

Rückenschmerzen und ihre sozialen und körperlichen Aspekte



 medicalgraphics.de

Abschlussarbeit von Nicole Vater, März 2015

Inhaltsverzeichnis

1. Einleitung	3
2. Rückenschmerzen aus der Sicht der Schulmedizin	3
2.1. Einteilung nach der Dauer	4
2.2. Einteilung nach der Ursache	4
3. Der Rücken aus der Sicht der TCM	4
3.1. Ursachen	5
3.1.1. Innere Ursachen	5
3.1.2. Äußere Ursachen	5
3.2. Anatomische Grundlagen	5
3.2.1. Die Wirbelsäule	5
3.2.2. Die Bandscheiben	6
3.2.3. Die Rückenmuskulatur	6
4. Die Meridiane: Körperliche & seelische Zuordnungen	7
5. Wasserelement: Nieren- und Blasenmeridian	9
6. Holzelement: Leber- und Gallenblasenmeridian	9
7. Feuerelement: Herzmeridian	9
8. Erdelement: Magen- und Milzmeridian	9
9. Metallelement: Lungen- und Dickdarmmeridian	10
10. Fallbeispiel 1 mit Rückenthematik	10
10.1. Anamnese	10
10.2. Diagnostik	11
10.3. Behandlungskonzept	12
11. Fallbeispiel 2 mit Rückenthematik	13
11.1. Anamnese	14
11.2. Diagnostik	15
11.3. Behandlungskonzept	16
12. Quellen	18



1. Einleitung

Rückenschmerzen sind eine weit verbreitende Form von Beschwerden. Auslöser können die Wirbelsäule selber, muskuläre Verspannungen, seelisches Ungleichgewicht oder innere Organe sein. In den vergangenen Jahrzehnten haben sich Rückenschmerzen zum Volksleiden Nummer eins entwickelt. 1/5 der Erwerbstätigen leiden unter akuten Rückenschmerzen. Stress ist die am häufigsten genannte Ursache von Beschwerden am Arbeitsplatz, gefolgt von Beschwerden des Haltungsapparates und allgemeiner Erschöpfung.

90% der Rückenschmerzen sind unspezifisch und nicht radikulär.¹ Sie haben großteils mit Ermüdungen, Verspannungen, Verkrampfungen, Verhärtungen von Muskeln zu tun. In 70% der Fälle ist der Schmerz im unteren Rücken, im Kreuz-, Lenden- und Beckenbereich lokalisiert. Aus medizinischer Sicht sind dort die Muskeln häufig zu schwach und können die Wirbelsäule und die Gelenke nicht ausreichend entlasten (Übergewicht und zu wenig Sport). In den restlichen 30% der Fälle sitzt der Schmerz im Nacken und Schulterbereich.

Im Laufe des Lebens ist nahezu jeder Mensch einmal von Rückenschmerzen betroffen. Die Aufgabe des Rückens, den Körper zu halten bzw. zu tragen, ist dadurch besonderen Belastungen ausgesetzt. Im Alltag wird der Rücken durch falsches Heben von schweren Lasten, durch mangelnden Sport, Haltungsfehler oder altersbedingte Abnutzungen beansprucht.

Diese oben angeführten Erklärungen sind Fakten, die aus dem schulmedizinischen Umfeld stammen, der Schwerpunkt der Abschlussarbeit liegt allerdings auf den Aspekten der TCM in Verbindung mit Rückenschmerzen. Der Ansatz der TCM ist, dass Schmerzen ein Spiegelbild unserer Seele sind und auf Grund der Zuordnung von Themen zu bestimmten Schmerzbildern gelöst und behoben werden können.

Schon Louise Hay („Heile Deinen Körper“, 1989) hat sich dem Thema Rückenschmerzen aufgrund von seelischer Belastung und Wirbelverschiebungen gewidmet. Ihre Kernaussage bezieht sich auf das Thema Vertrauen.

2. Rückenschmerzen aus der Sicht der Schulmedizin

Alle mehr oder minder starken Schmerzen im Bereich des Rückens bezeichnet man als Rückenschmerzen, völlig unabhängig von deren Ursache. Fachsprachlich werden Schmerzen in Bereich der Lendenwirbelsäule oft als Kreuzschmerzen (Lumbalgie/Lumbago) oder "LWS-

¹ Radikulär bedeutet "die Wurzel (Radix) betreffend" oder "der Wurzel (z.B. Nervenwurzel) zugehörig" bzw. "durch diese verursacht (z.B. radikulärer Schmerz)".

Syndrom" bezeichnet, während Dorsalgie entweder unspezifische Rückenschmerzen oder, im engeren Sinne, Schmerzen im Bereich der Brustwirbelsäule bezeichnet. Schmerzen der Halswirbelsäule werden oft als Nackenschmerzen, Cervicalgie oder "HWS-Syndrom" bezeichnet. Bei ausstrahlenden Schmerzen in die Extremitäten spricht man im Bereich der Lendenwirbelsäule auch von einer Ischialgie oder Lumboischialgie, an der Halswirbelsäule von einer Brachialgie oder Cervicobrachialgie.

2.1. Einteilung nach der Dauer

Schulmedizinisch wird unterschieden zwischen akuten, subakuten und chronischen Rückenschmerzen:

- Akute Rückenschmerzen: weniger als 6 Wochen
- Subakute Rückenschmerzen: 6 bis 12 Wochen
- Chronische Rückenschmerzen: mehr als 12 Wochen

2.2. Einteilung nach der Ursache

In der Schulmedizin unterscheidet man zwischen spezifischen und nicht-spezifischen Rückenschmerzen.

Wenn man von spezifischen Rückenschmerzen spricht, dann besteht bereits eine körperliche Schädigung (Nervenwurzelschädigung, Entzündung, Tumor ...). Bei nicht spezifischen Rückenschmerzen gibt es keine lebensbedrohlichen Ausfälle, keine krankhaften Veränderungen der Knochen, Nerven und Muskeln. Bei nicht spezifischen Rückenschmerzen wird zudem, auch in der Schulmedizin, zwischen körperlichen und seelischen Ursachen unterschieden. Zu den körperlichen Ursachen zählt man Abnutzungs- und Verschleißerscheinungen, sowie Muskelverspannungen bzw. muskuläre Schmerzen. Zu den seelischen Ursachen zählt man berufliche und private Überforderung bzw. Unzufriedenheit.

3. Der Rücken aus der Sicht der TCM

In der TCM (Traditionell Chinesische Medizin) sieht man Rückenschmerzen nicht isoliert, sondern als Folge von bestimmten Störungen im Körper. Stauungen auf körperlicher und seelischer Ebene bedingen ein Ungleichgewicht im Körper. Das Qi (chinesisch für Lebenskraft) kann nicht mehr ungehindert fließen.



3.1. Ursachen

Die TCM unterscheidet zwischen inneren und äußeren Ursachen.

3.1.1. Innere Ursachen

Innere Organe, insbesondere Leber, Gallenblase, Herz, Milz oder Niere, „schwellen“ aufgrund von inneren Ursachen an, verkrampfen sich oder werden schwach. Manchmal wirkt sich das auf die Wirbelsäule aus. Das Qi wird gestaut und verhindert, dass der Körper ausreichend und regelmäßig in allen Bereichen mit Lebenskraft versorgt wird. Desweiteren sind typische Verhaltensmusteränderungen wie Zorn, Furcht, Sorgen usw. Indikatoren für eine solche Disharmonie im Körper.

3.1.2. Äußere Ursachen

Wind, Kälte, Hitze und Feuchtigkeit sind Haupteinflüsse, die zu den äußeren Ursachen gehören. Sind solche Einflüsse im Übermaß im Körper vorhanden, schwächen diese das Immunsystem. Auch Schockzustände, wie z.B. Todesfälle, Unfälle, traumatische Ereignisse im Kindes- bzw. Erwachsenenalters, zählen zu den äußeren Ursachen.

3.2. Anatomische Grundlagen

Rückenschmerzen stellen mittlerweile 70 % aller Schmerzzustände dar und haben sich noch vor den Herz-Kreislauf-Erkrankungen zur Volkskrankheit Nr. 1 entwickelt. Ausgehend vom Ansatz, dass nur derjenige bewusst und richtig mit seinem Körper umgehen kann, der auch über die theoretischen physiologisch-anatomischen Hintergründe informiert ist, erscheint es notwendig, sich den Aufbau und die Funktion der Wirbelsäule verständlich zu machen, um die Ursachen von Rückenschmerzen und deren Behandlung besser verstehen zu können.

3.2.1. Die Wirbelsäule

Die Wirbelsäule ist die tragende und stützende bewegliche Achse des Menschen. Sie besteht aus 33 bis 34 freien knöchernen Wirbelkörpern, wobei die Wirbel im Bereich des Kreuzbeins und des Steißbeins miteinander verwachsen sind. Die Wirbelsäule trägt Kopf, Schultergürtel

und Brustkorb und umgibt schützend das Rückenmark. Die Wirbelsäule ist ein komplexer Federungsmechanismus.

- Die **Halswirbelsäule** wird aus sieben Halswirbeln gebildet. Der oberste Halswirbel, auf dem der Schädel aufliegt, wird als Atlas bezeichnet, der darunter liegende als Axis.
- Die **Brustwirbelsäule** besteht aus zwölf Brustwirbeln. An sie schließen sich die Rippenbögen an.
- Die **Lendenwirbelsäule** wird von fünf stark ausgeprägten Wirbelkörpern gebildet. Auf ihr lastet das meiste Gewicht, sie ist daher den größten Belastungen ausgesetzt.
- Darunter schließen sich **Kreuzbein und Steißbein** an, deren Wirbelkörper allerdings knöchern verwachsen sind.

Von der Seite her betrachtet erkennt man in der Wirbelsäule eine Doppel-S-Form, deren Funktion zusammen mit den Bandscheiben in der Abfederung vertikal, horizontal und lateral (seitlich) auftretender Kräfte liegt.

3.2.2. Die Bandscheiben

Zwischen zwei Wirbelkörpern, einem so genannten Wirbelsegment, liegen die Bandscheiben. Die Bandscheiben sind gefäßlose, verformbare und druckelastische Polster. Sie fangen Zug-, Druck-, Scher- und Dehnungskräfte zwischen den Wirbelkörpern auf und geben diese verteilt an die Wirbelkörper zurück.

Alle Bandscheiben sind gleich aufgebaut und bestehen aus zwei Bauteilen: Dem Knorpelfasering (kollagene Fasern und faseriges Knorpelmaterial) und dem Gallertkern.

3.2.3. Die Rückenmuskulatur

Die Rumpfmuskulatur ist das Spannungssystem der Wirbelsäule. Die gleichsam aufeinander gestapelten Wirbelkörper und die dazwischen liegenden Bandscheiben stellen an sich eine sehr instabile Konstruktion dar. Um einen „Einsturz“ der Wirbelsäule zu verhindern, braucht der Mensch ein System aufeinander abgestimmter und sich ergänzender Muskeln, welche die Wirbelsäule fest umschließen und perfekt stützen.

Die Rückenmuskeln werden grundlegend in zwei Gruppen eingeteilt: Die oberflächige (heterochthone) und die tiefliegende (autochthone) Rückenmuskulatur. Die Dornfortsätze und

Querfortsätze der Wirbelkörper sind mit tiefliegenden Muskelsträngen verbunden. Zusätzlich verlaufen an den Querfortsätzen beidseitig der Wirbelsäule weitere Muskelstränge.

Die tiefliegende Muskulatur verleiht der Wirbelsäule ihrer Stabilität und sorgt für die Feinstellung der Wirbelkörper. Zusammen mit der oberflächigen Rückenmuskulatur, den Bauchmuskeln und weiteren Muskelgruppen ist sie verantwortlich für die aufrechte Haltung des Rumpfes.

4. Die Meridiane: Körperliche & seelische Zuordnungen

Meridian	Element	Körperliche und seelische Zuordnungen
Blase	Wasser	Körper: Ischias, Nackenverspannungen, Kopfschmerzen, Augenschwäche, Rückenschmerzen, Urogenitalerkrankungen Seele: Ungeduld, Angst, Schreckhaftigkeit, Entsetzen, Frustration
Niere	Wasser	Körper: Menstruationsstörungen, Impotenz, Wasserstau, Muskelschwäche der Beine, Urogenitalerkrankungen, Gleichgewichtsstörungen, Nieren- und Blasenentzündung, Bettnässen, Rückenschmerzen, Ohrerkrankungen Seele: Innere Spannungen, Aberglaube, Ängstlichkeit, Übervorsicht
Leber	Holz	Körper: Bluthochdruck, Impotenz, Probleme der Harnentleerung, Entzündung der Harnwege, Leber- und Gallenblasenleiden, Schmerzen im Brustraum und Rücken, Migräne, Menstruationsstörungen, Verdauungsbeschwerden, Epilepsie, Schmerzen im Unterschenkel Seele: Ärger, Groll, Rachegefühl, Wut, Zorn
Gallenblase	Holz	Körper: Schmerzen in den Knien und im Hüftgelenk, Enge in der Brust, Nackenverspannungen, Ohrenscherzen, Augenerkrankungen, Kopfschmerzen, Rückenschmerzen, Leber- und Gallenblasenerkrankungen, Stau in den Beinen, auffällige Tränensäcke und/oder eine über die Mundwinkel hinausgehende

		rechte Nasolabialfalte können auf eine Schwäche oder Blockade hinweisen Seele: Unentschlossenheit, Ärger, Wut, Hilflosigkeit
Herz	Feuer	Körper: Kreislaufbeschwerden, Schlaflosigkeit, Erregungszustände, Herzerkrankungen, Nervenschwäche, Angstzustände, Bewusstlosigkeit, Sprache, Stottern, Schwindelgefühle Seele: Enttäuschung, Hass, Unsicherheit, mangelndes Selbstvertrauen, Ärger, falsche Erwartungen, Unsicherheit, Trauer
Magen	Erde	Körper: Schmerzen in Knien und Beinen, Gelenkschmerzen, Hautprobleme, Erkrankungen der Brustdrüsen, Augenerkrankungen, Allergien, Magen- und Darmbeschwerden, Migräne, Zahnschmerzen, Halsschmerzen, Kieferverspannung Seele: Unbeweglichkeit, Zweifel, Ablehnung, Ekelgefühl, Verbitterung, Kritiksucht, Enttäuschung
Milz	Erde	Körper: Bettnässen, Venenerkrankungen, Ekzeme, Störungen im Wasser- und Bluthaushalt, Allergien, Darmentzündungen, Hämorrhoiden, Wechseljahresbeschwerden, Blähungen, Magenschmerzen Seele: Neid, Verbissenheit, Ablehnung, Zukunftsangst
Lunge	Metall	Körper: Mund- und Rachenerkrankungen, Schmerzen in den Armen, Asthma, Erkrankungen der Atmungsorgane, Husten, Erkältung, Atemnot, Kopfschmerzen Seele: Spott, Sarkasmus, Bedrücktheit, Verachtung, Stolz, Ironie, Reue
Dickdarm	Metall	Körper: Bluthochdruck, Verstopfung, Durchfall, Schnupfen, Entzündungen in Kiefer und Hals, Verschleppung, Zahnschmerzen, Entzündungen im Darm Seele: Geiz, Depression, Apathie, Kummer, Schuldgefühle, Gleichgültigkeit

5. Wasserelement: Nieren- und Blasenmeridian

Wie das Element Wasser schon sagt, sind der Nieren- bzw. der Blasenmeridian zuständig für den Feuchtigkeitshaushalt des Körpers. Es hilft dem Körper zu entgiften und zu reinigen (sowohl physisch als auch psychisch). Nieren- und Blasenungleichgewichte können Schmerzen im unteren Rücken und Lumbalbereich verursachen. Niere und Blase sind die ergänzende Yin/Yangorgane des Elements Wasser (*weitere körperliche und seelische Aspekte können aus der Tabelle im Kapitel 4 entnommen werden*).

6. Holzelement: Leber- und Gallenblasenmeridian

Das Element Holz, dem sowohl die Leber- als auch der Gallenblasenmeridian zugeordnet sind, bringt starker Ärger und Zorn aus dem Ungleichgewicht. In den Muskeln ist das Holzelement dafür zuständig anzuspannen und auch zu entspannen. Ständiges Angespant-Sein blockiert die Leberenergie. Leber- und Gallenblase sind die ergänzende Yin/Yangorgane des Elementes Holz (*weitere körperliche und seelische Aspekte können aus der Tabelle im Kapitel 4 entnommen werden*).

7. Feuerelement: Herzmeridian

Das Element Feuer ist dem Herz gewidmet und unser innerstes Feuer ist das Herz-Qi. Mitgefühl, genauso wie Gefühl und Emotionen werden daraus gesteuert. Wenn das Herz-Qi ausgeglichen ist leben wir im Einklang mit uns selbst (*weitere körperliche und seelische Aspekte können aus der Tabelle im Kapitel 4 entnommen werden*)

8. Erdelement: Magen- und Milzmeridian

Das Element Erde hat viel mit dem Thema Nahrung zu tun, nicht nur auf körperlicher, sondern auch auf geistiger Ebene. Ein gesundes Erdelement sorgt für einen stabilen Organismus, und der Mensch ist im Einklang mit sich selbst (woraus er auch wieder Energie schöpft). Magen und Milz sind die ergänzende Yin/Yangorgane des Elementes Erde (*weitere körperliche und seelische Aspekte können aus der Tabelle im Kapitel 4 entnommen werden*)

9. Metallelement: Lungen- und Dickdarmmeridian

Das Element Metall wird durch übermäßige Kontrolle und Zurückhaltung gestört. Durch den Lungenmeridian wird reines Qi über die Atmung aufgenommen (Neues kommt so in den Körper hinein, Öffnung für Frisches) und über den Dickdarmmeridian werden alte Glaubenssätze losgelassen bzw. zu einem Abschluss gebracht. Lungen und Dickdarm sind die ergänzende Yin/Yangorgane des Elementes Metall (*weitere körperliche und seelische Aspekte können aus der Tabelle im Kapitel 4 entnommen werden*).

10. Fallbeispiel 1 mit Rückenthematik

Der Klient kam am im April 2014 das erste Mal zu mir. Er schilderte seine Symptome, die in zwei Hauptpunkten zusammengefasst werden können: massive Verspannungen im Nackenbereich mit oft starken Kopfschmerzen und Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich.

Er hatte bereits mehrere Untersuchungen und Röntgenaufnahmen hinter sich und bekam eine Reihe nicht näher definierter schmerzstillender Medikamente. Diese brachten bislang aber keinen Erfolg. Derzeit nimmt er Medikamente nur nach Bedarf.

10.1. Anamnese

Erster Eindruck

Der Klient wirkt etwas steif in der Haltung und er geht sehr aufrecht. Sein Blick ist klar. Er wirkt etwas nervös und fahrig. Seine Schultern sind hochgezogen und nach vorne gerichtet. Sein Gesicht ist etwas blass.

Soziales Umfeld

Der Klient ist 50 Jahre alt und lebt in einer guten Beziehung mit seiner Gattin. Die Beziehung zu seiner Mutter ist gut. Aus dem familiären Umfeld sind keine Belastungen zu bekannt. Der Klient arbeitet in einem Büro und seine Arbeit macht ihm Spaß. Gleichwohl aber besteht eine sehr hohe Stressbelastung. Die Anforderungen sind sehr hoch und er fühlt sich nach einem Arbeitstag sehr ausgelaugt und müde.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Befragung

Der Schlaf ist gut, der Klient fühlt sich am Morgen erholt. Medikamente nimmt er nach Bedarf ca. 2-3-mal in der Woche wegen den Kopfschmerzen. Allergien hat er keine. Er arbeitet regelmäßig. Die Belastung ist sehr hoch bei konzentrierter Computerarbeit. In der Freizeit geht er zum Ausgleich joggen. Der Klient schwitzt nicht, nur beim Sport.

Zur Ernährung gibt er an, alles zu essen. Er isst regelmäßig und hat keine Vorlieben oder Abneigungen. Alkohol trinkt er sehr selten und dann nur wenig. Nichtraucher und keine Verdauungsprobleme. Stuhlgang hat er regelmäßig am Morgen. Sein Stuhl ist geformt und auch sonst nicht auffällig. Sein Harn ist hellgelb. Der Klient gibt an, nach dem Essen nicht müde zu sein.

Er hat keine Abneigung gegen Druck, im Gegenteil: Druck und Berührung sind ihm angenehm. Seine Beine sind kälter als sein Oberkörper, Hände und Arme sind warm. Sein Gesicht ist blass, sein Kopf heiß, der Oberkörper warm und wird zu den Beinen hin immer kälter. Seine Atmung ist rhythmisch, aber flach.

Einschneidende Ereignisse haben in letzter Zeit in seinem Leben nicht stattgefunden.

Die Zungendiagnostik wurde erst viel später (22. Behandlung) durchgeführt: Die Zunge weist eine normale Färbung auf. Sie hat einen leichten, gelblichen Belag. Die Ränder und die Spitze sind rot und geschwollen. Zahnabdrücke sind sichtbar. Die Shao-Yin-Achse ist deutlich erkennbar, aber ohne Risse. Die Unterzungkapillaren sind geschwollen.

10.2. Diagnostik

Auffällig ist ein Fülle-Zustand im Kopf- und Halsbereich. Der Kopf ist heiß, der restliche Körper wird zu den Beinen hin immer leerer. Es zeigt sich eine Stagnation von Qi und Blut im Nackenbereich. Betroffen sind davon vorwiegend der Blasen- und der Gallenblasenmeridian. Die Stagnation wird noch durch den Umstand verstärkt, dass sich der Klient nicht oder nur sehr schwer entspannen kann.

Die Stagnation im Nackenbereich führt zur Unterversorgung mit Qi im weiteren Verlauf des Blasenmeridians. Als Folge werden auch der Nierenmeridian und damit die Niere unterversorgt. Blase und Niere gehören zum Element Wasser, zu dem auch das Gehirn und die Nerven gehören.

Eine Milz-Qi-Schwäche liegt ebenfalls vor, wie die Feuchtigkeit im Körper und die Zahnabdrücke auf der Zunge zeigen. Die Milz kann ihrer Funktion zum Ausgleich der Feuchtigkeit im Körper nur ungenügend nachkommen.

Die hohe geistige Belastung in der Arbeit führt zu einer Shen-Belastung und schädigt in der Folge das Blut. Es kam zu Hitze im Herzen. Dies zeigen die rote Zungenspitze und die roten Ränder im Bereich der Leber, sowie im weiteren Sinne die geschwollenen Kapillaren an der Unterseite der Zunge und die deutlich sichtbare Shao-Yin-Furche. Der Klient hat allerdings keine Schlafstörungen.

Die weiße Gesichtsfarbe ist auf einen Qi-Mangel zurückzuführen.

Die Unterschiede von Ober- und Unterkörper deuten auf eine Leber-Qi-Problematik hin, ebenso die roten Zungenränder, die eine Hitze im Bereich von Leber und Gallenblase anzeigen.

10.3. Behandlungskonzept

Primäre Behandlungsziele sind

- die Stagnation im Nackenbereich aufzulösen und
- Milz und Niere zu stärken.

Zu Beginn der Behandlung ist es mir wichtig Vertrauen aufzubauen und für Entspannung zu sorgen, und da eine Hauptursache für die Beschwerden in der Stagnation im Nackenbereich liegt und ein Füllezustand im Kopf vorherrscht, habe ich als erste Sitzung Rückseite Tiefes Shiatsu gewählt.

Die Rückseite ist ein guter Zugang um Vertrauen aufzubauen und der Klient kann sich an meine Berührung und Behandlung gewöhnen. Zugleich kann ich in dieser Sitzung sehr gut auf die Stagnation einwirken und den Fluss der Energie in die Beine und Füße fördern.

Bei der ersten Sitzung bestand zu Beginn eine starke Kontrolle des Klienten. Im Laufe der Sitzung konnte er sich aber immer mehr entspannen. Der hohe Grundtonus im Nacken-Schulter-Bereich hat auch nachgelassen. Seine Beine sind wärmer geworden. Als Abschluss - auch jeder folgenden Sitzung - wurden "strokes" auf den Beinen im Meridianverlauf (Bl und Gb) gemacht.

Nach der Sitzung gab der Klient an, dass sich sein Nacken freier anfühlt. Insgesamt fühle er sich sehr gut im Moment.



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Die zweite Behandlung fanden ca. zwei Wochen später statt. In dieser Sitzung habe ich meine Behandlungstechnik auf "Zen" umgestellt (wegen des Rhythmus und der stärkeren Entspannungsmöglichkeit für den Klienten in dieser Behandlungsform) und auch den Kopf einbezogen. Dass ich am Kopf arbeiten werde, wurde vor der Sitzung "vereinbart".

Nach der Sitzung merkte der Klient an, dass dies eine schöne und wohltuende Behandlung für ihn war - besonders der Kopf.

Die weiteren Behandlungen fanden im etwa 2-wöchigen Abstand statt. Auf Wunsch des Klienten wurde wieder auf Tiefes Shiatsu-Sitzungen zurückgegriffen, fallweise auch mit expliziter Einbeziehung des Kopfes ("Kopfsitzung")

Nach der 5. Sitzung waren die Kopfschmerzen für einige Tage gänzlich verschwunden, kamen aber wieder. Der Klient konnte sich bei den Sitzungen viel besser entspannen und genoss die Berührung. Er fühlte sich erfrischt und bemerkte eine deutliche Besserung seine Beschwerden.

Von der 6. bis zur 8. Sitzung wurde die Behandlung wieder auf Zen-Technik "Rückseite" umgestellt. Die Nackenprobleme hatten sich mittlerweile auch deutlich gebessert. Der Klient wirkte insgesamt viel ruhiger und ausgeglichener.

Von der 9. bis zur 16. Behandlung wurde weiterhin vorwiegend auf der Rückseite in Zen-Technik gearbeitet. Die Belastungen in der Arbeit waren angestiegen, und die Kopfschmerzen kamen immer wieder mal zurück, wenn auch nur mehr leicht. Der Klient konnte zudem besser mit ihnen umgehen.

Von der 16. bis zur 22. Behandlung wurde wieder in Tiefes Shiatsu-Technik auf der Rückseite gearbeitet. Bei den letzten 3 Sitzungen wurde zudem die "Atemeröffnung" mit einbezogen, um die Atmung zu vertiefen und den Qi-Fluss im Brustbereich zu unterstützen.

Generell, so die Rückmeldung des Klienten, sind in den letzten Monaten die Kopf- und Rückenschmerzen um ein Vielfaches besser geworden. Die Symptome treten auch nur mehr ab und zu auf, dann wenn er "zu viel" gearbeitet hat und sehr müde ist.

Als weitere Vorgehensweise wurde mit dem Klienten ein 3-wöchiger Abstand zwischen den Sitzungen vereinbart. Die Behandlung auf der Rückseite und des Kopfes soll aber als vertrautes Element beibehalten werden, um den Klienten in seiner Entspannung zu unterstützen.

11. Fallbeispiel 2 mit Rückenthematik

Die Klientin kam im Juli 2014 das erste Mal zu mir. Sie klagte über Rückenprobleme und Schlafstörungen. Sie werde mehrmals pro Nacht munter und fühle sich in der Früh müde. Die



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Rückenschmerzen im Lendenbereich lassen zudem keinen entspannenden Schlaf zu, da sie nicht weiß, wie sie liegen soll. Zeitweise hat sie auch Verspannungen im Nackenbereich und Kopfschmerzen.

11.1. Anamnese

Erster Eindruck

Die Klientin geht sehr aufrecht und macht einen sehr resoluten Eindruck. Sie steht offensichtlich mit beiden Beinen im Leben, ist braungebrannt und hat etwas Übergewicht. Auch macht sie einen sehr gepflegten Eindruck und wirkt agil. Sie redet viel, ihr Blick ist klar, ihre Haare sind fein. Ihre Atmung ist eher flach.

Die Kyphose der WS ist stärker ausgeprägt. Die Lendenlordose ebenfalls sehr stark. Dadurch stark gekrümmte WS. Beide Schultern hochgezogen. Die Zehengelenke sind leicht arthritisch. Die Klientin hatte auch mehrere Operationen. TEP beide Hüften, Totalresektion Unterleib.

Soziales Umfeld

Die Klientin ist 70 Jahre alt und seit 12 Jahren Witwe. Sie hat ein Kind. Ihre Beziehung zu ihrer Tochter wie auch zu ihrer Mutter ist gut. Die Mutter, die in einem Pensionistenheim untergebracht ist, leidet allerdings unter fortgeschrittener Demenz und beginnenden Alzheimer. Aus dieser Situation ergibt sich eine psychische Belastung der Klientin, denn dieser geht der Zustand der Mutter sehr zu Herzen. Über weitere soziale Kontakte gibt sie keine Auskunft.

Befragung

Die Klientin klagt über Rückenschmerzen und Schlafstörungen. Sie wird mehrmals pro Nacht munter und verspürt Rückenschmerzen. Sie hat Schlafmedikamente, die aber "nicht wirken". Sie kann gut einschlafen, ist aber bald wieder munter.

Die Klientin ist seit einigen Jahren in Pension. Früher hatte sie einen Hotelbetrieb. Die Arbeit hat ihr Spaß gemacht, war aber auch eine große, körperliche Anstrengung. Die Klientin ist froh in Pension zu sein, denn dadurch wurde ihr Leben ruhiger.

Zur Ernährung gibt sie an, wenig Fleisch zu essen. Sie isst viel Gemüse und Obst. Desweiteren hat sie eine Vorliebe für scharf gewürzte Speisen. Sie ist Nichtraucherin und hat keine



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

Verdauungsprobleme. Ihr Stuhlgang ist regelmäßig, der Stuhl geformt, normal, nicht auffällig. Ihr Harn ist hellgelb.

Die Klientin gibt an, dass sie zeitweise Durst hat. Dann bevorzugt sie kalte Getränke, trinkt aber keinen Alkohol. Nach dem Essen ist sie müde.

Druck und Berührung sind ihr angenehm. Bei der Behandlung möchte sie nicht zugedeckt werden. Ihr ist "immer warm", sie schwitzt aber nicht. Ihre Beine sind kälter als der Oberkörper. Hände und Arme sind warm. Ihr Kopf ist heiß, ebenso der Hals-Nacken-Bereich, der Oberkörper warm, der Lendenbereich hingegen wieder heiß und zu den Beinen hin wird ihr Körper immer kälter. Sie hat ein wenig Übergewicht. Leichte Ödeme im Hals und eingelagertes Gewebe rund um den Hüftbereich.

Operationen: TEP li. und re. Hüfte, Totalresektion Unterleib.

Die Klientin nimmt regelmäßig Medikamente gegen Osteoporose, herzstärkende Mittel, blutdruckregulierende Mittel und Beruhigungsmedikamente zum Einschlafen. Allergien hat sie keine.

Einschneidende Ereignisse hat es in letzter Zeit nicht gegeben.

Die Atmung ist rhythmisch, flach und eher schnell. Sie gibt an, bei Anstrengung schnell kurzatmig zu werden.

Die Zungendiagnostik wurde erst in der 12. Behandlung durchgeführt: Die Zunge weist eine normale Färbung auf und hat einen leichten, gelblichen Belag. Die Ränder und die Spitze sind rot und geschwollen. Zahnabdrücke sind sichtbar. Rötliche Punkte seitlich im Leber/Gallenblasen-Bereich, die Unterzungkapillaren sind geschwollen.

11.2. Diagnostik

Auffällig ist ein Hitze-Zustand im Kopf-Halsbereich. Der Kopf ist heiß, der restliche Körper wird zu den Beinen hin immer leerer - mit Ausnahme des Lendenbereichs, der ebenfalls heiß ist. Die Klientin zeigt Symptome mit Hitze- und Füllecharakter. Laute Stimme, viel reden, dauernd in Bewegung und schwer zu beruhigen.

Die Krankheit der Mutter und die daraus resultierende dauernde geistige Beschäftigung (psychische Belastung) kann den Fülle-Zustand im Kopf und die Shen-Belastung (rote Zungenspitze) erklären.

Es zeigt sich zeitweise eine Stagnation von Qi und Blut im Nackenbereich, massiver jedoch ist diese im Lendenbereich. Betroffen davon sind vorwiegend der Blasen- und der Gallenblasenmeridian, letzterer noch verstärkt durch die Operationen an den Hüften. Die Stagnation wird generell noch durch den Umstand "unterstützt", dass sich die Klientin nicht, bzw. nur sehr schwer entspannen kann.

Die Durchschlafstörungen weisen zudem auf eine Herz-Blut-Leere hin.

Die Milz-Qi-Schwäche zeigt sich beispielsweise in der geschwollenen Zunge und darin, dass die Klientin nach dem Essen müde ist. Das fortgeschrittene Alter der Klientin spielt hier sicher eine Rolle.

Die roten Punkte im seitlichen Bereich der Zunge weisen auf eine Hitzesymptomatik im Leber/Gallenblasenbereich hin. Ebenfalls auf Leber und Niere deuten die Verteilungsprobleme im Körper.

Am stärksten ausgeprägt scheint mir zunächst die Milz-.Qi-Problematik und die Stagnation des Qi im Lendenbereich.

11.3. Behandlungskonzept

Primäre Behandlungsziele sind

- die Auflösung der Stagnation im Hals/Nacken- und Lendenbereich auflösen,
- die Stärkung von Milz und Niere
- Ruhe und Entspannung.

Möglicherweise von Bedeutung könnte auch eine Ernährungsumstellung sein/werden, dass die Klientin künftig ihr Essen weniger scharf würzt.

Zu Beginn der Behandlung ist es mir auch bei dieser Klientin wichtig Vertrauen aufzubauen und für Entspannung zu sorgen. Und auch hier, weil eine Hauptursache für die Beschwerden in der Stagnation im Nackenbereich liegt und ein Hitzezustand im Kopf vorherrscht, habe ich als erste Sitzung Rückseite Tiefes Shiatsu gewählt (mit Ableitung der Energie in die Beine) und als Abschluss den Kopf behandelt. Im Verlauf dieser Sitzung wurde auch auf die Stagnation im Lendenbereich eingegangen.

Bei der ersten Sitzung bestand zu Beginn eine starke Kontrolle der Klientin. Im Laufe der Sitzung konnte sie sich immer mehr entspannen. Ihre Atmung hat sich vertieft, ihre Beine sind



**Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp**

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

wärmer geworden. Auch bei dieser Klientin habe ich zum Abschluss - auch der folgenden Sitzungen - "stokes" auf den Beinen im Meridianverlauf (Bl und Gb) gemacht.

Nach der Sitzung befragt gab die Klientin an, dass sich der Rücken nun angenehm anfühlt - und sie freue sich schon aufs nächste Mal.

Die weiteren Behandlungen fanden ca. im 1- bis 2-wöchigen Abstand statt, und alle Sitzungen in der Folge wurden mit der "Atemeröffnung" begonnen und mit der "Kopfsitzung" aus dem Tiefen Shiatsu abgeschlossen. Um die Ausatmung zusätzlich zu unterstützen, wurde mit der Klientin vereinbart, dass sie mit jeder Ausatmung ihre eigene, am Oberbauch liegende Hand wegdrückt. Die Behandlungen variierten nur zwischen Bauchlage und Seitenlage - je nachdem, welche Lage der Klientin gerade angenehmer war. Zusätzlich wurde auch der Nacken in Seitenlage behandelt, um Stagnationen in diesem Bereich aufzulösen. Dehnungen erlebte die Klientin als angenehm.

In Bauchlage konnte sich die Klientin am besten entspannen. Ihre Rückenbeschwerden verbesserten sich zunehmend und auch ihre Schlafstörungen wurden besser, unterliegen jedoch noch Schwankungen, abhängig von ihrer psychischen Belastung. Wenn sie sich stark belastet fühlt, viel nachdenkt und sich nicht so gut entspannen kann, werden die Symptome wieder wieder schlechter.

Ab der 11. Behandlung traten Schultergelenksschmerzen auf. Die Klientin gab an, dass sie Ablagerungen im Schultergelenk habe. Die Schmerzen kommen und gehen, je nachdem wie viel Bewegung sie macht. Sie behandelt sich selbst mit Voltaren-Salbe, wenn Schmerzen auftreten. Im Allgemeinen seien die Schmerzen aber erträglich. Wenn Schmerzen vorhanden waren, wurden keine Dehnungen gemacht, um nicht zusätzlich zu reizen.

Bis zur 14. Behandlung sind die Beschwerden in der Schulter wieder besser geworden.

Als weitere Vorgehensweise wurde mit der Klientin ein 2-wöchiger Abstand zwischen den Sitzungen besprochen. Als weiterer Behandlungsansatz wurde auch der "1. Umlauf" eingeführt, da hier besonders auf Magen und Milz eingegangen wird. Der "2. Umlauf" hat sich ebenfalls gelegentlich angeboten, da hier vor allem Herz, Blase und Niere behandelt werden. Die Behandlung auf der Rückseite blieb aber beibehalten, da die Klientin über den vertrauten Sitzungsablauf gut entspannen konnte.

Empfohlen habe ich ihr zuden, sich zum Essen Zeit zu nehmen und zu genießen. Viel zu trinken und scharf gewürzte Speisen, aber auch Rohkost und Milchprodukte, eher zu meiden.



Berührung ist Begegnung
Shiatsu-Ausbildungen Austria
Dr. Eduard Tripp

A-1120 Wien, Schönbrunner-Schloss-Str. 21/8
Tel: +43 (676) 61 74 970
tripp@shiatsu-austria.at, www.shiatsu-austria.at

12. Quellen

- Das Handbuch der Chinesischen Heilkunde; Dr.med Michael Grandjean; Dr. med Klaus Birker (2011)
- Heile deinen Körper, Louise Hay (1989)
- Krankheit als Symbol, Rüdiger Dahlke (2007)
- Meridiane und Tsubos, Dr. Eduard Tripp (2007)
- Rückenleiden, Brandstätter Silvia (2009)
- Seele-Körper-Geist, Mag.DDr. Franz Sedlak (2000)
- Shiatsu als Therapie, Peter Itin (2007)
- Volkskrankheit Rückenschmerz: neue Sichtweisen, G. Hoffmann, I. Siegfried (2004)
- Bild von www.MedicalGraphics.de (Lizenz: CC BY-ND 3.0 DE)