



Manuelle Therapie (Manualtherapie)

Das Wort „manuell“ stammt vom lateinischen Wort „manus“ – die Hand – ab. Es handelt sich demnach um eine Therapieform, bei welcher der Behandler ausschließlich mit seinen Händen (**manuelle Therapie; Manualtherapie**) arbeitet.

Diese Form der Behandlung wird insbesondere bei **Wirbelsäulenproblemen, Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden oder Muskelschmerzen** angewandt.

Die manuelle Therapie ist eine bereits seit dem 19. Jahrhundert erfolgreich praktizierte Methode. Schmerzen in Rücken, Gelenken oder Muskeln können verschiedene Ursachen haben. Oftmals handelt es sich um sogenannte Blockierungen.

Die manuelle Therapie beruht – ähnlich wie die **Chiropraktik** – auf der Erkenntnis, dass Verschiebungen der Wirbel aus ihrer physiologischen (normalen) Lage heraus zu Irritationen des Nervensystems führen. Es entstehen Einklemmungen im Bereich zwischen den Wirbeln, die durch Einrichten (adjustieren) der Wirbel wieder gelöst werden können. Auch Gelenke können so therapiert werden. Man spricht im Falle einer solchen Reizung des Nervensystems auch von einer Blockierung der Wirbelsäule.

Diese **Blockierungen** können auch zu **Muskelschmerzen** führen, da der Wirbel in seiner „falschen“ Position die umgebende Muskulatur stärker beansprucht. Sind also Blockierungen die Ursache für den Muskelschmerz, kann dieser mit professionellen Handgriffen beseitigt werden.

Im Anschluss an die Beseitigung der Blockierungen muss ein **individuelles Aufbauprogramm** erfolgen, um Schmerzen zukünftig zu vermeiden. Die Rückenmuskulatur muss gestärkt werden, um die Wirbelsäule zu fixieren. Nur so kann verhindert werden, dass erneut Blockierungen auftreten. Mögliche Therapiemaßnahmen sind z.B. **Medizinische Kräftigungstherapie, Physiotherapie oder Rückenschule**.

Bei bestehenden Blockierungen können unter anderem folgende Beschwerden auftreten:

- Bewegungseinschränkungen
- Schluckbeschwerden – „Kloß im Hals“
- Hörstörungen
- Schlafstörungen
- Nacken- und Kopfschmerzen
- Schweißausbrüche
- Schmerzen im Rücken, in den Gelenken oder den Muskeln
- Sehstörungen
- Taubheitsgefühl, „Kribbeln“
- Tinnitus (Ohrgeräusche)
- Verspannungen
- Schwindel



Ablauf der Behandlung

Nach einer eingehenden Untersuchung kann der Manualtherapeut feststellen, ob Blockierungen die Ursache für Ihre Schmerzen sind. Ein Beispiel für die Manuelle Therapie ist die **Manipulation** eines blockierten Gelenks. Je nach Lage des blockierten Gelenks wird der Arzt Sie in eine spezielle Position bringen. Mit gezielten Handgriffen bringt der Behandler mit wenig Kraftaufwand das Gelenk zurück in seine ursprüngliche Position. Somit ist wieder eine gesunde, schmerzfreie Gelenksfunktion möglich. Mitunter hören Sie ein Knack-Geräusch, wenn das Gelenk zurück in die physiologische - körperlich gesunde - Position gleitet.

Diese Behandlung ist schmerzfrei, wenn sie von einem geschulten Arzt durchgeführt wird.

Der Arzt kann neben der Manipulation weitere Techniken anwenden. Dazu zählt die **Weichteiltechnik**, die gezielt Muskelschmerzen löst oder die **Mobilisation**, die bei eingeschränkten Bewegungsmöglichkeiten wieder mehr Freiraum und somit mehr Beweglichkeit schafft.

Ihr Nutzen

Oftmals werden bei Schmerzen im Rücken oder den Gelenken die Ursachen weder erkannt noch behoben, so dass mittels Medikamenten oder Bewegung nur eine kurzfristig Besserung der Beschwerden erreicht wird.

Ist die Ursache Ihres Schmerzes eine Blockierung, so kann die Lösung dieser Ihre Beschwerden dauerhaft beseitigen. Dazu ist es notwendig, im Anschluss an die Behandlung weitere individuelle Therapiemaßnahmen durchzuführen, um Blockierungen zukünftig zu vermeiden.

Die manuelle Therapie trägt durch Beseitigung der Schmerzursache dazu bei, dass Sie sich zukünftig wohler und vitaler fühlen und Ihr Leben wieder in vollen Zügen genießen können.

Auch hier sollte sich an die Behandlung ein regelmäßiges sportlich-körperliches Trainingsprogramm anschließen, um zukünftig ähnliche Beschwerden zu vermeiden und einseitigen Über- und Fehlbelastungen vorzubeugen.

Ihr Praxis-Team der Hausarzt-Praxis Strobach / Burkert