

SCHMERZFREI DURCH BIOKINEMATIK

Schulterschmerzen und Probleme im oberen Rückenbereich

Über die Therapieform der Biokinematik nach Walter Packi wurde in unserer Zeitschrift bereits mehrfach berichtet. In diesem Artikel berichten die Therapeuten Ilona Kunzelmann und Dirk Ohlsen über ihre jahrelangen Erfahrungen mit der Methode und werden unseren Lesern die Behandlung bestimmter Schmerzerkrankungen erläutern. Dieser Artikel widmet sich Schmerzen und Funktionsstörungen im Bereich der Schulter.

DIE FOLGEN SITZENDER TÄTIGKEIT

Abgesehen von akuten Ereignissen, wie Unfallverletzungen, entstehen die meisten Schulterprobleme eher schleichend über Jahre hinweg. Meist fängt es mit einer zunehmenden Unbeweglichkeit und Steifheit im Bereich des Oberkörpers an, die in der Regel noch überhaupt nicht wahrgenommen wird. Dann kommt es typischerweise zu ersten Einschränkungen bei Grenzbelastungen, wie Freizeitsport oder beim Heben größerer Lasten. In der Folge kann dieser Zustand dann oft so eskalieren, dass Schmerzen auch in Ruhe oder sogar nachts beim Schlafen auftreten. Die Ursache dieser muskulären Funktionsdefizite ist größtenteils in den modernen Arbeitsumgebungen zu suchen: Es wird viel gesessen, oft stundenlang am Computer einseitig gearbeitet und mit dem Kopf angestrengt in Bildschirme geschaut. Die Folge ist eine dauerhafte, einseitige und statisch haltende Belastung von Muskeln, die eigentlich zum dynamischen, agilen Bewegen des Kopfes und der Arme gedacht sind. Eine verbreitete Körperhaltung am Computerarbeitsplatz ist ein nach vorne eingeknickter Hals mit Schultern, die meist ebenfalls nach vorne gezogen werden. Über viele

Eine verbreitete Körperhaltung am Computer ist ein nach vorne eingeknickter Hals mit Schultern, die meist ebenfalls nach vorne gezogen werden.

Jahre hinweg werden so muskuläre Verkürzungen vor allem im Bereich der Brustkorbmuskulatur gefördert, deren Bewegungseinschränkungen die Grundlage für eine spätere Schmerzsymptomatik darstellen können.

als Schmerzursache nicht näher betrachtet werden, da sie im Gegensatz zur Muskulatur als passive Strukturen nicht direkt an der Bewegung beteiligt sind.

DAS SCHULTERGELENK

Vereinfacht ausgedrückt, wird das Schultergelenk vom Oberarmknochen und der Schultergelenkpfanne gebildet. Nach vorne wird es vom Schlüsselbein und nach hinten vom Schulterblatt begrenzt. Die Bewegung des Armes erfolgt dann über Muskel-/Sehnenstrukturen, die vom Oberkörper Richtung Arm ziehen. Umgeben ist das Schultergelenk von Bändern, die



Damit das Schultergelenk störungsfrei arbeiten kann, müssen das Schulterblatt und das Schlüsselbein bei jeder Armbewegung mittels Muskelketten harmonisch und synchronisiert frei bewegt werden können. Von besonderem Interesse bei chronischen Schmerzen, die nicht mit einem Unfall in Verbindung stehen, sind hier der Brustmuskel und der Trapezmuskel auf der Rückenseite als die größten Einzelmuskeln. Grundsätzlich können aber auch andere Muskeln, die vom Oberkörper in Richtung Arm und Finger ziehen, funktionsgestört sein.

DIE ENTSTEHUNG DES SCHMERZES

Der Körper verfügt über Tausende von Messfühlern, die den perfekten Ablauf einer Bewegung messen und dem Bewusstsein den aktuellen Bewegungszustand mitteilen (Propriozeption). Sollte nun, durch beispielsweise die vorhin geschilderte jahrelange Büro­tätigkeit, insbesondere die Brustmuskulatur funktionsgestört und verkürzt worden sein, würde das zu einer ver­ringerten Beweglichkeit des Schlüsselbeines führen, an dem diese Muskelstruktur befestigt ist. Hierdurch wird die harmonische Bewe-

gung der Schulter gestört und die Messfühler mel-

– was den Patienten ver­ängstigt, aber im Regelfall

funktionsgestörten Muskeln zu identifizieren. In einem zweiten Schritt werden diese Muskelstrukturen dann mit speziellen Druckpunkten behandelt und der Patient bekommt sehr spezielle Übungen, um an den vielleicht über Jahre hinweg erworbenen Störungen zu arbeiten und diese in Funktion und Beweglichkeit zu überführen.

Der Schmerz wird provoziert und durch genaue Kenntnis der Anatomie dann die funktionsgestörten Muskeln identifiziert.

den eine Fehlfunktion / Störung der Bewegungsgeometrie an das Bewusstsein.

In früheren Artikeln zur Biokinetik hatten wir bereits darauf hingewiesen, dass Schmerz meist an einem logisch sinnvollen Ort auftritt. In diesem Fall wird das eine Region im Bereich des muskulären Gegenspielers sein, denn dieser wäre in der Lage den Brustmuskel zu verletzen – falls die Bewegung nicht sofort zum Stillstand gebracht wird. Je nach Ausmaß der Funktionsstörung wird nun blitzschnell entweder eine leicht veränderte Alternativbewegung des Armes durchgeführt, um der Störung auszuweichen – oder die Bewegung wird so schmerzhaft, dass die Bewegung abgebrochen werden wird. Aus Sicht des Bewusstseins ist das eine zielführende Lösung, um durch den Schmerz eine Verletzung von Körperstrukturen zu verhindern. Schmerzhafte Regionen sind typischerweise der Bereich um das Schultergelenk herum bis in den Oberarm und der Bereich des oberen Rückens im Bereich des Schulterblattes. Je nach Ausmaß der Störungen kann auch der Arm kaum mehr bewegt werden

lediglich eine einfach zu behobende Funktionsstörung der Muskulatur darstellt.

Das therapeutische Vorgehen der Biokinetik geht demnach nicht primär von einem Schaden aus, sondern versucht die Logik des Schmerzes zu ergründen. Typischerweise wird versucht, den Schmerz zu provozieren und durch genaue Kenntnis der Anatomie dann die

ERFOLGE

Die Erfahrungen aus der Praxis zeigen, dass viele Schulterprobleme und Schmerzen im Bereich des oberen Rückens sich sehr schnell und zielführend lösen lassen. Wir hatten über die Jahre hinweg zahlreiche Patienten, die in kürzester Zeit ihre seit Jahren bestehenden

Schmerzfrei durch Biokinetik

Probleme im Bewegungsapparat und Vorbeugung: Gelenke, Rücken, Bandscheiben, Muskeln, etc.



Muskelfunktions- und Beweglichkeitstraining

Workshop: 9. – 10. April 2016 in Graz

Mit Heilpraktiker Dirk Ohlsen aus München



Dirk Ohlsen ist Heilpraktiker und behandelt in seiner Praxis in München viele Krankheitsbilder im körperlichen, emotionalen und seelischen Bereich. Die Biokinetik ist seit vielen Jahren Teil seines ganzheitlichen Behandlungskonzeptes.

MEHR INFOS: Tel.: 03135 / 80 90 20 • Mail: zeitschrift@pulsar.at

Viele Schulterprobleme und Schmerzen im Bereich des oberen Rückens lassen sich sehr schnell und zielführend lösen.



© Doreen Salcher1 | Fotolia

oft auftretenden lang-jährigen Fehlspannungen innerhalb der Muskelketten, die zu Schmerzen führen, sind ebenfalls oft gut behandelbar.

Der wichtigste therapeutische Aspekt ist aus unserer Sicht, sich weg von der eigentlichen Schmerzstelle zu entfernen und die Logik hinter dem Schmerz zu verstehen. An dieser Stelle kurz erwähnt: Auch die oftmals auftretenden kribbelnden oder tauben Finger sind meist Störungen im Bereich der Brustmuskulatur zuzuschreiben und kommen im Regelfall nicht von den vielfach angeschuldigten Nervenstrukturen. ■

therapieresistenten Schulterprobleme beseitigen konnten. In vielen Fällen

konnten so auch angeratene chirurgische Eingriffe zur Beseitigung von an-

geblichen „Engpässen“ komplett vermieden werden – sie beruhten auf einer Fehlinterpretation des tatsächlichen Geschehens, selbst wenn in der radiologischen Bildgebung Veränderungen sichtbar wurden. Derartige Veränderungen sind meist erst die Folge langjähriger Fehlnutzung verspannter Körperstrukturen und reversibel. Die bei Unfallverletzungen

Nähere Informationen:
www.beweglichkeitstraining.eu
www.biokinematik.com
www.praxis-kunzelmann.ch

Zu den Autoren:
DIRK OHLSEN – HEILPRAKTIKER
Praxis für ganzheitliche Heilkunde
 Bahnstraße 11
 D-82131 Stockdorf (bei München)
 Telefon: +49 89 8935 6276
www.ganzheitliche-heilkunde.info

ILONA KUNZELMANN – ÄRZTIN
 Kugelgasse 1
 CH-8708 Männedorf
www.praxis-kunzelmann.ch

Kletterurlaub auf Kalymnos **23. - 28. Juni 2016**



Erfahre Deine psychischen Grenzen!

*Bewege Körper und Geist gleichermaßen!
 Mache Deine ersten Kletterschritte mit einem spirituell offenen Lehrer!*

*Klettern mit Kurt Bach
 Terminvereinbarung:
 Tel.: 03135 / 80 90 24
 mobil: 0680 / 120 36 19
 E-mail: kurt.bach@pulsar.at*

INTERNET-ANGEBOT:
www.pulsar.at

Ihre Kleinanzeige im Internet!

Zum Preis von € 44,- netto für ein ganzes Jahr.

Bis zu maximal 600 Zeichen und maximal 10 Zeilen pro Anzeige inkl. Link, vorgegebenes Layout, ohne Bild – die Anzeige bleibt für ein ganzes Jahr gleich.

Anmeldung direkt per E-Mail an:
zeitschrift@pulsar.at