

Ganzheitsbehandlung nach traditioneller chinesischer und westlicher Medizin

Teil 1

Was tun bei Muskel- und Gelenkschmerz?



Dr. Katrin Bienert
(Ordination in der Praxis
Dr. Schwingenschlögl,
Wr. Neudorf), Vorstand der
TCM Akademie, Bakkalaureat
in Akupunktur der K.S.U.,
ÖAK Diplom für Akupunktur
e-mail:
office@tcm-academy.org



Dr. Thomas Schwingenschlögl
ist Facharzt
für Innere Medizin
in Wr. Neudorf,
Reisenbauerring 5
e-mail: gesundheit@
dr-schwingenschloegl.at

Foto: Paul Wilke

Wer von uns kennt ihn nicht, den brennenden Muskelschmerz, den dumpfen Knochenschmerz, den ziehenden Sehnen Schmerz oder einfach viele berührungsempfindliche Punkte an Gelenken und Muskeln? Dr. Katrin Bienert und Dr. Thomas Schwingenschlögl gehen diesen Schmerzen auf den Grund. Erstmals lesen Sie über eine Form der Ganzheitsbehandlung, die Methoden der traditionellen Medizin und der Schulmedizin vereint.

Unter dem Begriff „Weichteilrheumatismus“ werden Erkrankungen an Muskeln, Sehnen, Schleimbeuteln, Sehnencheiden und anderen Bindegewebsstrukturen zusammengefaßt.

Die meisten dieser Strukturen liegen zwar außerhalb der Gelenke, können vom Beschwerdebild aber ähnlich dem einer Gelenkentzündung oder Gelenkabrnutzung sein. Weichteilrheumatische Schmerzsyndrome können in jedem Lebensalter auftreten und sind sehr häufig.

Ebenso vielfältig wie die Beschwerden sind auch ihre Ursachen. Falsche Haltung und Bewegung während Sport und Beruf, Überbelastung, angeborene Fehlstellungen oder immer wiederkehrende schon geringe Verletzungen können solche Beschwerden auslösen.

Energiestau im Körper

Aus chinesischer Sicht wird Weichteilrheumatismus unter dem Begriff „Bi Syndrome“ zusammengefasst. „Bi“ bedeutet Verstopfung oder Verschluss.

Das heißt, daß die Meridiane, die den ganzen Körper durchziehen, an bestimmten Stellen nicht durchgängig sind. Das sogenannte Qi (Energie) muß harmonisch durch die Meridiane fließen können, damit der Mensch schmerzfrei ist. Wenn eine der Straßen verstopft ist, stagniert an dieser Stelle das Qi. Das führt zu Schmerzen.

Stagnation im Meridian

Verschiedene äußere schädliche Faktoren können in den Körper eindringen. So kann zum

Beispiel der Faktor Wind gemeinsam mit Kälte im Bereich des Rückens in den Körper eindringen und so zu Kreuzschmerzen führen.

Stellen Sie sich als einfaches Beispiel den Faktor Wind vor, wenn Sie beim Autofahren das Fenster offen lassen und im Zug sitzen. Leicht bekommen Sie davon Nackenverspannungen oder sogar ein steifes Genick.

Chronische Belastungen

Aber auch chronische Belastung durch Wohnen oder Arbeiten in feuchten, kalten und zugigen Räumen kann auslösend wirken. Falsches Essen (unregelmäßige, viel kalte Nahrung, viel Fast Food etc.) trägt seinen Teil zur vermehrten Empfindlichkeit gegenüber einem Faktor bei.

Begleitsymptome wie Schlafstörungen, Müdigkeit während des Tages, verminderte Leistungsfähigkeit, Kopfschmerzen oder Kreislaufprobleme sind Zeichen des Ungleichgewichtes zwischen Yin und Yang

Lokale Schmerzen

Vielfach werden lokale Schmerzen im Bereich von Gelenken, Muskeln oder Sehnenansätzen geschildert. Besteht das Schmerzfild über längere Zeit, kann es sich über den eigentlichen Ursprungsort hinaus ausdehnen. Die Schmerzen können dann in den ganzen Arm oder das Bein ausstrahlen.

Der Weichteilrheumatismus kann aber mehr. Von leichter Druckempfindlichkeit exponierter Stellen bis hin zum massivem Ganzkörperschmerz sind alle Varianten möglich.

Typische Beschwerden

Die Schulter:

Das Schultergelenk ist das beweglichste Gelenk des menschlichen Körpers und wird großteils durch Muskeln zusammengehalten.

Durch Überbelastung oder eine ungeschickte Bewegung können Sehnenansätze nur allzu leicht gereizt werden. Vom leichten Bewegungsschmerz bis hin zur völligen Schultersteife sind alle Schweregrade möglich.

Das Liegen in der Nacht auf der betroffenen Schulter wird oft als sehr unangenehm empfunden. Die Schmerzen strahlen zudem seitlich in den Oberarm aus.

Tennis-Ellbogen:

Dabei handelt es sich um schmerzhafte Sehnenansätze an hervorspringenden Knochenpunkten. Das Beschwerdebild wird aber nicht nur durch Tennisspielen, sondern vorwiegend durch Tätigkeiten im Haushalt ausgelöst.

Sehnenscheidenentzündungen:

Durch bestimmte stereotype Bewegungen wie Tippen bei Sekretärinnen oder Haarschneiden bei Frisören werden die Sehnen schnell überlastet.

Neben dem Bereich der Handgelenke sind die Sehnen an den Füßen besonders häufig betroffen.

Hüftregion:

Seitlicher Hüftknochen, Beckenkamm und Gesäßmuskulatur sind extrem druckempfindlich.

Die Patienten schildern ziehende bis brennende Schmerzen im Hüftbereich, die man nicht näher lokalisieren kann.

Muskelverspannungen:

Im gesamten Rückenbereich, vor allem in der Nacken- und Schultergürtelregion. Neben der „schlechten Haltung“ in Folge einer zu schwachen Rückenmuskulatur lösen Streß und Zugluft oft massive Verspannungen aus.

Schmerzhafte Druckpunkte:

Solch typische Stellen findet man an der Innenseite der Knie etwa 4cm unterhalb vom Gelenkspalt.

Die Rippenansätze am Brustbein sind stark druckschmerzhaft. Auch der Ansatz der Achillessehne an der Ferse ist häufig schmerzempfindlich.

Schmerztherapie

Antirheumatika sollten vorwiegend bei akuten Schüben der Erkrankung eingesetzt werden. Neben der lokalen Applikation in Form von Salben und Gelees bei leichtgradigen oberflächlichen Symptomen hat sich besonders die zyklische Gabe von Schmerzinfusionen in Kombination mit hochdosiertem Vitamin B-Komplex bewährt.

Muskel- und Gelenkschmerz Fortsetzung von Seite 16

Bei der neuen Generation von Antirheumatika konnten die bislang gefürchteten Nebenwirkungen an Magen und Darm vollständig eliminiert werden. Daneben haben Antidepressiva und Analgetika ihren festen Platz in der Therapie. Ausgeprägte Druckschmerzpunkte sprechen besonders auf lokale Infiltrationen hervorragend an. Dabei wird ein schmerzstillendes Medikament mittels einer Injektion direkt an den Schmerzpunkt appliziert. Meist bewirken schon wenige Injektionen deutliche Besserung.

Physikalische Therapien

Mit diversen Massagetechniken wird Muskelverspannungen aktiv entgegengewirkt. Lokale Wärmeanwendung in Form von Packungen oder Ultraschall bewirkt ebenfalls eine Muskelentspannung. Bewegung und Heilgymnastik sind ein unverzichtbarer Bestandteil des Therapieplans. Neben der verbesserten Körperhaltung schont eine trainierte Muskulatur unsere Gelenke. Unterwassergymnastik erlaubt selbst bei stärksten Beschwerden eine vorsichtige Mobilisierung. Daneben führen die im Heilwasser gelösten Kurelemente zu

**„Erste Hilfe“-Tips
auf einen Blick**

- akuter Schmerz: lokal Kälte (kalter Topfen, Eisbeutel)
- chronischer Schmerz: milde Wärme (warmes Kräuterbad bzw. warmer Thermophor). Mit Moxazigarre den schmerzenden Bereich kreisend erwärmen.
- Punktmassage: fester Dauendruck auf die schmerzhafteste Stelle für mindestens 1 Minute.
- Muskeldehnung für mindestens 30 Sekunden, mehrmals wiederholen
- Ruhigstellung in der angenehmsten Lage bei akutem Schmerz
- Wind und Zugluft meiden, z.B. Halstücher tragen
- Warme Speisen und Getränke regulieren den Energiefluß

einem besonderen therapeutischen Effekt.

Akupunktur

Mit der Akupunktur kann durch eine Kombination von lokalen (schmerzstillenden) Punkten, Faktor entfernenden Punkten und Konstitution stärkenden Punkten der Qi-Fluß wieder ins Gleichgewicht gebracht werden. Besonders empfehlenswert ist diese Technik bei erst kurzfristig bestehenden und relativ leichten Beschwerden. Ein Fortschreiten der Erkrankung kann dadurch meist verhindert werden.

Ernährung

Wichtig ist die richtige Ernährung! Vergessen Sie nicht, daß bald die kalte Jahreszeit beginnt. Wenn auch Ihre Beschwerden stärker werden, dann sollten Sie alles Kühle und Kalte weglassen. Greifen Sie nicht mehr direkt in den Kühlschrank und steigen Sie von den kalten Fruchtsäften auf wärmende Tees um.

Entspannung

Auch Entspannungstechniken wie autogenes Training oder Yoga besonders aber Qi Gong haben einen hohen Stellenwert in der Therapie. Sehr beliebt ist das Arbeiten mit Qi – auf Chinesisch Qi Gong genannt. Die ansprechenden Bewegungsmuster sehen wie ein langsamer Tanz aus. In China sind die Parks voll mit Qi Gong praktizierenden Menschen. Es ist eine empfehlenswerte Form, sich zu stärken, das Immunsystem zu regulieren und auch sein Qi wieder am rechten Ort fließen zu lassen. Sie konzentrieren sich auf den eigenen Körper und bewegen sich in einer Form, die sowohl Muskeln, Sehnen als auch die Knochen stärkt.

Gute Aussichten für Rheumapatienten – ein individuell abgestimmter Therapieplan garantiert Besserung oder sogar Heilung!

Bei Fragen schreiben Sie an Ihr EINKAUF, Kennwort: Muskel- und Gelenkschmerz, Halirschgasse 16, 1170 Wien; e-mail: m.wieser@ihr-einkauf.at