

PUNKTGENAU ZWISCHEN WEST UND OST

TRIGGERPUNKTE VS. TSUBOS
IN DER SCHMERZTHERAPIE

Mario Radich



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

hara
shiatsu

IMPRESSUM

Eine Diplomarbeit im Auftrag der International Academy for Hara Shiatsu.

Erstellt von: *Mario Radich, BSc.* Betreut von: *Philipp Bernhard Walz*

Konzept und Gestaltung: *Mike Mandl*, Copyright: 2023, *International Academy for Hara Shiatsu*.

Die kostenlosen Broschüren der International Academy for Hara Shiatsu können gerne online gestellt, verteilt und ausgedruckt werden. Unser Ziel ist es, dadurch zu Gesundheit und Wohlbefinden beizutragen.

TRIGGERPUNKTE VS. TSUBOS IN DER SCHMERZTHERAPIE

Jedes Leben hat sein Maß an Leiden. Und wer kennt ihn nicht, den Schuss der Hexe im unteren Rücken nach dem letzten ausgerissenen Unkraut bei der Gartenarbeit? Oder den schneidenden Schulterschmerz nach den verzweifelten Startversuchen des Rasenmähers? Schmerzen des Bewegungsapparates sind in der heutigen Zeit weit verbreitet: ob nach Verletzungen, durch Überlastungen oder nach operativen Eingriffen. Je effizienter und punktgenauer Du dem Schmerzzustand begegnest, desto vielversprechender ist die vollkommene Heilung.

SCHMERZ – QUO VADIS?

Schmerzen sind der häufigste Grund, warum Patient:innen in Österreich ärztliche Hilfe in Anspruch nehmen. Laut des „Wiener Schmerzberichtes 2018“ leiden 1,5 bis 1,7 Millionen Österreicher:innen an chronischen Schmerzzuständen. Die direkten Kosten für medizinische Behandlungen belaufen sich dabei jährlich auf 1,4 bis 1,8 Milliarden Euro. Die Gesamtkosten werden sogar auf bis zu 6 Milliarden Euro geschätzt, was Arbeitsausfälle bis hin zu Frühpensionierungen umfasst. Nicht zu vergessen sind in weiterer Folge die Kosten für Schäden, welche langanhaltende chronische Schmerzzustände der Psyche zufügen.

„Auch das größte Problem dieser Welt hätte gelöst werden können, solange es noch klein war.“

Laotse

Deshalb muss das Unheil bei der Wurzel gepackt werden. Fakt ist, dass unbehandelte oder fehlbehandelte akute Schmerzen ein hohes Risiko für chronische Schmerzzustände in sich tragen. Willst Du chronische Schmerzen vermeiden, solltest Du entweder vorbeugende Maßnahmen ergreifen (z.B. ausreichend Bewegung im Alltag) oder aber eine effektive akute Schmerztherapie zur Hand haben. Vor allem eine rasche und wirksame Therapie gewinnt deshalb immer mehr an Bedeutung. Außerdem wird der Wunsch nach nachhaltigen und nebenwirkungsarmen Therapieformen immer lauter. Ein Selbstversuch des Medical Centers der St. Joseph University in Paterson, New Jersey; aus dem Jahre 2018 zeigt, dass alternative Methoden große Erfolge erzielen können.

Dabei wurde auf der Schmerzambulanz auf alternative Behandlungsmethoden wie Lachgas und Dry Needling (Behandlung der Triggerpunkte mittels Akupunkturnadel) gesetzt und das Ergebnis war verblüffend. Gleich im ersten Jahr der Umstellung konnte die Verschreibung von Schmerzmedikamenten und Opioiden um 58% gesenkt werden. Das mindert nicht nur das Leid der Patient:innen, sondern spart auch dem Gesundheitssystem ordentlich viel Geld ein.

„Was nutzt es denn, einen Graben zuzuschütten, um dabei einen anderen vielleicht noch größeren auszuheben?“

Und genau hier kommen manuelle Therapieformen wie die Triggerpunkttherapie und Shiatsu ins Spiel. Mit Hilfe dieser können die genaue Problemursache mittels exakter Diagnose lokalisiert und mit einer punktgenauen Anwendung behandelt werden.

DIE SACHE MIT DEN PUNKTEN

Das (Behandlungs-)Modell der Triggerpunkte bzw. Tsubos dient grundsätzlich zur Orientierung im Körpersystem. Wie Knotenpunkte auf einer Landkarte geben diese Punkte der Therapeut:in Anhaltspunkte für die Diagnose sowie Behandlung von Schmerzzuständen oder sonstigen Sensationen, welche sich im Körpersystem zeigen können (wie z.B. ein Kribbel-/Taubheitsgefühl). In der öffentlichen Meinung wird immer wieder Kritik an dem System der Triggerpunkte oder Tsubos geäußert, im Sinne von „Alles nur Hokuspokus und wissenschaftlich nicht haltbar“ oder „Ich habe probiert den Punkt zu drücken und der Schmerz ist noch immer da!“

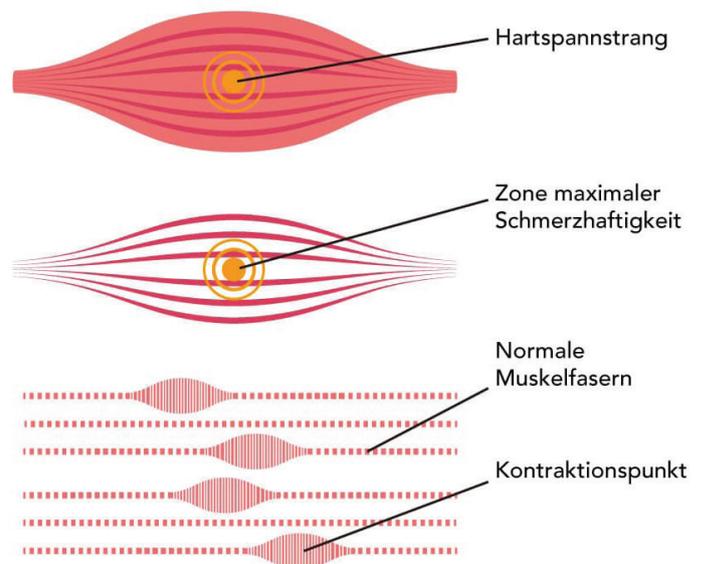
Die Ursache dieser Aussagen ist häufig, dass die meisten Menschen die Behandlungspunkte als statisches System betrachten, nach dem Motto „Da habe ich Schmerzen – da drücke ich genau drauf – Schmerz weg“. Das faszinierende, aber allerdings auch Komplexe ist allerdings, dass beide Systeme sehr dynamisch sind, besonders was die Auswahl und Kombination von Punkten betrifft. Bei Triggerpunkten zum Beispiel passiert es oft, dass ein Punkt behandelt wird, der womöglich selbst nur ein Symptompunkt ist, aber der ursächlich schmerzverursachende Punkt (höchstwahrscheinlich) nicht mitbehandelt wird. Dann wird sich möglicherweise zwar kurzzeitig eine Schmerzreduktion einstellen, die allerdings in ein bis zwei Tagen wieder weg ist. Oder bei Tsubos passiert es oft, dass zwar ein Behandlungspunkt mit der richtigen Technik und Druckqualität behandelt wurde, aber weil das energetische Ungleichgewicht in einer anderen Körperregion nicht mitbehandelt wurde, sich nach kurzer Zeit wieder die herkömmliche Symptomatik zeigt. Das Symptom wird behandelt, die Ursache bleibt unberührt.

Natürlich eignen sich beide Behandlungssysteme (Tsubos und Triggerpunkttherapie) auch wunderbar zur Selbstbehandlung. Allerdings erfordert das ein solides Grundwissen über Symptome, Diagnose und Behandlungsqualität. Deshalb wird empfohlen bei akuten Schmerzen eine ausgebildete Therapeut:in aufzusuchen, welche mit ihrem Wissen und ihrer praktischen Erfahrung die beste Hilfe anbieten kann.

Auf den nächsten Seiten beschreibe ich beide Therapieformen etwas genauer. Ich erläutere Gemeinsamkeiten, aber auch Unterschiede, um für ein besseres Verständnis für diese wundervollen Methoden in der Schmerztherapie zu werben. Da das Verstehen ein wesentlicher Grundpfeiler der (Selbst-)Heilung ist, sowohl für Klient:innen, aber auch für Therapeut:innen, sollen die kommenden Seiten dazu dienen, Klient:innen alternative Schmerztherapieformen näher zu bringen, damit sie selbst aus dem großen Repertoire das Effektivste für sich wählen können. Therapeut:innen möchte ich inspirieren, sich in beiden Systemen Wissen anzueignen um die Behandlung und Heilung von Schmerzzuständen bei Klient:innen noch besser und effektiver zu ermöglichen.

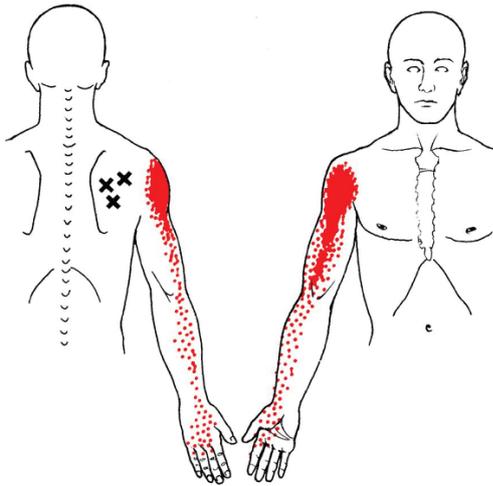
WAS SIND TRIGGERPUNKTE?

Im Volksmund würde man Triggerpunkte noch am ehesten als verspannte Stellen in der Muskulatur bezeichnen. Allerdings unterscheidet den Triggerpunkt von einem rein verspannten Muskel, dass er ein sehr präzise lokalisierbarer Punkt im Muskelgewebe ist, welcher sich druckempfindlich zeigt und bei manuellem Druck den bekannten Schmerz der Klient:in auslösen kann. Triggerpunkte verursachen in den meisten Fällen Schmerzen. In weiterer Folge können aber auch Koordinationsstörungen, Kraftverlust, Atrophie (Muskelabbau) und vegetative Störungen (Veränderung der Hautfarbe oder „Ameisenkribbeln“) im betroffenen Gebiet auftreten.



Der ausgelöste Schmerz muss nicht unbedingt alleine im behandelten Gebiet auftreten. Das ist somit der zweite Faktor, der einen Triggerpunkt von einem verspannten Muskel unterscheidet: auf Druck kann nämlich ein sogenannter ausstrahlender Schmerz („Reffered Pain“) auftreten. Beispielsweise kann ein Triggerpunkt im Untergrätenmuskel (M. infraspinatus), welcher sich am Schulterblatt befindet, einen tief bohrenden Schmerz vorne im Schultergelenk auslösen, welcher auch Schmerzen im Ellbogen oder Unterarm verursachen und teilweise bis zu den Fingern ausstrahlen kann. Aufgrund dieser ausstrahlenden Charakteristik können in weiterer Folge ganze Triggerpunktketten entstehen, welche sich meistens vom Körperzentrum in die Peripherie ausbreiten.

Deshalb ist es in der Praxis von außerordentlicher Bedeutung, verschiedene Arten von Triggerpunkten zu unterscheiden.



Die verschiedenen Triggerpunktarten sind:

- aktive Triggerpunkte
- latente Triggerpunkte
- primäre, sekundäre oder Satelliten-Triggerpunkte

AKTIVE UND LATENTE TRIGGERPUNKTE

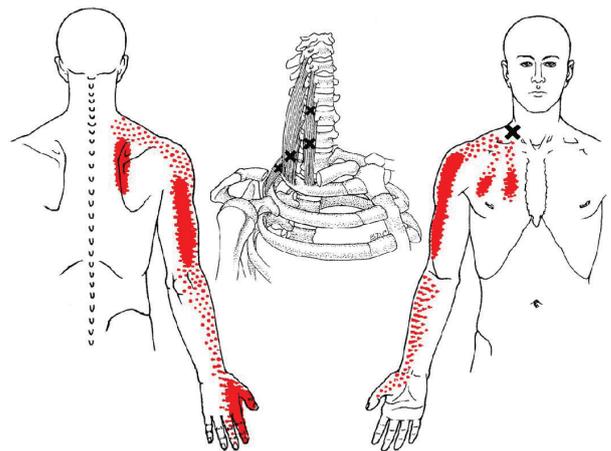
Der große Unterschied an den beiden Arten ist, dass nur der aktive Triggerpunkt den von der Klient:in bekannten Schmerz hervorrufen kann. Lokal können beide Arten auf Druck schmerzhaft erscheinen. Latente Triggerpunkte sind überempfindliche Gewebestellen, welche aber der Klient:in, falls nicht draufgedrückt wird, im Alltag überhaupt nicht auffallen würden. Unter Therapeuten gerne auch als „Schläfer“ bezeichnet.

Aktive Triggerpunkte hingegen lösen auf Druck, aber auch bei Anspannung oder Dehnung des betroffenen Areals, den von der Klient:in beschriebenen Schmerz aus (lokal oder ausstrahlend).

PRIMÄRE, SEKUNDÄRE ODER SATELLITEN-TRIGGERPUNKTE

Wie oben schon beschrieben, können sich bei länger bestehender Symptomatik ganze Triggerpunktketten bilden. Dabei gibt es eine ganz genau festgelegte Reihenfolge der auslösenden Triggerpunkte. Meist befinden sich die primären und sekundären Triggerpunkte eher im Körperzentrum und Satelliten-Triggerpunkte, wie der Name schon erkennen lässt, zeigen sich vermehrt an den Extremitäten und in der Peripherie.

Am deutlichsten lässt sich das an einem konkreten Beispiel aus der Praxis erklären. Ein klassischer Fall ist die Triggerpunktkette, welche vom Treppenmuskel (M. scalenus) am seitlichen Nacken ausgeht. Dabei kann es vorkommen, dass die Klient:in kaum Nackenschmerzen aufweist und einen dubiosen Schmerz im Unterarm mit einschlafenden Symptomen in den Fingern (Daumen, Zeige- und Mittelfinger) beschreibt. Dabei findet sich der primäre Triggerpunkt im mittleren Treppenmuskel (M. scalenus medius). Der sekundäre Triggerpunkt liegt oft im seitlichen Deltamuskel an der Schulter. Alle weiteren Triggerpunkte in der Muskelkette werden als Satelliten-Triggerpunkte bezeichnet. In der Behandlung ist unbedingt darauf zu achten, dass nicht nur der sekundäre und die Satelliten-Triggerpunkte behandelt werden, ansonsten wird das Problem nur kurzzeitig verschwinden und nach einem kurzen Zeitraum höchstwahrscheinlich mit derselben Intensität wieder auftreten.



Für Therapeut:innen gibt es zwei Kriterien, wie sich die Triggerpunktketten ausbreiten. Zum einen kann man davon ausgehen, dass ein primärer Triggerpunkt fast immer einen sekundären Triggerpunkt in dem Gebiet auslöst, in welches seine Schmerzausstrahlung zielt (Untergrätenmuskel – vorderer Deltamuskel, usw.). Häufig kommt es allerdings auch vor, dass die Gegenspieler des betroffenen Muskels Triggerpunkte entwickeln (Außenrotatoren – Innenrotatoren, Beugemuskeln – Streckmuskeln). Dabei ist eine umfangreiche Diagnose im betroffenen Gebiet sehr hilfreich, um keine Triggerpunkte zu übersehen.

URSACHEN UND AUF RECHTERHALTENDE FAKTOREN

Die häufigste Ursache für Triggerpunkte sind akute oder chronische Überlastungen der Muskulatur. Aber auch ein direktes Trauma, wie z.B. der allerorts bekannte „Pferdekuss“ oder auch akute Überdehnungen wie Zerrungen können in weiterer Folge Triggerpunkte entstehen lassen. Die dritte Ursache sind meist Triggerpunkte in anderen Körperarealen, welche den Körper zum Kompensieren zwingen und somit wieder zu Überlastungen führen.

Weitere Faktoren, welche Entstehungen von Triggerpunkten begünstigen sind:

- *schlecht trainierte Muskulatur, Bewegungsmangel*
- *unterkühlte Muskulatur (Kälte, Wind)*
- *Mangelernährung*
- *chronischer Stress*

Wenn Triggerpunkte im Gewebe einmal entstanden sind, gibt es sogenannte aufrechterhaltende Faktoren, welche den Triggerpunkt einen guten Nährboden bieten, um weiterhin die bekannten Symptome auszulösen.

Dazu zählen:

- *mechanische Fehlbelastungen (falsche Haltung, fehlende Ergonomie, einseitige Belastungen)*
- *Störungen in anderen Körperstrukturen (Athrose, Bandscheibenvorfall, Störungen eines Organs)*
- *psychische Belastungen (Stress, Angst, Depressionen)*
- *Nährstoffmangelercheinungen (z.B. Magnesiummangel)*
- *Stoffwechselprobleme (z.B. Schilddrüsenüberfunktion)*
- *chronische Infektionen (z.B. Borreliose, Herpes)*

DIAGNOSE

Das wohl beste Diagnosetool für das Ausfindigmachen von Triggerpunkten ist der Fingerdruck. Meist spürt man im betroffenen Muskel bevor man noch den bekannten Schmerz durch einen kraftvollen Druck auslösen kann, Verhärtungen oder „Knötchen“, welche sich teilweise wie verhärtete „Kabeln“ im Gewebe anfühlen können. Wenn dann noch ein kraftvoller Druck den von der Klient:in bekannten Schmerz reproduziert, ist man goldrichtig.

Als weitere Diagnosetools stehen uns rein körperlich die Dehnung oder Anspannung des betroffenen Muskels zur Verfügung. Wenn zum Beispiel der Untergrätenmuskel (M. infraspinatus) – ein Muskel welcher die Schulter bei angelegtem Ellbogen mit 90 Grad gebeugtem Arm nach außen Rotiert (Außenrotator) – gegen Widerstand der Therapeut:in nach außen bewegt wird, oder aber der sogenannte Schürzengriff (in etwa, wenn man versucht die Waschmarke in die Hose zurückzustopfen) ausgeführt und dabei das bekannte Schmerzmuster ausgelöst wird, ist man auch wiederum auf dem richtigen Weg zur punktgenauen Behandlung.

Und natürlich ist eine umfangreiche Anamnese wichtig, wobei ein großer Fokus auf die Bewegungen der Klient:in im Alltag gelegt wird, bei welcher ihre Symptome auftreten (liegt die Klient:in beim Schlafen auf dem Triggerpunkt, aktiviert oder dehnt sie den Muskel bei alltäglichen Bewegungen und der Schmerz tritt dabei oder danach auf).

BEHANDLUNG

Die Behandlung der Triggerpunkte teilt sich in 6 Teilbereiche auf:

1. *manuelle Kompression/Druck des Triggerpunktes*
2. *manuelle Dehnung der Triggerpunktregion*
3. *Faszien-Behandlung im Triggerpunktgebiet*
4. *Faszien-Trenntechnik (Faszienverklebungen zwischen den einzelnen Muskeln lösen)*
5. *Dehnung/Detonisierung*
6. *funktionelles Training*

Als erster Schritt wird der Triggerpunkt mittels Druck „aufgelöst“. Danach wird im Muskelverlauf mit sattem Druck der Hartspannstrang gelöst. In Zuge dessen wird oft die Muskelfaszie mitbehandelt (Schritt 3).



Sollte zwischen zwei Muskeln Verklebungen der Faszien entstanden sein, werden diese mit der vierten Technik gelöst (z.B. zwischen dem Unterschulterblattmuskel – M. subscapularis – und dem vorderen Sägezahnmuskel – M. serratus anterior – im Spalt zwischen dem Schulterblatt und dem Brustkorb). Danach wird die behandelte Region gedehnt, um den normalen Muskeltonus wiederherzustellen. Die Dehnung sollte auch als Hausübung fortgeführt werden. Als letzte Maßnahme gilt das funktionelle Training um zukünftige Triggerpunkte zu vermeiden und das Gewebe „fit“ zu halten.

WAS SIND TSUBOS?

Seit über 2000 Jahren heilt die Traditionelle Chinesische Medizin ihre Patient:innen mittels Akupunktur und Akupressur von genau definierten Körperstellen. Bereits beim Urmenschen Ötzi wurden Markierungen in der Haut an Körperstellen gefunden, welche exakt an den bekannten Akupunkturpunkten liegen. Das Pendant in der aus Japan stammenden manuellen Therapieform des Shiatsu, welche auf den Grundpfeilern der Traditionellen Chinesischen Medizin aufbaut, sind die sogenannten Tsubos („Tsu“ = Druck, „Bo“ = Punkt). Durch Verwendung der Tsubos kann die Therapeut:in das Energieniveau in den jeweiligen Meridianen, also den Energielaufbahnen, welche den Körper durchziehen, beeinflussen bzw. ausgleichen.

Alle Techniken beruhen auf dem sogenannten Yin und Yang Prinzip. Das Prinzip besagt, dass der Mensch gesund ist, wenn sein gesamtes Energieniveau im Gleichgewicht ist.

Wenn Krankheiten oder Schmerzen auftreten ist dieses Energieniveau nicht mehr ausbalanciert. Vergleichen kann man das mit der Geldpolitik auf unserem Planeten: es gibt Menschen die haben viel Geld, andere weniger und auch da entstehen Konflikte und Spannungen. Im Shiatsu wird versucht das Energieniveau ins Gleichgewicht zu bringen, damit der Körper in die sogenannte Homöostase (=Gleichgewicht) gelangt, in welcher Selbstheilungsprozesse in Gang gebracht werden.

Genau wie bei den Triggerpunkten, gibt es bei den Tsubos mehrere Arten von Punkten, welche jeweils eigene Funktionen in der Behandlung aufweisen:

- Elementpunkte (Brunnen-, Quellen-, Bach-, Fluss-, Meerespunkt)
- Quellpunkte (Yuan-Punkte)
- Zustimmungspunkte (Shu-Punkte)
- Alarmpunkte (Mu-Punkte)
- Verbindungspunkte (Luo-Punkte)
- Spaltspunkte (Xi-Punkte)

Bevor wir in die Funktionen der einzelnen Punkte einsteigen, muss zu Beginn ein wesentlicher Unterschied zur vorherigen Methode erläutert werden, damit es in weiterer Folge zu keinen Missverständnissen kommt. In der Therapieform des Shiatsu geht es im Wesentlichen um den Ausgleich der Energien (nach dem Yin und Yang Prinzip) im gesamten Körper.

Dabei wird nicht unbedingt nur im lokal schmerzhaften Gebiet behandelt, da ein aufgetretener Schmerzzustand oft eine Folge eines energetischen Ungleichgewichts ist, welches in einem anderen Körperareal seine Ursache hat.

Ein weit verbreitetes Symptom ist bei Nackenverspannungen bzw. -schmerzen, dass der Nacken schmerzhaft ist (Dickdarm-Meridian ist angespannt), womöglich durch zu viel Stress, weil die Klient:in nicht „Nein“ sagen kann oder sich von alten Glaubensmustern („ich muss alles perfekt machen“) nicht lösen kann. Dabei zeigt sich oft ein Defizit im Nieren-Meridian (Verläuft auf der Körpervorderseite und am Bein bis zu den Füßen). In diesem Fall ist das Gleichgewicht zwischen den beiden Meridianen oft zielführend bei der Behandlung der Nackenschmerzen. Anhand dieses Beispiels sieht man auch die Komplexität und Tragweite dieser Behandlungsform. Und dennoch: ganzheitlicher kann ein System nicht sein! Denn bei der Behandlung spielt wie oben gesehen nicht nur die Behandlung selbst eine entscheidende Rolle, sondern um einen nachhaltigen Effekt zu erzielen, sollten auch Änderungen des Lebensstils (Ernährung, Glaubenssätze, usw.) in Betracht gezogen werden. Näheres wird im Kapitel „Behandlung“ beschrieben.

ELEMENTPUNKTE

Die Elementpunkte, befinden sich am Arm von den Fingerspitzen bis zum Ellbogen, und am Bein von den Zehen bis zum Knie. Mittels der Elementpunkte kann die Energie in den einzelnen Meridianen gestärkt (Tonisieren) oder beruhigt/ausgeglichen (Sedieren) werden. Je nachdem, ob der Meridian gespannt oder leer ist. Außerdem gibt es Elementpunkte, mit denen unter anderem Hitzezustände wunderbar ausgeleitet werden können. Allerdings treten an manchen der Punkte auch gerne pathogene Faktoren in den Körper ein (näheres dazu bei „Ursachen und pathogene Faktoren“).

QUELLPUNKTE

An den Quellpunkten kann die Therapeut:in oft einen guten Eindruck über den energetischen Grundzustand des Meridians gewinnen. Die Ursprungsenergie des jeweiligen Organs kann so direkt adressiert werden. Auch diese Punkte eignen sich gut um pathogene Faktoren auszuleiten.

ZUSTIMMUNGSPUNKTE

Die Zustimmungspunkte befinden sich entlang der Wirbelsäule und dienen in der Behandlung dazu, Energie direkt an das jeweilige Organ zu senden. Interessanterweise werden auch in der Osteopathie Störungen im Organsystem teilweise entlang der Wirbelsäule diagnostiziert und behandelt. Auch hier treffen West und Ost perfekt zusammen. Im Shiatsu werden über diese Punkte meist eher chronische, schon länger auftretende Symptome behandelt („der Rucksack, den die Menschen schon länger mit sich tragen“).

ALARPUNKTE

Die Alarpunkte liegen auf der Körpervorderseite bzw. an den Flanken und sind bei akuten, aber auch chronischen Beschwerden der dazugehörigen Organe bei Druck oft schmerzempfindlich („Alarm“, wenn es wehtut!). Sie dienen daher hervorragend zur Diagnose, allerdings können über diese Punkte die jeweiligen Organsysteme auch behandelt werden.

VERBINDUNGSPUNKTE

Verbindungspunkte kann man sich wie eine Schleuse in der Seefahrt vorstellen. Dazu muss man sagen, dass im Shiatsu jeder Meridian seinen dazugehörigen Partnermeridian hat, d.h. die Meridiane laufen nicht nur an beiden Körperhälften entlang, sondern an jeder Extremität, bzw. auf der Körpervor- und Rückseite, gibt es immer 2 Meridiane, welche sich „spiegeln“ (z.B. Lungen-Meridian und Dickdarm-Meridian am Arm). Wenn einer der Beiden „leer“ erscheint, ist der Andere oft „voll“. Die Verbindungspunkte dienen in solchen Fällen dazu, die Energie von einem zum anderen Meridian umzuleiten, um wiederum ein Gleichgewicht (Yin und Yang) wiederherzustellen.



SPALTPUNKTE

Die Spaltpunkte werden im Shiatsu zur Behandlung von akuten Symptomen, aber auch Schmerzen verwendet, welche in Verbindung mit dem jeweiligen Organ oder aber auch im Verlauf des jeweiligen Meridians auftauchen. (z.B. Ma 34 bei Magenschmerzen, aber auch bei Knieschmerzen einsetzbar).

URSACHEN UND PATHOGENE FAKTOREN

Anders als bei den Triggerpunkten, welche sich doch eher am muskuloskeletalen System (Muskel, Knochen, Faszien) orientieren, können die Ursachen für Schmerzen und Symptome im Shiatsu sehr vielfältig sein. Das Aufzählen aller möglichen Ursachen würde hier eindeutig den Rahmen sprengen. Um es kurz zu formulieren: Alles was den jeweiligen Menschen aus seinem energetischen Gleichgewicht bringt, kann ein mögliche Ursache für seine Symptome sein. Stress, falsche Ernährung, mangelnder Schlaf, Unzufriedenheit im Job, emotionale Unausgeglichenheit und viele, viele mehr.

Die pathogenen Faktoren, welche das Gleichgewicht im Körper rein physisch von außen her aus dem Ruder bringen können, sind allerdings klar definiert:

- Wind
- Kälte
- Hitze
- Sommerhitze
- Trockenheit
- Feuchtigkeit/Nässe

Ist der Mensch einer dieser Faktoren über einen längeren Zeitraum ausgeliefert, werden sich zwangsläufig Symptome ergeben (z.B. zu viel Sommerhitze = Hitzschlag, zu lange unter der Klimaanlage – Wind – gesessen = steifer Nacken, bis hin zu Erkältung).

DIAGNOSE

Auch in der Diagnose zeigt sich im Gegensatz zur Triggerpunkttherapie der ganzheitliche Aspekt des Shiatsu. Denn um das Symptom (z.B. Schmerz) zu therapieren ist das gesamte „System“ des Menschen in seiner Situation mit einzubeziehen. Denn wie oben schon beschrieben, muss kann das lokale Symptom in einem anderen Körperareal seine Ursachen haben.

Meist führt die Therapeut:in zu Anfang ein ausführliches Anamnesegespräch in welchem unter anderem die Beschwerdebilder der Klient:in, aber auch wichtige Grundinformationen wie z.B. Schlafqualität, Verdauung, die Thermik des Körpers und auch der weibliche Zyklus in Erfahrung gebracht werden. Mittels dieser Informationen, kann die Therapeut:in schon gewisse Störungen bzw. Auffälligkeiten ins energetische Gesamtbild einfügen. Danach erfolgt oft eine körperliche Diagnose im Bauchraum der Klient:in, die sogenannte „Haradiagnose“ („Hara“ = Bauchzentrum). Dabei werden die Diagnosezentren der jeweiligen Organe auf ihre Qualität untersucht. Danach werden diese Erkenntnisse an den Meridianen selbst untersucht. Und so kommt die Therapeut:in zu einer exakten Diagnose und kann nun eine ganzheitliche Therapie durchführen, in welcher der gesamte Mensch im Mittelpunkt steht und nicht nur die Symptome, sondern auch die Ursachen behandelt werden.

BEHANDLUNG

Hier finden sich wiederum Parallelen zur Triggerpunktbehandlung. Denn auch die Tsubos bzw. Meridiane werden hauptsächlich mit Druck behandelt. Dabei werden nicht nur die Finger der Therapeut:in eingesetzt, sondern auch Ellbogen, Knie, Füße und Fingerknöchelchen. Die Druckqualität wird jeweils an den gewünschten Therapieeffekt angepasst (z.B. entspannen oder Energie aufbauen).

Außerdem kommt bei der Behandlung der Tsubos oft Hilfsmitteln, welche man aus der Traditionellen Chinesischen Medizin kennt, zum Einsatz. Zum Beispiel können Tsubos mittels Schröpfen behandelt werden. Dies wird oft bei angespannten Körperbereichen angewendet, mit dem Ziel die Spannung zu lockern oder aber auch die Blut- bzw. Lymphzirkulation im gewünschten Bereich zu aktivieren. Die sogenannten Ingwerkompressen (Stoffbeutel mit geraspeltm Ingwer, welche in heißem Wasser erwärmt werden und wie Stempel verwendet werden) haben einen ähnlichen Effekt, können dem behandelten Areal aber noch dazu Wärme zuführen. Außerdem wärmt und zerstreut (im Sinne von ausgleichen) Ingwer gleichzeitig.

Wenn in der Behandlung Kältesymptome ein Problem sind oder aber ein Meridian „leer“ erscheint, kann durch Wärme mittels Moxa (einjähriges Beifußkraut, welches beim Verbrennen Temperaturen von bis zu 700 Grad erzeugt) das System wieder ins Gleichgewicht gebracht werden.

Auch das Dehnen der jeweiligen Körperbereiche kann eine Regulierung des energetischen Gleichgewichts herbeiführen. Oft werden Dehnungsübungen als Hausaufgaben mitgegeben, welche die Behandlungen wunderbar ergänzen können und der Kleint:in auch die Selbstverantwortung für den eigenen Körper zurückgibt.

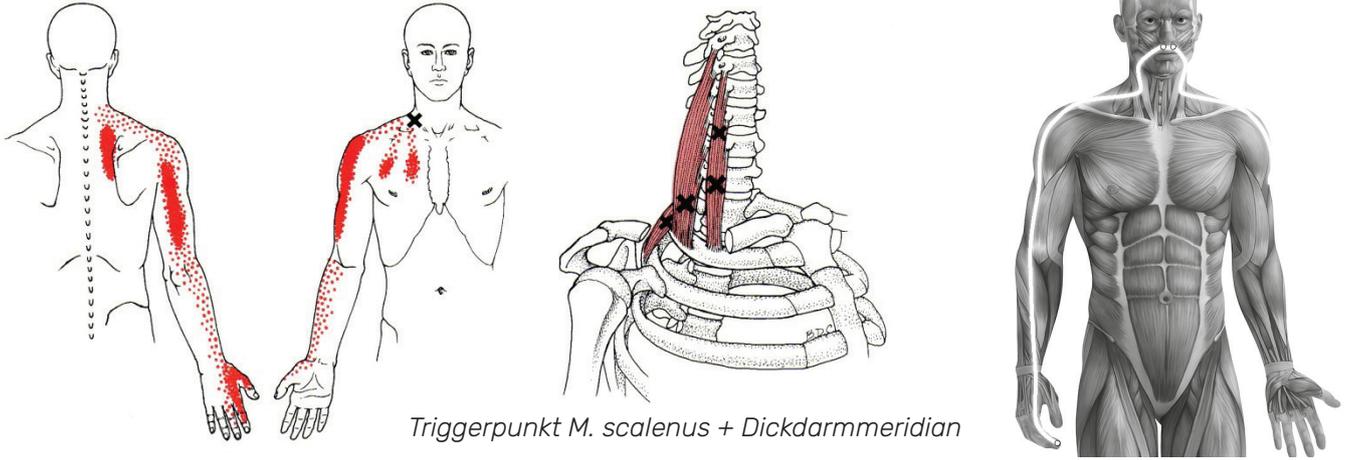
Last but not least sind diverse Lebensstilmaßnahmen, wie ausreichender Schlaf, die individuell richtige Ernährung für den jeweiligen Menschen, Bewegung im Alltag und an der frischen Luft und viele mehr, sehr ausschlaggebend für die Aufrechterhaltung des energetischen Gleichgewichts eines Menschen.

Auch dabei kann die Shiatsu Therapeut:in wertvolle Tipps geben und so den Ausgleich der blockierten Energie unterstützen.

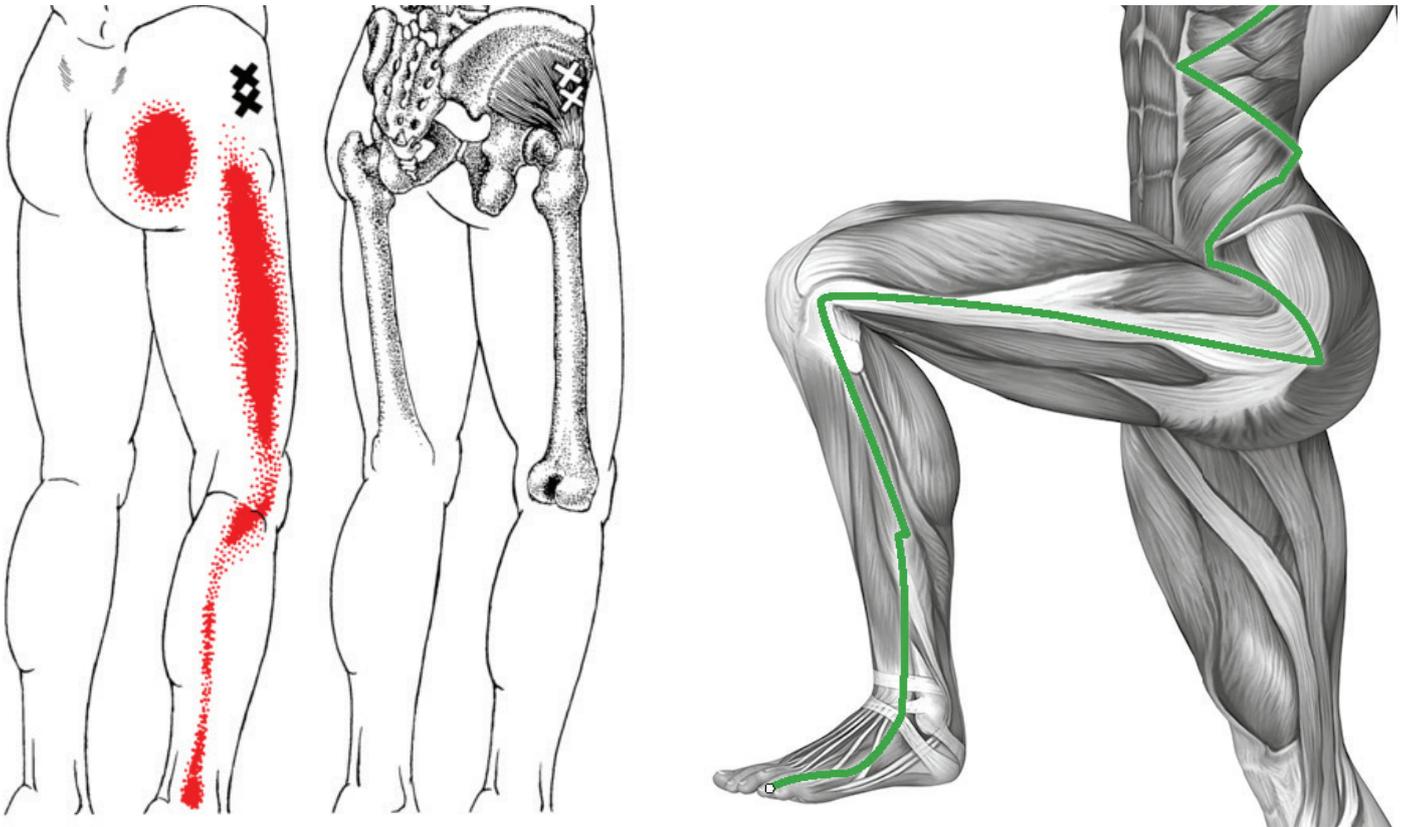
GEMEINSAMKEITEN UND UNTERSCHIEDE

Die wichtigsten Unterschiede und Gemeinsamkeiten dieser beider Therapieformen sind in den vorherigen Kapiteln bestimmt erläutert worden. Die Triggerpunkttherapie ist bei Schmerzzuständen des Körpersystems sicherlich deswegen so praktikabel, weil eine exakte Diagnostik und ein wenig Verständnis der Theorie relativ präzise Behandlungen ermöglicht. Auf der anderen Seite ist die Shiatsu Therapie mit den Tsubos mit Sicherheit ganzheitlicher unterwegs, da sie bei der Diagnose und Behandlung alle Dimensionen des menschlichen Seins miteinbezieht (Körper, Geist, Emotionen). Als Physiotherapeut habe ich in einer meiner ersten Vorlesungen den Auftrag bekommen, wir Therapeuten sollen die Menschen nach dem „bio-psycho-sozialen Modell“ behandeln. Also „Bio“, dazu zählen alle körperlichen Symptome, „psycho“ bezieht die psychische Ebene mit ein und „sozial“ soll heißen, auch das Umfeld, in welches der Mensch eingebettet ist, zu betrachten und in die Behandlung miteinfließen zu lassen. Erst mit meinen Kenntnissen, die ich während der Ausbildung zum Shiatsupraktiker erworben habe, ist mir persönlich dies so richtig gelungen.

Wo sich zudem die beiden Modelle sehr ähneln, sind die Ausstrahlungsgebiete der Triggerpunkte bzw. die einzelnen Meridianverläufe. Dies möchte ich anhand zweier Beispiele zeigen:

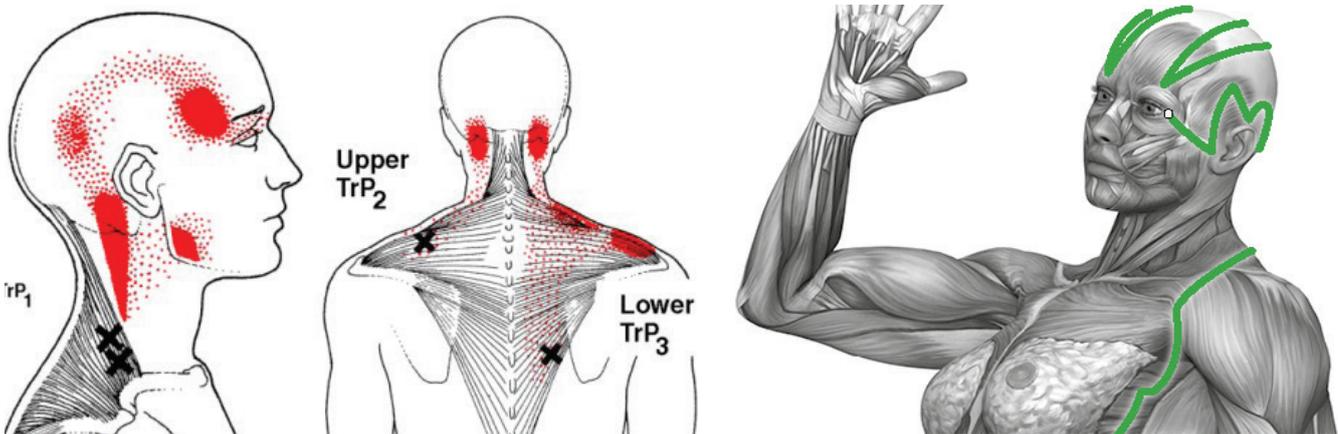


Triggerpunkt M. scalenus + Dickdarmmeridian

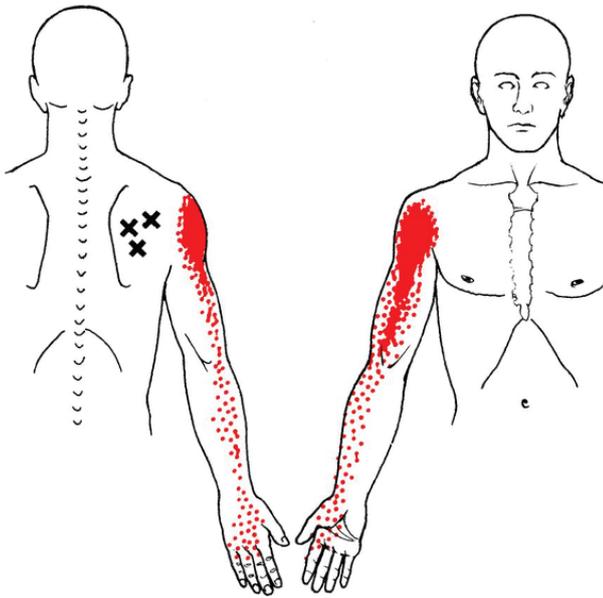


Triggerpunkt M. glut. min. + Gallenblasenmeridian

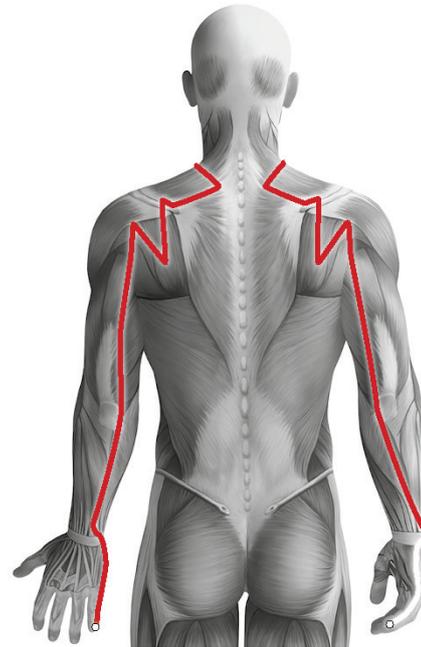
Manche Triggerpunkte und Tsubos ähneln sich eins zu eins:



Triggerpunkt M. trapezius descendens + Gallenblase 21



Triggerpunkt M. infraspinatus + Dünndarm 11



Deshalb ist es sicherlich relevant, sich in beiden Behandlungssystemen Wissen anzueignen, um dann in der eigenen Praxis das beste Tool für die jeweilige Situation zur Verfügung zu haben. Denn dann gelingt es der Therapeut:in und der Klient:in die Beschwerden „auf den Punkt zu bringen“.

GESCHICHTEN AUS DER PRAXIS

MARTIN, 35

Martin kommt zu mir in die Praxis und berichtet von „ischiasartigen Schmerzen“, welche sich vom rechten Gesäß, über den seitlichen Oberschenkel, die seitliche Unterschenkelregion bis hin zum äußeren Fußrist ziehen. Außerdem plagen ihn immer wieder Nackenverspannungen auf der linken Seite.

Sein Beruf im mittleren Management einer großen Baugenossenschaft verlangt von ihm lange und stressige Büroarbeitstage, vorzugsweise im Sitzen. Dort trägt er mittlerweile viel Verantwortung. Wenn er spätabends aus dem Büro kommt, fehlt ihm oft die Motivation und Kraft für Ausgleichsbewegungen. Er macht einen sehr disziplinierten und ehrgeizigen Eindruck und so ist er auch in seinem Job sehr hartnäckig, denn sein Ziel lautet, auf der Karriereleiter hochzuklettern.

Konstitutionell besitzt er einen sehr fiten Körper, der Schlaf fällt ihm in letzter Zeit allerdings etwas schwer, besonders das Durchschlafen läuft nicht reibungslos.

Zu Beginn der Therapie erfolgte eine Behandlung des Triggerpunktes im mittleren Gesäßmuskel (M. gluteus medius) und des seitlichen Schienbeinmuskels (M. peroneus longus). Nach 2 Behandlungen waren die „ischiasartigen Schmerzen“ vollkommen verschwunden. Als Hausübung sollte er in Zukunft die 20 Minuten Gehweg zur Arbeit zu Fuß erledigen, statt mit dem Auto, um nach dem langen Büroalltag noch etwas Bewegung in den Alltag zu integrieren. Die Schmerzen sind seitdem nie wieder aufgetreten.

Auch im Nacken erfolgte eine Triggerpunktbehandlung des Trapezmuskels (M. trapezius descendens und ascendens). Die Nackenschmerzen sollten allerdings als etwas hartnäckiger erweisen. Er beginnt zwar Übungen im Fitnessstudio (2x die Woche) zu absolvieren, doch dabei treten im unteren Rücken vermehrt Schmerzen auf. Energetisch zeigt sich in diesem Fall ein schwächelndes Wasser-Element (Niere), welches in Folge den Gallenblasen-Meridian im Nacken anspannen lässt. Der Versuch, die Arbeitszeiten etwas zu verkürzen, um so ein wenig Arbeit zu delegieren, schlägt fehl. In Folge wird ergänzend zu den sedierenden Techniken im Nacken, noch das Wasser-Element gestärkt, was zur Folge hat, dass sich der Schlaf innerhalb von 3 Wochen deutlich verbessert. Außerdem empfehle ich ihm eine ausgewogene Ernährung mit regelmäßigen Mahlzeiten, allerdings nicht zu spät und auf eine ausreichende Proteinzufuhr zu achten. Nach weiteren 3 Behandlungen ist auch der Rückenschmerz nach dem Fitnessstudio nicht mehr aufgetreten.

Nach etwa 15 Behandlungen erhält Martin das Angebot zum Geschäftsführer seiner Firma aufzusteigen, was ihm nach einer anfänglichen Umstellungsphase mit viel Stress und somit auch vermehrten Nackenverspannungen schlussendlich die Möglichkeit bietet, vermehrt Arbeitsprozesse zu delegieren und sich mehr Raum zu verschaffen – im Job. sowie privat. Alles scheint nun etwas spielerischer abzulaufen.

Nach 20 Behandlungen sind auch die Nackenschmerzen verflogen und die Therapie konnte somit erfolgreich abgeschlossen werden.

KARL, 53

Karl ist seit 30 Jahren bei der Post angestellt und trägt die Pakete und Briefe hauptsächlich mit der linken Hand. In den Wintermonaten betreibt er außerdem an den Wochenenden einen Stand am lokalen Weihnachtsmarkt.

Dabei treten jährlich immer zur selben Zeit (etwa Mitte/Ende Dezember) Schmerzen im linken Nacken auf, welche sich über den äußeren Schulterbereich, den seitlichen Oberarm, über die Streckmuskulatur im Unterarm bis zu Daumen, Zeige- und Mittelfinger in einer ziehenden Qualität erstrecken. Ab und Zu berichtet er über ein Einschlafen der drei Finger (Daumen, Zeige- und Mittelfinger). Besonders in der Rückenlage ist der Schmerz kaum auszuhalten, was ihm in letzter Zeit oft auch den Schlaf raubt.

Er betreibt keinen Ausgleichssport, achtet auch nicht besonders auf seine Ernährung, doch in den Primärfunktionen (Schlaf, Verdauung, Thermik) zeigen sich lediglich etwas kältere Füße und der Schlaf ist rein schmerzbedingt etwas gestört.

Ich beginne die Behandlung mit einer Behandlung der Triggerpunkte im Treppenmuskel (M. scalenus), welcher sich am seitlichen Nacken genau zwischen dem Trapezmuskel und dem Kopfwendemuskel befindet. Besonders der mittlere der drei Treppenmuskeln (M. scalenus medius) zeigt bei Druck deutlich sein Schmerzmuster bis in die drei Finger, welche gelegentlich Taubheitsgefühle zeigen. Außerdem behandle ich in den ersten Einheiten den gesamten Nacken mit sedierenden Techniken. Nach etwa 5 Behandlungen ist der akute Schmerzzustand verschwunden und die Finger schlafen auch nicht mehr ein.

Energetisch zeigt sich zu einem sehr gespannten

Dickdarm-Meridian eine Schwäche im Wasser-Element (Niere), was dem Lebensalter, sowie dem dazugehörigen Lebensstil gerecht wird (viel Arbeit, kein Wert auf ausgewogene Ernährung, keine Ausgleichsbewegungen).

In den weiteren Behandlungen arbeite ich tonisierend am Nieren-Meridian (Moxabehandlungen bei Ni 1 an der Fußsohle und im Lendenbereich). Damit das Symptom in weiterer Folge nicht erneut auftritt, empfehle ich dem Patienten neben 3 Ausgleichsübungen für den Nacken/oberen Rücken und einer Atemübung (Stärkung der Lunge – ist der Partnermeridian des Dickdarms), außerdem auf eine wärmende Nahrung mit einer ausreichenden Aufnahme von Proteinen (Fleisch, Fisch) zu achten. Zufrieden und ohne Schmerzen, beendet der Klient die Therapie nach diesen Empfehlungen. Bei konsequenter Einhaltung sollte es zu keinem Wiedersehen im Folgejahr mit denselben Symptomen kommen.

VERA, 52

Vera kommt mit Nackenschmerzen, Tinnitusymptomen und nächtlichen Zähneknirschen zu mir in die Praxis. Sie ist eine sehr fitte Frau, alleinstehend (geschieden, keine Kinder) und übt einen verantwortungsvollen Job bei einer Fluglinie als Teamleiterin, sowie Flugbegleiterin aus. Nebenbei hat sie außerdem ein Jurastudium begonnen. Ausgleichsbewegungen, sowie Hobbies kommen im Moment zu kurz.

Ich beginne die Behandlung mit sedierenden Techniken des Nackens, sowie Behandlung der Triggerpunkte am Trapezmuskel (M. trapezius descendens/ascendens), des Kaumuskels (M. masseter) und des Kopfwendermuskels (M. sternocleidomastoideus). Alle drei Muskeln können bei Anspannung die oben erwähnten Symptome bewirken. Nach etwa 5 Behandlungen lässt der Nackenschmerz deutlich nach. Die nächtlichen Ohrgeräusche werden geringer. Das Zähneknirschen bleibt allerdings unverändert.

Energetisch zeigt sich bei Verena ein sehr angespanntes Holz-Element (Gallenblase, Leber), ein angespannter Magen-Meridian mit einem deutlichen Defizit im Milz-Meridian. Außerdem ist der Herzkonstriktor-Meridian deutlich angespannt. Bei Fragen nach Hobbies, sofern sie Zeit dafür findet, antwortet sie, dass sie gerne Tanzen geht (Ballett, Moderndance).

Ich empfehle ihr, dieses Hobby wieder in den Alltag zu integrieren, um mehr Leichtigkeit und Flexibilität in Körper und Geist zu bringen.

Wie es der „Zufall“ so will, lernt Vera bei der Ausübung ihres „neuen“ Hobbies einen Mann kennen, wobei es auf Anhieb funkt. Die Partnerschaft bekommt Vera sehr und die Arbeit am Herzkonstriktor-Meridian ist nach 2 weiteren Behandlungen nicht mehr notwendig. Das Zähneknirschen ist nach weiteren 5 Behandlungen (vor allem Magen-Meridian sedierend) auch verschwunden. Vera ist durch die Beziehung weniger gestresst und emotional ausgeglichener. Wie wundervoll die Liebe doch heilen kann! Die sedierenden Techniken am Magen-Meridian haben die angestaute Energie in der oberen Körperhälfte (vor allem Kiefer und Hals) wunderbar nach unten geleitet und somit das Zähneknirschen, welches als nächtliche Stressverarbeitung beschrieben wird, endgültig beseitigt.

Im Laufe der folgenden Behandlungen gibt Vera an, dass sie in Streitsituationen, und vor allem wenn sie die Konfrontation vermeidet, einen stechenden Schmerz am rechten Rippenbogen verspürt (Lebergegend). Es stellt sich heraus, dass in ihr sehr viel aufgestaute Aggression verborgen liegt (aus der misslungenen Ehe und einigen Missständen, welche sich für eine Frau in einem männerdominanten Job ergeben). In weiterer Folge lernt sie immer mehr für sich einzustehen, sich Raum zu nehmen und zu schaffen. Außerdem meidet sie keine Konflikte mehr (in der Beziehung entsteht dadurch eine wundervolle Kommunikation, im Job steht sie ihre Frau und setzt sich vermehrt durch), was eine weitere Stagnation im Holz-Element (Gallenblase, Leber) verhindert. Nach etwa 25 Behandlungen wird die Therapie ohne Schmerzen bzw. Beschwerden und mit einem neu gewonnen und gestärkten Selbst beendet.

PUNKTGENAU ZWISCHEN WEST UND OST – EIN RESÜMEE

In den Praxisbeispielen wird deutlich, dass sich die in dieser Arbeit beschriebenen Methoden wunderbar ergänzen. In meiner Arbeit als Physiotherapeut bzw. Shiatsu praktiker versuche ich je nach Situation die passendste Technik anzuwenden. Prinzipiell dient mir dabei die Triggerpunkttherapie, um akute Schmerzzustände exakt zu behandeln.

Dabei sind ein solides Wissen der menschlichen Anatomie, sowie die gesamte Theorie der Triggerpunkttherapie notwendig. Denn Schmerzzustände, vor allem länger andauernde, binden physische und psychische Energie. Das kann sich zwangsläufig negativ auf das Energieniveau des Menschen auswirken.

Die Shiatsu Therapie öffnet mir dann Tür und Tor für eine ganzheitliche Betrachtung der Klient:in. Warum entstehen die Schmerzen? In welchen Lebensumständen befindet sich die Person und was hat das mit ihren Leiden zu tun? Ernährt sich die Klient:in ihrer Konstitution entsprechend? Ist sie Emotional ausgeglichen? Diese Fragen ermöglichen es mir, die Klient:in in ihrer Ganzheit zu erfassen, um somit weitere Schmerzen und Krankheitszustände zu vermeiden. Letztendlich hat Heilung immer etwas mit „Ganzwerdung“ zu tun. Deshalb vermeide ich es, den Klient:innen ihre Beschwerden nur „wegzunehmen“. Mein großes Ziel als Therapeut ist es, dass die Klient:in die wahren Ursachen ihres Leides erkennt und ein Bewusstsein für einen ausgeglichenen und gesunden Lebensstil entwickelt. Und das, auf einer sehr individuelle und alle Lebensbereiche umfassenden Art und Weise.

VERWENDETE LITERATUR

Gautschi, R. (2016). Manuelle Triggerpunkt-Therapie (3.Aufl.). Georg Thieme Verlag

Beresford-Cooke, C. (2011). Shiatsu: Grundlagen und Praxis (3. Aufl.). Elsevier



Mario Radich, BSc

Physiotherapeut und Shiatsu Praktiker

Tel.: 0690 101 21 1 31

Mail: physiotherapie.radich@gmail.com



DAS **ZENTRUM**

Für's Leben lernen.

Stille Deinen Wissensdurst

5 gute Gründe ins Zentrum zu kommen:

- Die besten Referent:innen in den Bereichen TCM, manuelle Therapien, Ernährung, Gesundheit, Bewegungskunst und persönliches Wachstum.
- Über 130 komplette Online Kurse.
Einmal kaufen, für immer anschauen.
- Über 500 Stunden Videomaterial.
- Flexible Zeiteinteilung beim Lernen.
Mit allen Lebenslagen vereinbar.
- Vertiefende Skripts & Tests.

Lerne uns kennen - wir schenken Dir 50% Rabatt auf Deinen ersten Kurs!

Gib bei Deinem Einkauf* einfach den Code „daszentrum23“ ein und es werden Dir 50% vom Einkaufspreis abgezogen.

* Gültig für einmalige Verwendung auf einen Online Kurs

www.das-zentrum.com



Die Gesundheit in die Hand nehmen

+ Ausbildung
+ Weiterbildung
+ Behandlungen

Die International Academy for Hara
Shiatsu ist das Kompetenz-Zentrum
für Shiatsu in Österreich.
Besuche uns einfach.
Wir freuen uns auf Dich.



INTERNATIONAL
ACADEMY FOR

**hara
shiatsu**

www.hara-shiatsu.com