

Schmerzbehandlung durch Entspannung

Amerikanischer Therapeut entwickelte hochwirksames osteopathisches Behandlungskonzept

Wer hat das noch nicht erlebt: Es schmerzt der Rücken, der Nacken, ein Arm oder ein Bein und man versucht im Sitzen oder Liegen eine Position einzunehmen, in der die Schmerzen geringer werden oder ganz verschwinden. Verläßt man diese Position, kehren die Beschwerden in der Regel schnell wieder zurück.

Das Phänomen der schmerzfreien Lagerung macht man sich bei der „Positional Release Therapie“ zunutze. Der Entwickler dieses Behandlungskonzeptes, der amerikanische Osteopath Lawrence H. Jones, fand eher zufällig den Schlüssel für seine Form der Schmerztherapie, die er „Strain Counterstrain“ nannte. Er behandelte einen 39-jährigen Mann, der seit 4 Monaten unter extremen Rückenschmerzen litt und nachts ohne Tablettenhilfe nicht mehr schlafen konnte. Beim Versuch diesen Patienten zumindest für kurze Zeit von seinen Schmerzen zu entlasten, lagerte er ihn solange, bis sich ein Erfolg einstellte. Dabei nahm der Patient mithilfe von verschie-

Schmerzfreie Position

denen Unterstützungsmaterialien am Ende eine fast groteske, aber schmerzfreie Position ein. Nach einiger Zeit führte der Therapeut ihn langsam und behutsam in die Ursprungstellung zurück. Der Patient konnte anschließend erstmals wieder fast schmerzfrei aufrecht stehen.

Bei seinen weiteren Untersuchungen fand Jones sogenann-

te „Tenderpoints“. Das sind nicht ausstrahlende Punkte in der Größe einer Fingerkuppe, die sich oft in der Schmerzregion befinden und dem Osteopathen zu Diagnose dienen.

Bei den Armen und Beinen findet man diese Punkte nicht am betroffenen Muskel, sondern auf seinem Gegenspieler, wie im folgenden Beispiel beschrieben: Ein



Foto: Dr. Sturm

Anwendungsmöglichkeiten des „Positional Release Konzepts“

Fabrikarbeiter legte sich nach seiner Schicht zuhause vor dem Essen zum Schlafen aufs Sofa. Dabei hing sein Arm immer gestreckt über den Sofarand. Seine Frau korrigierte regelmäßig seine überdehnte Armhaltung. Einmal alleine gelassen, wurde er durch Telefonklingeln aufgeschreckt. Dabei



Dr. Werner Sturm ist Heilpraktiker im Naturheilzentrum Alztal in Tacherting. Einer seiner Behandlungsschwerpunkte ist die Osteopathie.

schnellte sein Arm aus der Überdehnung nach oben und in Nachgang stellten sich Schmerzen im Bizeps ein, die über Monate anhielten und seine Arbeitsfähigkeit bedrohten. Was war passiert? Durch das plötzliche Hochschnellen wurde der gedehnte Bizeps schlagartig verkürzt und der Gegenspieler Trizeps nach vorheriger Verkürzung schlagartig verlängert. Der nun schmerzende Bizeps wurde durch Schonung stark abgebaut. Das Problem hielt solange an, wie der Trizeps dem Nervensystem seine kurzzeitige Dehnung meldete. Auch der Tenderpoint lag auf dem Trizeps, nahe dem Ellenbogengelenk. Die Therapie mit nachfolgender Heilung bestand in einer Lagerung des Armes in Streckung

und einer anschließenden Rückführung in die Normalposition. Muskeln verfügen über Sensoren, die dem Nervensystem den aktuellen Zustand einer Anspannung (Verkürzung) oder Entspannung (Verlängerung) melden. Im Fall des nur kurzzeitig verkürzten Trizeps wurde diese Information vom Nervensystem gespeichert und damit jede weitere Anspannung des Bizeps durch Aussendung von Schmerzsignalen verhindert. Erst die Umprogrammierung des Sensors ließ eine schmerzfreie Bewegung des Bizeps wieder zu.

Mit dem „Positional Release Konzept“ lassen sich sanft und wirkungsvoll akute und chroni-

Fehlstellungen behandeln

sche Schmerzen, sowie Fehlstellungen und Bewegungseinschränkungen von Gelenken behandeln.

Die Anwendungsmöglichkeiten sind breit. Sie reichen von Beschwerden im Kopfbereich z.B. Kopf- und Ohrenschmerzen, Tinnitus und Schwindel über Nacken-, Schulter- und Rückenbeschwerden zu Beschwerden in Armen und Händen wie Tennisarm und Karpaltunnelsyndrom bis zu Beschwerden in den Beinen und Füßen. Auch Beschwerden der inneren Organe können erfolgreich behandelt werden.

Dr. Werner Sturm



Gemeinschaftspraxis
Dr. Werner Sturm & Petra Müller-Sturm
Im Naturheilzentrum Alztal

Unser Leistungsangebot für Sie:

- Osteopathie, Fußreflexzonen-Therapie, Breuss-Massage, Lymphdrainage und weitere manuelle Behandlungen
- Aromatherapie, Biochemie nach Schüssler, Mykotherapie
- Hypnotherapie, Ernährungsberatung, Entspannungstechniken, Bewegung – Fitness, Coaching

Feichtener Str. 29, 83342 Tacherting, Telefon 08621 - 8066280
www.naturheilzentrum-alztal.de • info@naturheilzentrum-alztal.de

Achtung Praxisumzug:
Ab 14. November 2012
sind wir in unseren neuen
Räumen für Sie da:
Feichtener Straße 29,
83342 Tacherting