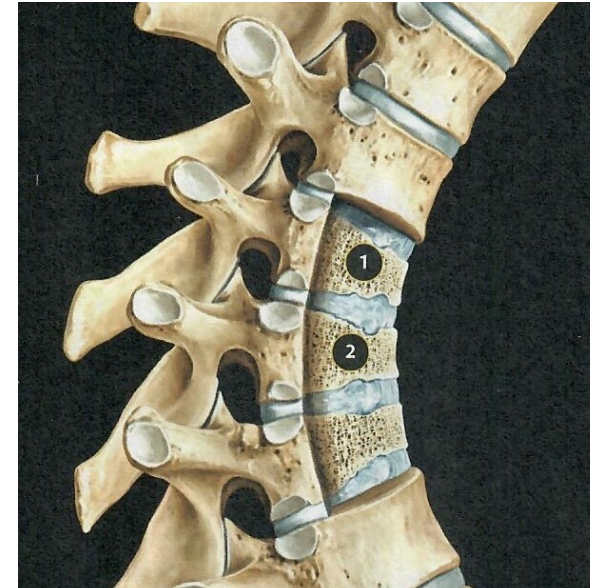
osteopathische Behandlung

- ▶ Verformung der Wirbelsäule kann nicht behoben werden
- ▶ Linderung von Schmerzen und Beschwerden
- ▶ Wiederherstellung / Erhaltung der Mobilität der Wirbelsäule
- ▶ Behandlung der in Mitleidenschaft gezogenen Körpersysteme
- ▶ Behandlung des Zwerchfells



Morbus Scheuermann

- ▶ Wachstumsstörung der Wirbelsäule bei Jugendlichen
- ▶ Rundrücken mit ungewöhnlich starker Krümmung der Brustwirbelsäule



Morbus Scheuermann

Symptome

- ▶ Rundrücken bis hin zum Buckel
- ▶ häufig ausgleichendes Hohlkreuz
- ▶ Nackenschmerzen
- ▶ verminderte Rückenbeweglichkeit
- ▶ Muskelverspannungen



Morbus Scheuermann

Ursachen

- ▶ genaue Ursachen der Erkrankung unklar
- ▶ vermutlich erbliche Veranlagung
- ▶ Bewegungsmangel und schwache Rückenmuskulatur erhöhen das Risiko
- ▶ Wirbelkörper wachsen während Wachstumsschub unregelmäßig
- ▶ Entstehung sog. Keilwirbel

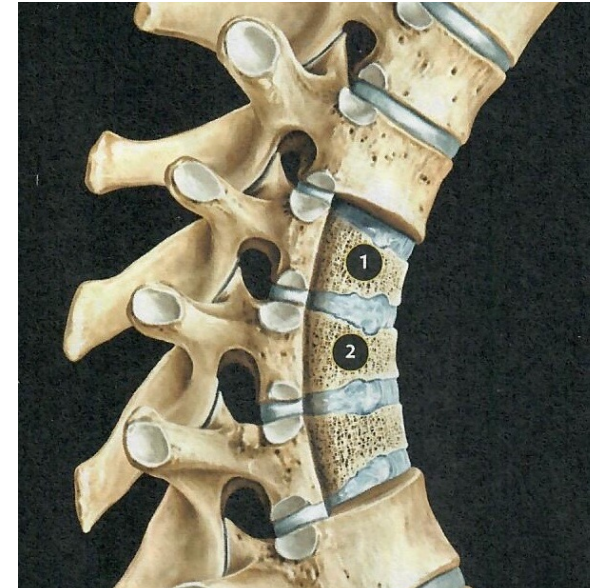


Morbus Scheuermann

Osteopathische Behandlung

- ▶ Mobilisation der Brustwirbelsäule
- ▶ Entlastung der Wirbelgelenke
- ▶ Reduzierung der Muskelspannung

- ▶ Physiotherapie: Übungen zur Aufrichtung des Rückens



Morbus Bechterew

- ▶ chronisch entzündliche, rheumatische Erkrankung
- ▶ betrifft vorwiegend die Wirbelsäule und die Iliosakralgelenke
- ▶ Krankheitsbeginn zwischen dem 15. und 30. Lebensjahr
- ▶ im Anfangsstadium oft jahrelang Fehldeutung der Symptome



Morbus Bechterew

Symptome

- ▶ zu Beginn nächtliche und morgendliche Schmerzen in Kreuz und Gesäß
- ▶ oft mit Steifheit des Körpers verbunden
- ▶ Besserung durch Bewegung
- ▶ im weiteren Krankheitsverlauf Schmerzen bis hinauf zum Nacken
- ▶ gelegentlich Entzündungen der großen Gelenke und anderer Organe
- ▶ zunehmende Versteifung der Wirbelsäule (Bambusstab-Wirbelsäule)



Morbus Bechterew

Ursachen

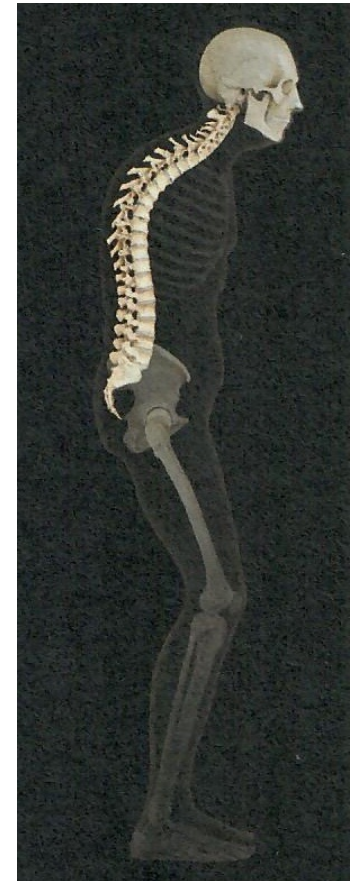
- ▶ bis heute ungeklärt
- ▶ Annahme: Entzündungen durch Störung des körpereigenen Abwehrsystems
- ▶ familiäre Häufung (evtl. genetische Komponente)



Morbus Bechterew

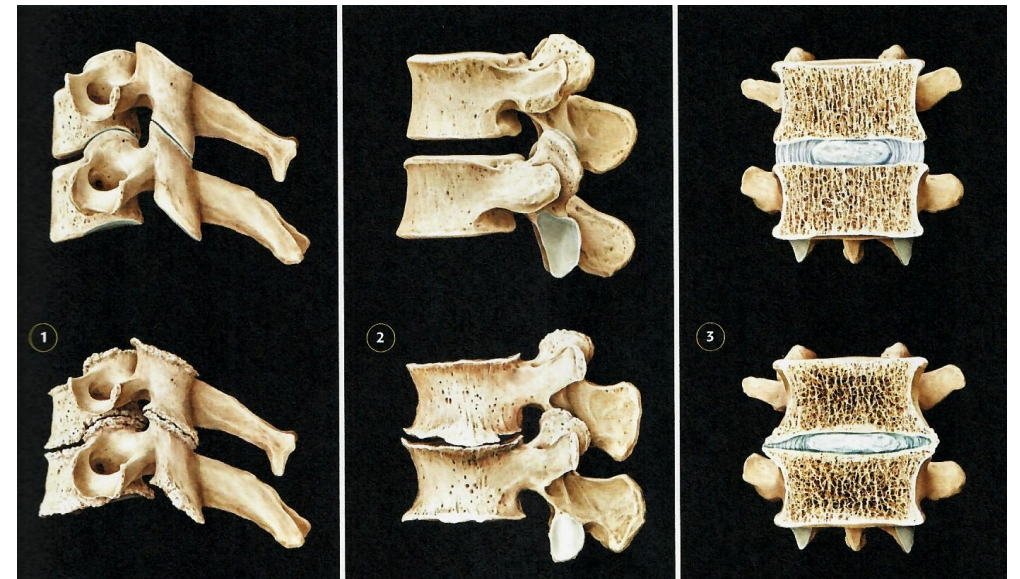
Osteopathische Behandlung

- ▶ Verbesserung der Mobilität der Wirbelsäule
- ▶ Lösen chronischer muskulärer Verspannungen
- ▶ Lockerung der faszialen Strukturen



Verschleißerscheinungen

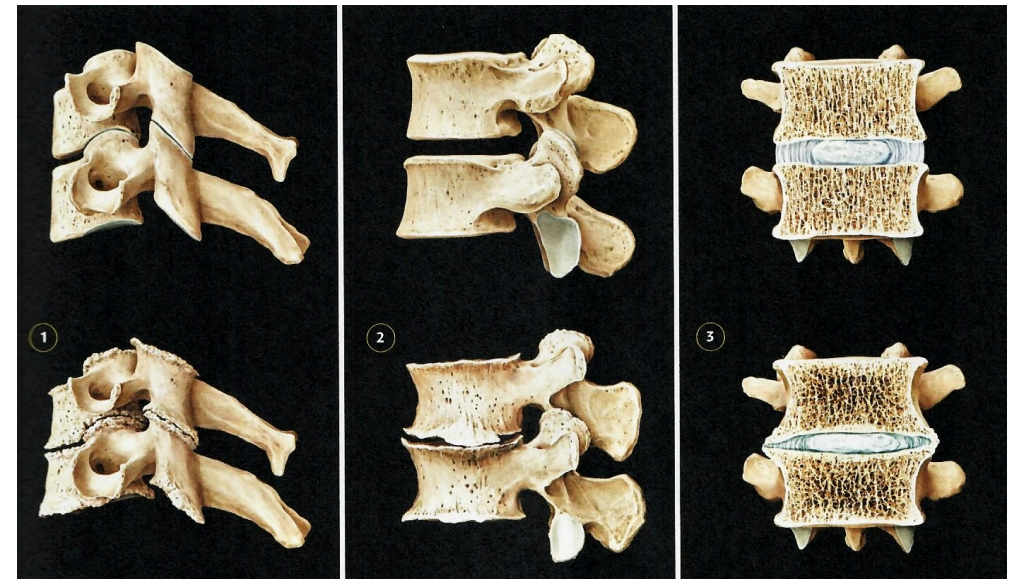
- ▶ Abnutzung von knöchernen Teilen der Wirbelsäule
- ▶ Bandscheiben verlieren Flüssigkeit und dadurch Höhe
- ▶ erhöhter Druck auf Wirbelkörper und Zwischenwirbelgelenke
- ▶ Abrieb des Gelenkknorpels / Entzündungen
- ▶ Bildung von Zacken, Höckern und Wülsten um Druck zu mildern



Verschleißerscheinungen

Symptome

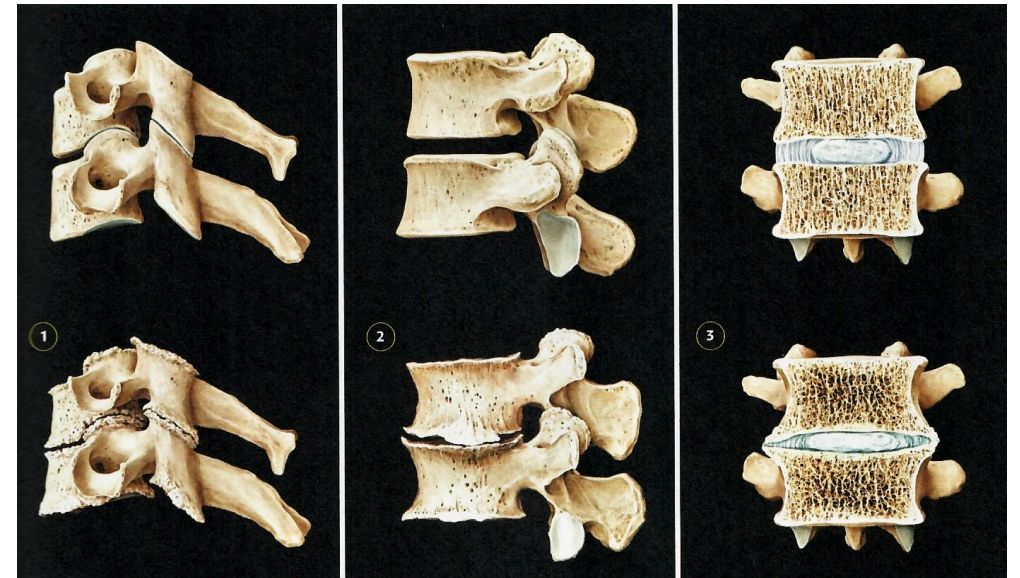
- ▶ Osteochondrose:
dumpe Schmerzen in der Rückenmitte
 - ▶ Wirbelkörper und Bandscheiben betroffen
- ▶ Spondylarthrose:
dumpe, nicht genau lokalisierbare Rückenschmerzen
 - ▶ Zwischenwirbelgelenke betroffen



Verschleißerscheinungen

Ursachen

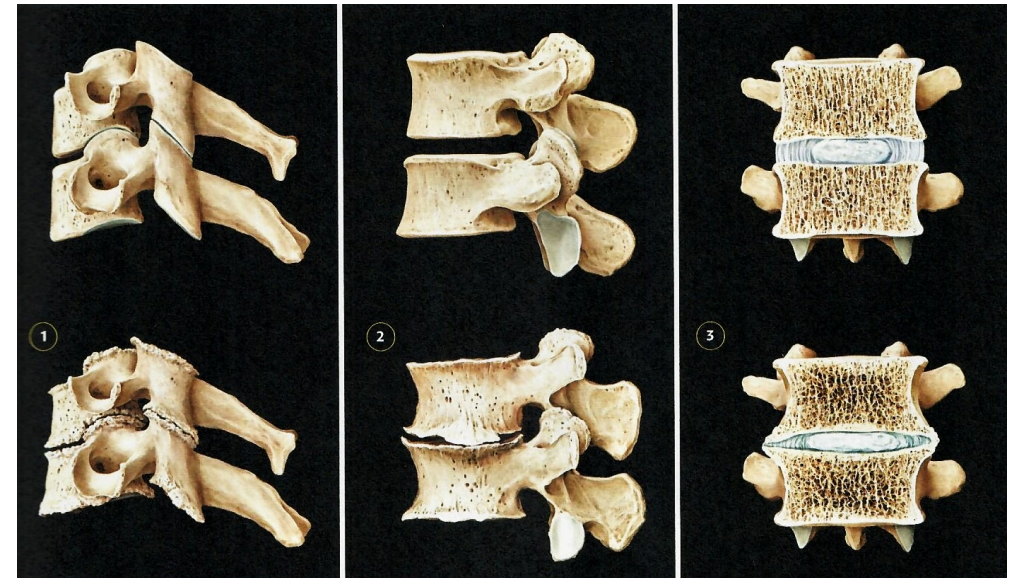
- ▶ Hauptursache: natürlicher Alterungsprozess (Höhenverlust der Bandscheiben)
- ▶ Fehlhaltung und Überlastung
- ▶ Leistungssport



Verschleißerscheinungen

Osteopathische Behandlung

- ▶ Wiederherstellung der abgenutzten Wirbel nicht möglich
- ▶ Fokus auf Verbesserung / Erhaltung der Mobilität
- ▶ Lösen von muskulären / faszialen Verspannungen

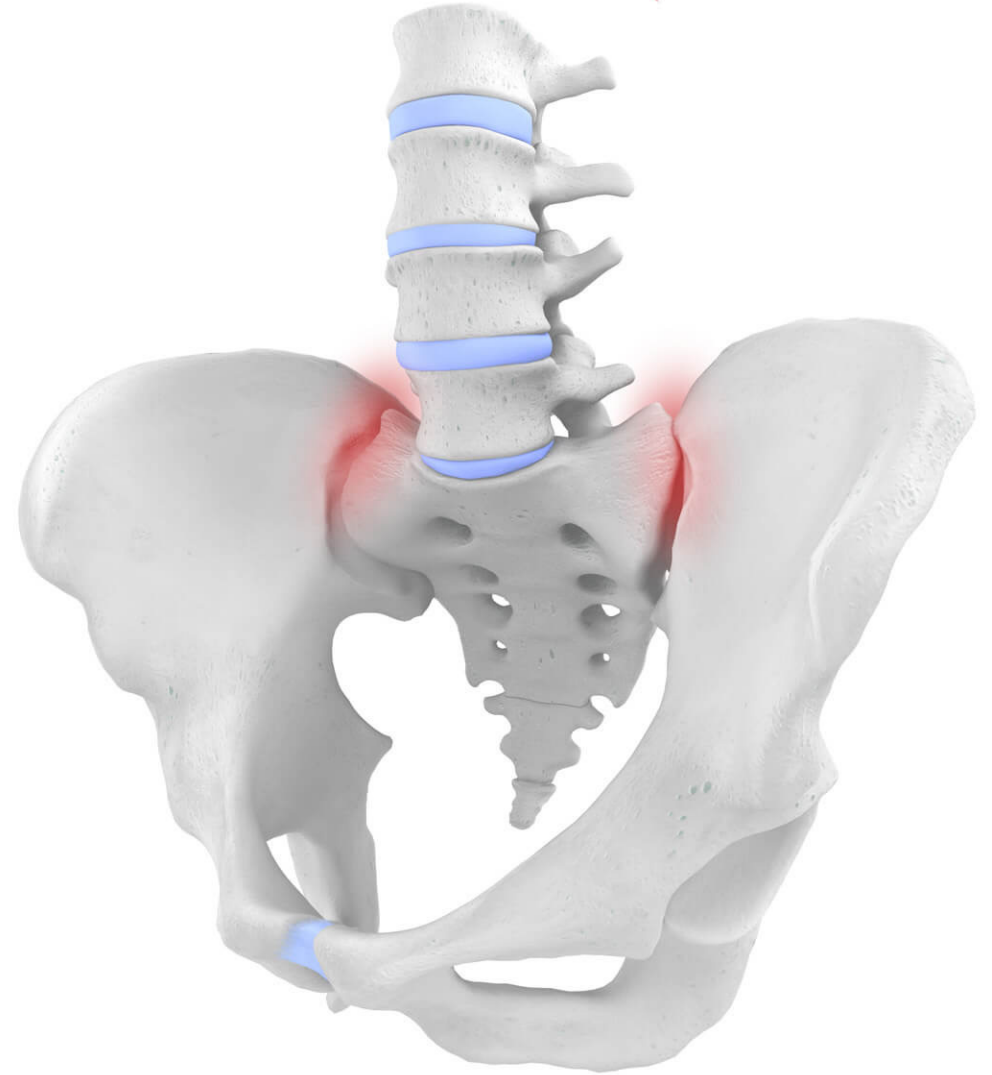


Ursachen für Rückenschmerzen

- ▶ Muskelverspannungen / fasziale Verspannung
 - ▶ übermäßige Belastung
 - ▶ schlechte Haltung
- ▶ Wirbelsäulenerkrankungen
 - ▶ z.B. Bandscheibenvorfall, Spinalkanalstenose, Skoliose u.a.
- ▶ Verletzungen
 - ▶ Unfälle
 - ▶ Stürze

ISG-Syndrom

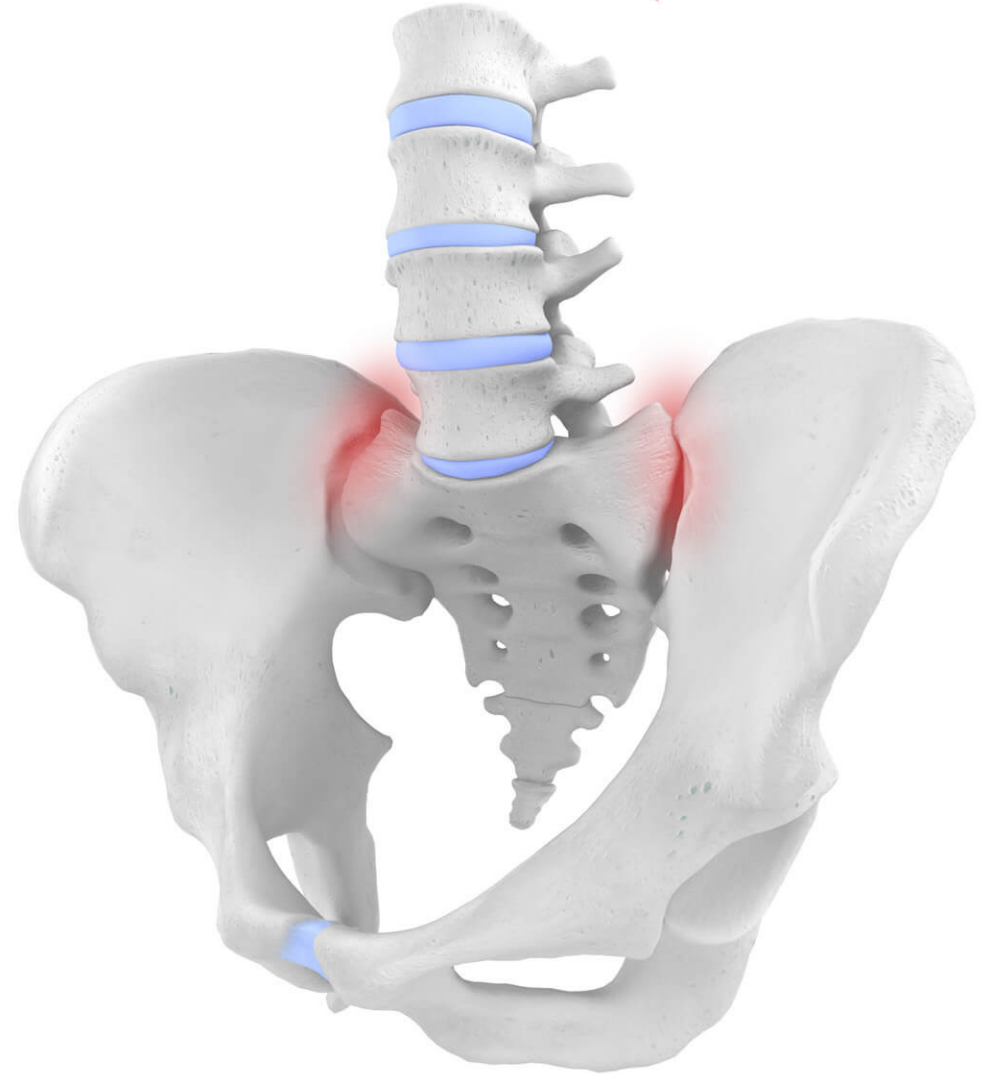
- ▶ Iliosakralgelenk:
Verbindung zwischen Beckenschaufeln und Kreuzbein
- ▶ Spielraum von wenigen Grad
- ▶ keine aktive Bewegung möglich



ISG-Syndrom

Symptome

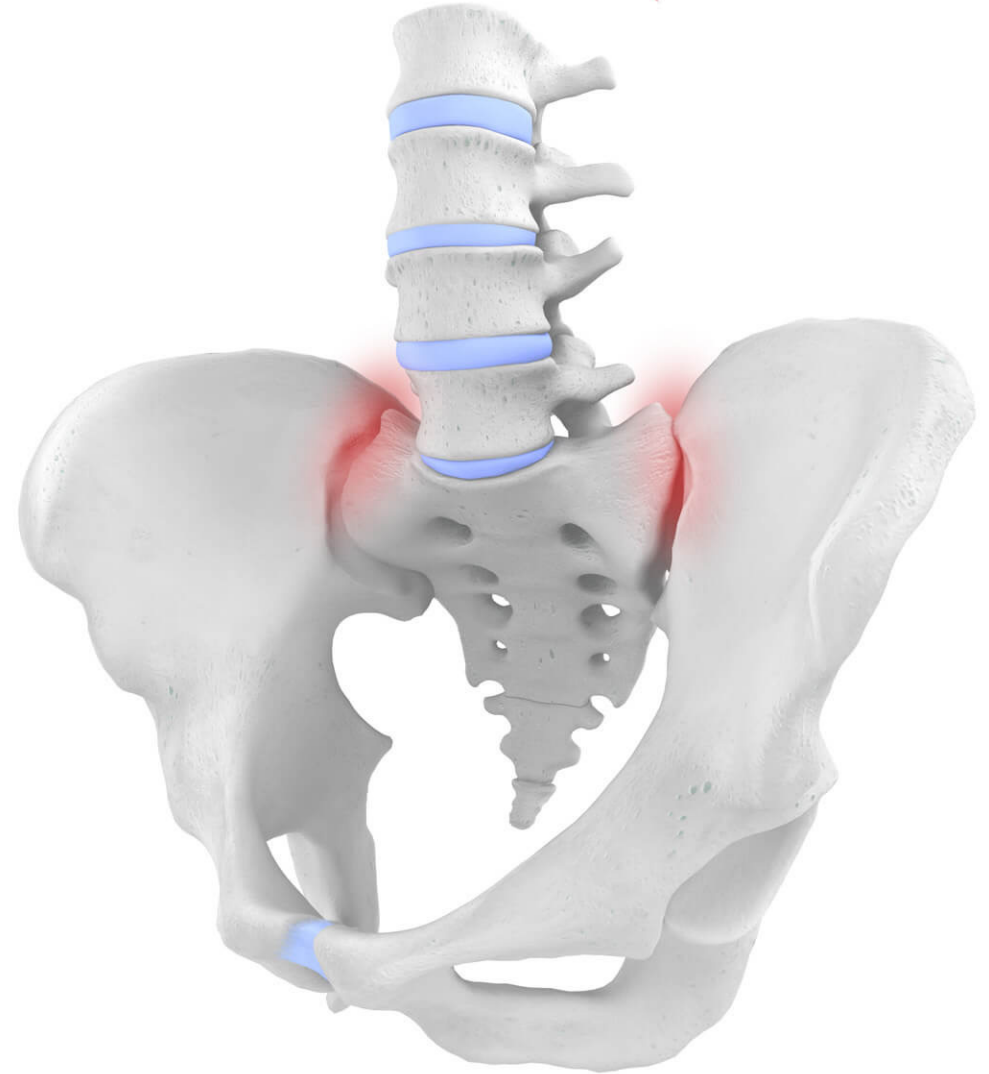
- ▶ vom unteren Rücken ausgehende Schmerzen
 - ▶ meist einseitig
 - ▶ Ausstrahlung in Gesäß und Leistengegend
 - ▶ teilweise bis in Knie und Fuß
- ▶ Verschlimmerung durch Belastung und Vorbeugung
- ▶ Beschwerden oft fluktuierend



ISG-Syndrom

Ursachen

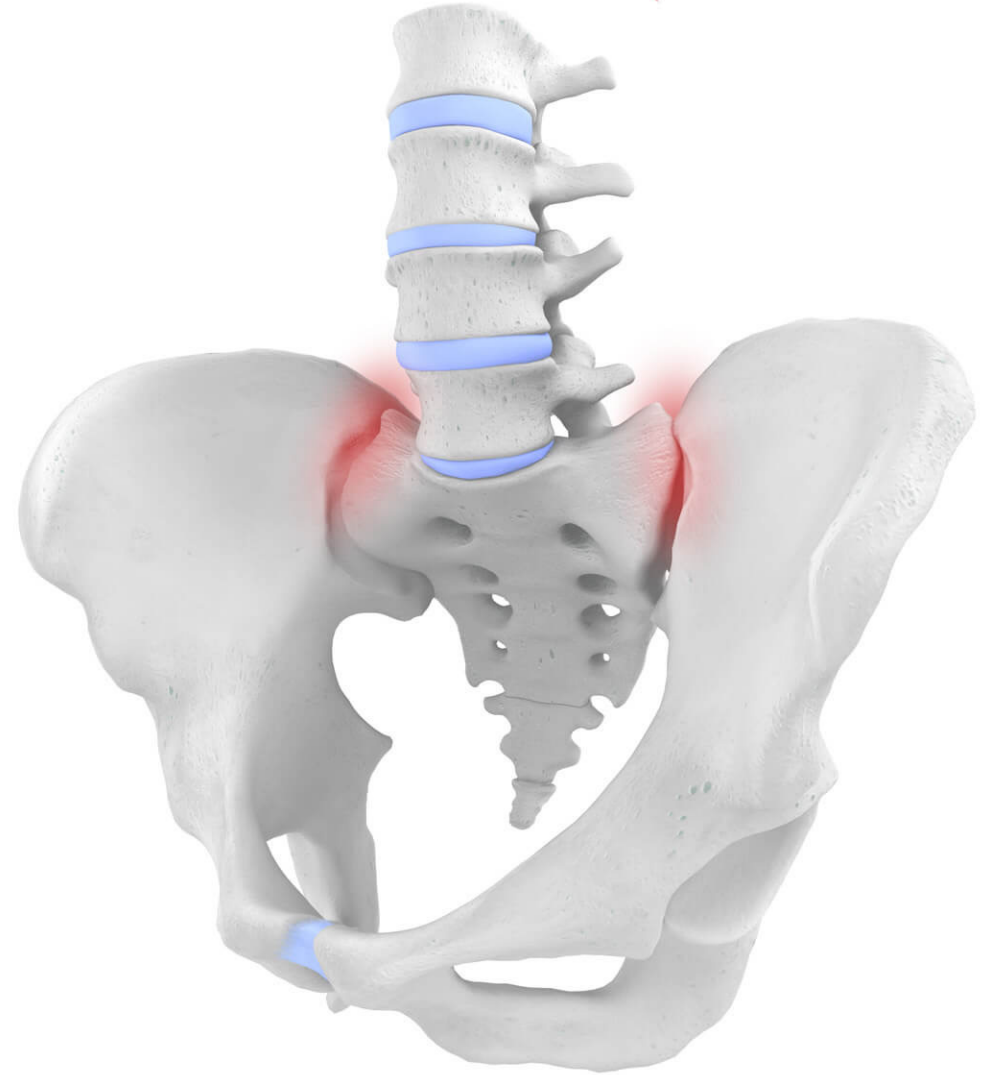
- ▶ Tritt ins Leere
- ▶ Überlastung / Fehlbelastung
- ▶ Sturz
- ▶ Schiefstand des Beckens
- ▶ arthrotische Verschleißerscheinungen
- ▶ bei Frauen: Schwangerschaft und Geburt



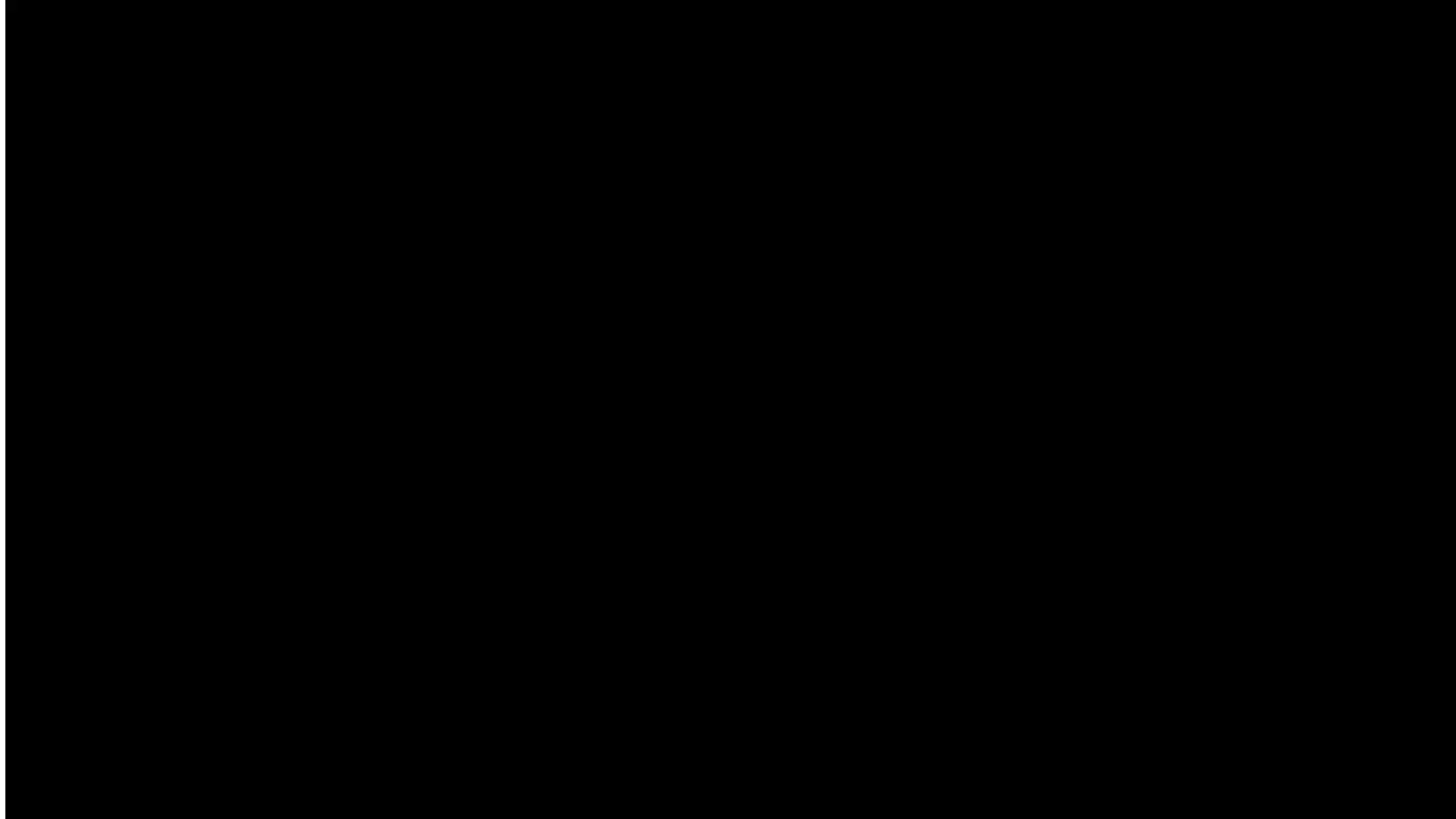
ISG-Syndrom

Osteopathische Behandlung

- ▶ sanfte Mobilisation
- ▶ muskuläre und fasziale Entspannung
- ▶ kurze gezielte Kraftimpulse



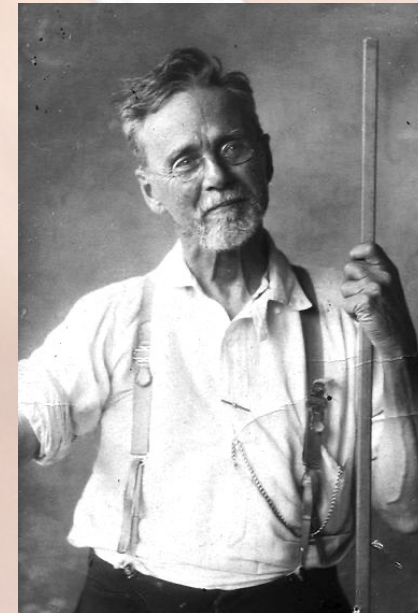
ISG-Syndrom



Exkurs: Parietale Osteopathie

Gelenke, Muskeln, Sehnen, Bänder und Faszien werden auf Bewegungseinschränkungen hin untersucht und behandelt

► von Andrew Taylor Still entwickelt



Exkurs: Parietale Osteopathie

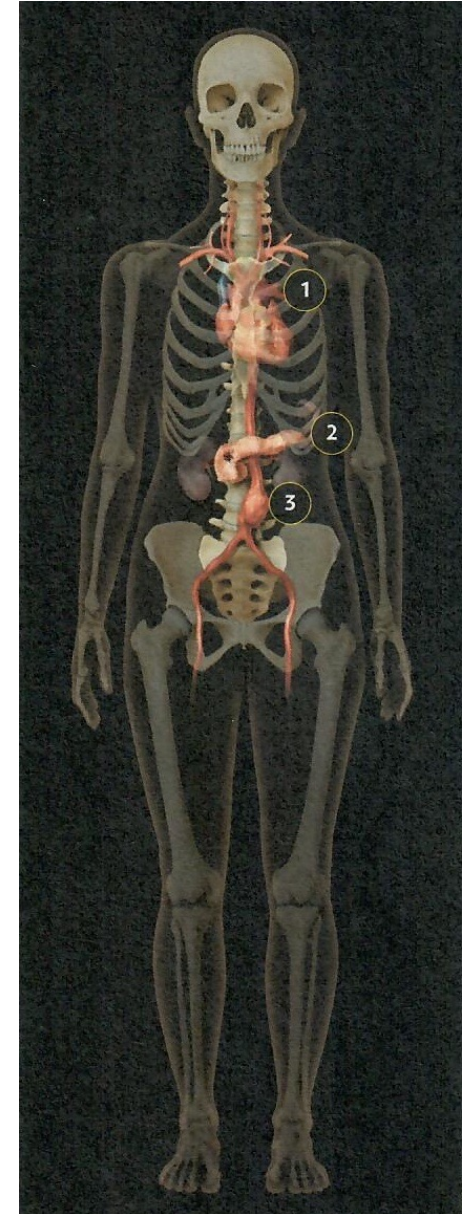


Behandlungsziele:

- ▶ Behandlung eines Ungleichgewichts zwischen den Funktionen der Knochen, Muskeln und Gelenke
- ▶ Beseitigung von Störungen des Muskel-Skelett-Systems
- ▶ Aufheben von Blockaden in Gelenken, Verklebungen im Bindegewebe und Verspannungen in Muskeln
- ▶ Wiederherstellung einer schmerzfreien Körperhaltung

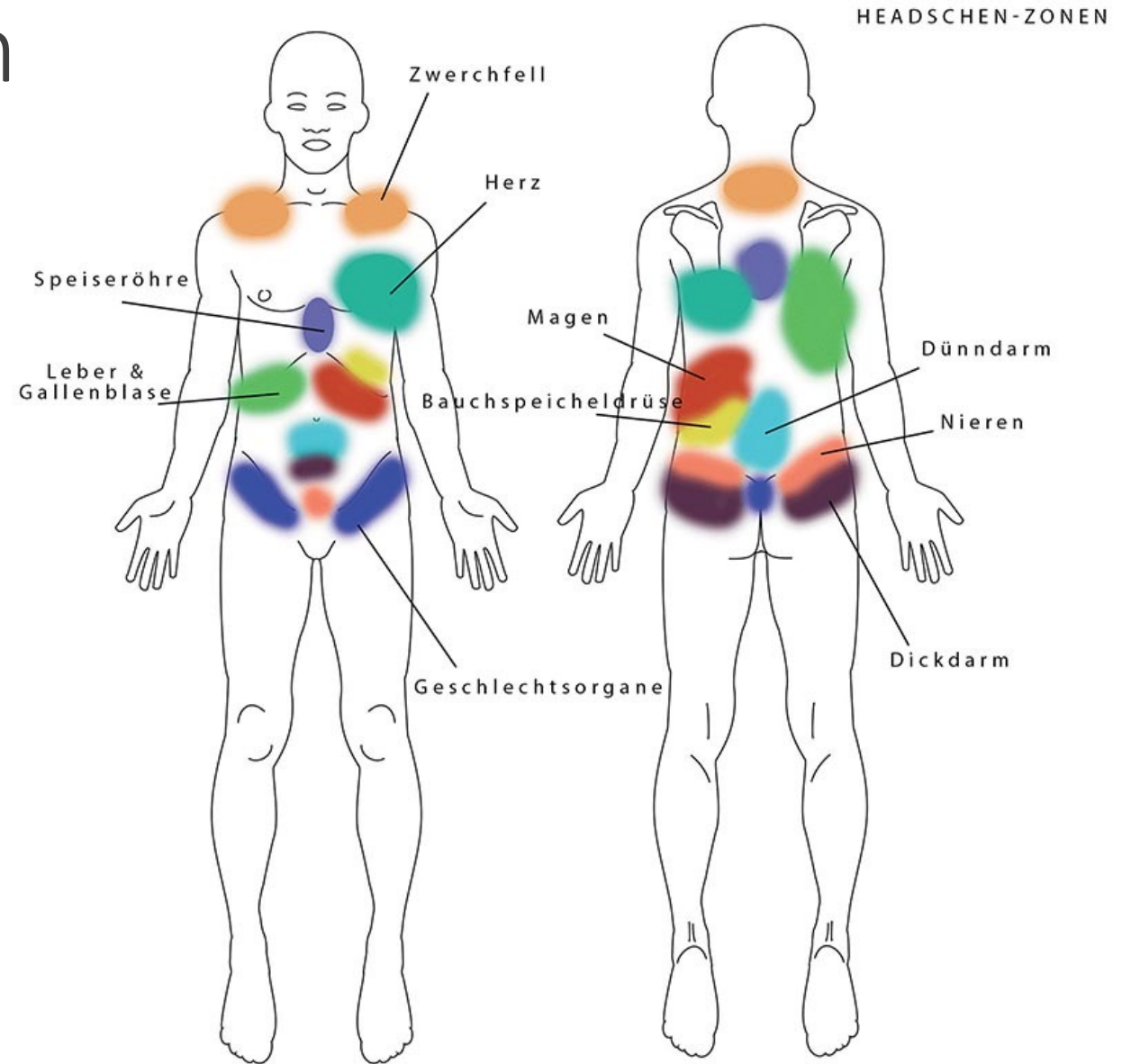
Internistische Ursachen

- ▶ innere Organe als möglicher Auslöser für Rückenschmerzen
- ▶ Erkrankung innerer Organe kann zu einer Schmerzprojektion in bestimmte Hautareale führen
- ▶ Ursache ist die Versorgung über einen gemeinsamen Spinalnerv



Internistische Ursachen

- ▶ Head-Zonen zeigen die Schmerzprojektion verschiedener Organe
- ▶ gehen auf den Neurologen Sir Henry Head (1861-1940)



Exkurs: Viszerale Osteopathie

Innere Organe und ihre umgebenden Strukturen werden auf Bewegungseinschränkungen hin untersucht und behandelt

- ▶ existiert seit etwa 40 Jahren
- ▶ maßgeblich vom französischen Osteopathen Jean-Pierre Barral entwickelt



Exkurs: Viszerale Osteopathie

Innere Organe und ihre umgebenden Strukturen werden auf Bewegungseinschränkungen hin untersucht und behandelt

- ▶ existiert seit etwa 40 Jahren
- ▶ maßgeblich vom französischen Osteopathen Jean-Pierre Barral entwickelt



Exkurs: Viszerale Osteopathie

A woman is lying on her back on a white surface, wearing white underwear. Her arms are raised and bent at the elbows, with her hands resting near her head. A person, whose hands and forearms are visible, is performing a visceral osteopathy treatment on her abdomen. The background is a plain, light color.

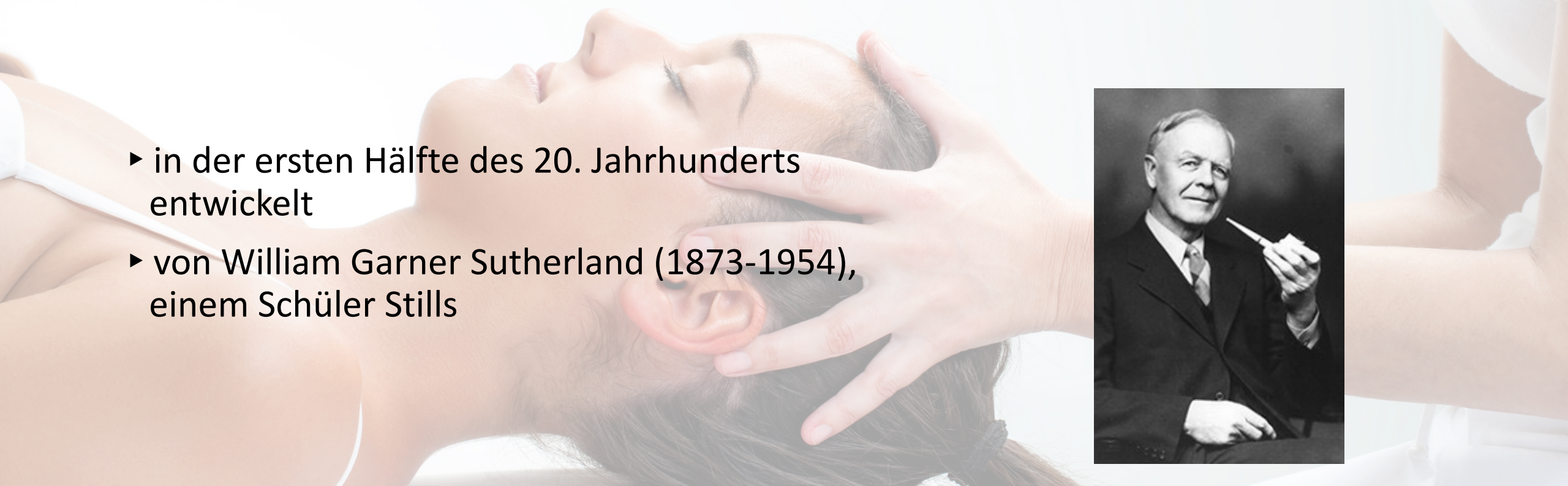
Behandlungsziele:

- ▶ Lösen von Verklebungen
- ▶ Unterstützung der Gleitfähigkeit der Organe
- ▶ Förderung der Beweglichkeit der Organe (Eigenbeweglichkeit)
- ▶ Behebung von Störungen des Nervensystems
- ▶ Behebung von Störungen der Blutgefäße

Exkurs: Kraniosakrale Osteopathie

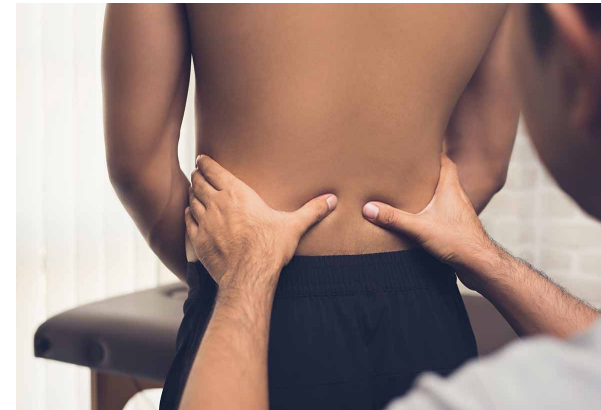
Feine Bewegungen der Schädelknochen, des Kreuzbeins und der dazugehörigen Bindegewebshäute werden auf Bewegungseinschränkungen hin untersucht und behandelt

- ▶ in der ersten Hälfte des 20. Jahrhunderts entwickelt
- ▶ von William Garner Sutherland (1873-1954), einem Schüler Stills



Fazit

- ▶ Osteopathie bietet verschiedene effektive Behandlungsmöglichkeiten bei Rückenschmerzen
- ▶ Erfolgsaussichten sind abhängig von Schweregrad und Dauer der Beschwerden
- ▶ Linderung der Beschwerden ist immer möglich



Vielen Dank für Ihre Aufmerksamkeit!



Über Rückmeldungen zum Vortrag unter osteopathie-neudecker@web.de freue ich mich!