

Manuelle Therapie



„Wissen wann, warum und wie eine Technik angewandt wird, um diese der individuellen Situation des Patienten anzupassen“. (Definition Clinical Reasoning)

Das Konzept der Manuellen Therapie ist seit vielen Jahren aus der Physiotherapie nicht mehr wegzudenken. Diese Therapieform befasst sich mit der Untersuchung und Behandlung von Funktionsstörungen und Erkrankungen des Bewegungssystems.

Ein Kernprinzip ist die Verschmelzung verschiedener Untersuchungstechniken am Gelenk-, Muskel- und Nervensystem und hat das Ziel, betroffene Gewebestrukturen zu erkennen, die Aktualität der Schädigung über die Gewebsirritation zu bestimmen und die Ursache der Beschwerden aufzufinden. Diese liegen häufig in einem Missverhältnis zwischen Belastbarkeit und Belastung.

Untersuchung in der Manuellen Therapie

Am Beginn einer jeden Therapie steht eine genaue Befragung des Patienten, um einerseits die Problematik möglichst genau zu identifizieren und einzuschätzen, und andererseits auch kleinste Veränderungen zu erfassen. Während der Befragung erstellt der Therapeut mögliche Hypothesen über die genaue Lokalisation der Störung, die dafür verantwortliche Struktur (Gelenk, Muskel, Bindegewebe, Band, Sehne, Nerv), über Art und Aktualität der Störung und über die zugrunde liegende Ursache des gesamten Problems.

In einer anschließenden Untersuchung versucht der Therapeut durch verschiedene Tests (Funktionalität des Gelenks, Zustand der Muskulatur, Bewegungsfähigkeit und Selektivität des Nervensystems) die Beschwerden des Patienten zu erkennen und zu reproduzieren. Die Testergebnisse festigen eine der möglichen Hypothesen und helfen einen Behandlungsplan zu erstellen. Durch das Miteinbeziehen der Kenntnisse aus der Schmerzphysiologie kann eine individuelle und zielgerichtete Behandlung geplant werden. Die Untersuchung eines Schulterproblems kann zum Beispiel auch eine Untersuchung der Halswirbelsäule, der Rippen und der Brustwirbelsäule zur Folge haben.

Clinical Reasoning

Unter Clinical Reasoning versteht man eine Form der klinischen Befundaufnahme mit klar strukturierter Vorgehensweise, um das Problem des Patienten auf einer theoretischen und klinischen Ebene zu analysieren. Aus den Symptomen werden mehrere Hypothesen gebildet, die für den weiteren Befund und die Behandlung wichtig sind. Die Hypothesen werden bei der weiteren Behandlung vertieft oder verworfen.

Zunächst erfolgt eine "Bestandsaufnahme" in 3 Schritten:

- Sichtbefund (Körperhaltung und Statik)
- Palpationsbefund (Gewebequalität und Struktur differenzierung)
- Testbefund (Gelenkmechanik, Muskelfunktion und Bewegungskoordination)

Behandlung in der Manuellen Therapie



In der Behandlung wird das physiologische Zusammenspiel zwischen Muskeln, Gelenken und neuronalen Strukturen durch sanfte Mobilisierung bewegungseingeschränkter Gelenke und der Stabilisierung instabiler Gelenke wieder hergestellt. Die angewendeten Gelenktechniken sind spezifische, passive Bewegungen. Diese Bewegungen werden in kleineren und größeren Amplituden und in verschiedenen Geschwindigkeiten durchgeführt. Mit verschiedenen Weichteiltechniken werden die Muskeln, Sehnen, Bänder und andere Strukturen behandelt. Gezielte aktive Bewegungen, die der Patient selbst durchführt, unterstützen die Behandlung. Die Behandlungstechniken werden immer an die momentane Situation des Patienten angepasst.

Ein wichtiger Teil der Therapie ist die Instruktion des Patienten zur Selbstbehandlung. Die Instruktion beinhaltet Automobilisation, Kräftigung, Koordination sowie ergonomische Hinweise um den erzielten Behandlungserfolg beizubehalten und um Rückfälle zu minimieren. Ziele sind das Verbessern von Bewegungseinschränkungen und das Vermindern von Schmerzzuständen.

Die Maßnahmen umfassen:

- Manuelle Gelenkmobilisationen
- Techniken für bessere Bewegungsfähigkeit des Nervengewebes zu erreichen
- Muskeldehnungen und / oder Muskelkräftigungen
- Aufklärung über die Zusammenhänge der Entstehung des Problems, um einen langfristigen Behandlungserfolg zu gewährleisten
- Schulung von alltags- und sportartspezifischen Bewegungsabläufen
- Eigenübungen und Hilfe zur Selbsthilfe

Kontinuierliche Kontrollen gewährleisten, dass diese Maßnahmen den bestmöglichen Effekt erzielen und so in einem kurzen Zeitraum der größte Behandlungserfolg bewirkt wird. Wir sind stets bemüht unsere eigene Erfahrung durch neue wissenschaftliche Erkenntnisse zu erweitern, um Ihnen eine effektive und individuell angepasste Behandlung zukommen zu lassen.

Wann kann Manuelle Therapie helfen?

Bei folgenden Beschwerden kann Manuelle Therapie helfen:

- Rücken- und „Bandscheiben-“ Beschwerden
- Nacken- und Halswirbelsäulenprobleme
- Arthrose, z. B. in Hüfte, Knie oder Wirbelsäule
- Gesichtsschmerzen, Kopfschmerzen und Kiefergelenksprobleme
- Nervenirritationen wie z. B. Einschlafen der Hände, Ischiasbeschwerden
- Knieschmerz, z. B. nach Kreuzbandverletzungen oder Meniskusschaden
- Ellbogenprobleme wie beispielsweise der Tennisellbogen
- Beschwerden im Bereich der Hand, z. B. nach Frakturen, Karpaltunnelsyndrom
- Fußprobleme, beispielsweise nach Bänderrissen

Außerdem ist Manuelle Therapie hilfreich sowohl bei der Nachbehandlung von Operationen und Sportverletzungen, als auch bei der Arbeitsplatzberatung und der sportspezifischen Beratung und Bewegungsanalyse.

Ihr

Jelena Friedl