

Sie fragen, wir antworten

Wir alle wünschen uns, gesund zu bleiben, und wir möchten Krankheiten vorbeugen. Wenn Sie unter Beschwerden leiden und nicht wissen, an wen oder wohin Sie sich wenden sollen, wenn Sie Fragen an Ärzte oder andere Experten haben, wenn Sie Rat suchen, mehr über ein bestimmtes Thema wissen möchten oder einen bewährten Gesundheitstipp an unsere Leser weitergeben wollen, dann schreiben Sie uns. Über Ihre Zuschrift freut sich:

HNA Lokalredaktion Kassel, Stichwort Gesundheit
E-Mail: kassel@hna.de
Fax: 0561/203 2400.

Sicher mit Chemotherapie umgehen

KASSEL. „Der sichere Umgang mit der Chemotherapie - wie bewahre ich meine Lebensqualität?“ - zu diesem Thema findet am Mittwoch, 27. Juni, eine Informationsveranstaltung im Regionalhaus Adolf Kolping, Die Freiheit 2, statt. Ab 16.30 Uhr informieren Experten auf Einladung der Polymed Praxisgemeinschaft MVZ Kassel-Wilhelmshöhe zu Themen wie „Moderne medikamentöse Therapie der Nebenwirkungen“, „Stärkung von eigenen und familiären Kompetenzen“ oder „Komplementäre Therapieformen“. Darüber hinaus gibt es Workshops zu den Themen Ernährung, Haare, Kosmetik und Make-up. (mkx)

Schmerzen auf den Grund gehen

Brügger-Therapie: Beschwerden und Ursache häufig nicht identisch - Einseitige Bewegungen problematisch

VON MIRKO KONRAD

Ich habe seit einiger Zeit in der rechten Schulter starke Schmerzen, insbesondere, wenn ich den Arm hebe. Ich bin Sekretärin und arbeite viel im Sitzen am Schreibtisch. Einer Arbeitskollegin mit ähnlichen Beschwerden hat eine Brügger-Therapie geholfen. Was ist das genau? Und ist eine solche Therapie auch bei Schulterschmerzen sinnvoll?“, fragt eine Leserin aus Kassel.

HNA-SERIE

Leser fragen Experten antworten

Antworten hat die Kasseler Physio- und Brügger-Therapeutin Angela Morlock:

„Gerade bei Menschen, die viel am Schreibtisch arbeiten, sind Schulterschmerzen weit verbreitet. Der Grund ist häufig ein einseitiges Bewegungsmuster über einen längeren Zeitraum“, sagt sie. Dabei liege die Ursache für den Schmerz oft an einer ganz anderen Körperstelle als dort, wo er auftrete.

Mechanische Überlastung

Morlock erklärt, warum das so sei und warum eine Brügger-Therapie helfen kann: „Höchstwahrscheinlich liegt die Ursache für die Schulterschmerzen in einer verkürzten Bauchmuskulatur, die durch die monotonen Bewegungen ständig mechanisch

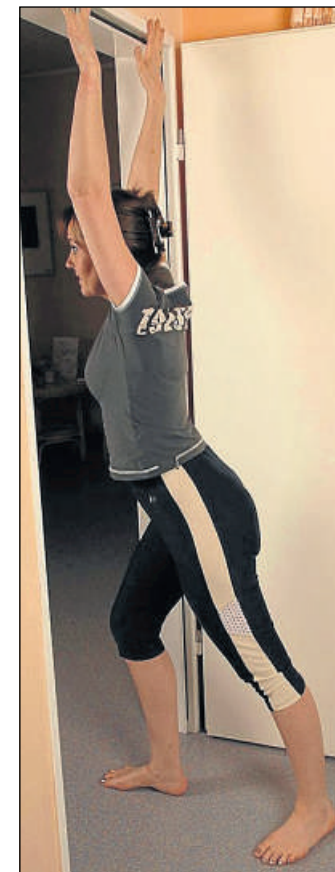
überlastet wird. Das kann zu einer Verkürzung der Muskulatur führen.“ Dass die Beschwerden jedoch in der Schulter auftreten, liegt daran, dass der „Schaden“ zunächst dem zentralen Nervensystem gemeldet wird. Der Körper versucht laut der Brügger-Therapeutin, eine weitere Schädigung zu verhindern, indem er alle Bewegungen, die an der verkürzten Muskelgruppe ziehen, vermeidet oder stört. Hebt man etwa den Arm, so wird auf die verkürzte Muskelgruppe Zug ausgeübt. Dementsprechend werden die Muskeln, die den Arm heben, vom Körper mit Schmerzen „belegt“.

„Hebt die Patientin also den rechten Arm, spürt sie einen Schmerz in der Schulter, obwohl die Ursache für das Problem die verkürzte Bauchmuskulatur ist“, sagt Morlock.

Schutzprogramm

Dieser Schutzmechanismus des Körpers bildet den Kern des Brügger-Konzepts: Entsteht ein Schaden irgendwo im Organismus, wird er an das zentrale Nervensystem weitergeleitet. Als Reaktion auf diese Meldung leitet der Körper eine Art Schon- oder Schutzprogramm ein.

Dieses kann bewirken, dass eine Bewegung, die den gemeldeten Schaden vergrößern würde, verändert oder komplett (durch Schmerzen) blockiert wird. Das Schutzprogramm kann Ursache unterschiedlicher Erkrankungen sein, die im Brügger-Konzept „Funktionskrankheiten des Bewegungssystems“ genannt werden. Der Patient nimmt ein Beschwerdebild wahr, nicht aber den Ort der eigent-



Übungsbeispiele: Zur Dehnung der Bauchmuskulatur den linken Arm an einer Wand im rechten Winkel anlehnen, das rechte Bein nach vorn stellen (links). Die vorderen Bauchmuskeln lassen sich gut am Türrahmen dehnen. Auf dem mittleren Foto zeigt Angela Morlock die Ausgangsstellung, auf dem rechten Foto die Dehnstellung.

Fotos: privat/nh

lichen Ursache. „Ziel der Brügger-Therapie ist es immer, den Ort zu finden, wo die Ursache für das Problem liegt“, erklärt Morlock (siehe Stichwort Funktionsanalyse). Sei der Ort gefunden, setze dort die Therapie an.

Dehnen und auskneten

Sie besteht aus den Techniken der konventionellen Physiotherapie, die dann individuell auf die Ursache abgestimmt werden. Die Therapie

umfasst laut Angela Morlock die Dehnung verkürzter Muskelgruppen durch Übungen, die manuelle Dehnung, das Auskneten überlasteter Muskelgruppen, das Training von korrekten Alltagsbewegungen sowie die Anwendung von feuchter Hitze mithilfe der heißen Rolle, um Überlastungssödeme zu verringern. (mkx)

STICHWORT
HINTERGRUND

Zur Person

Angela Morlock (47) arbeitet seit 2007 als Physio- und Brügger-Therapeutin in ihrer Privatpraxis in Kassel. Zuvor war sie zwölf Jahre am Roten Kreuz Krankenhaus in der physikalischen Therapie tätig. Ihre Ausbildung zur Brügger-Therapeutin absolvierte sie 2003 im Forschungs- und Schulungszentrum für Brügger-Therapie in St. Peter-Ording. Sie ist verheiratet und hat eine Tochter.

OPIW

Orthopädische Praxis in Wilhelmshöhe

Dr. med. Matthias Buch
Facharzt für Orthopädie

Dr. med. Ralf-Georg Nachtwey
Facharzt für Orthopädie

Dr. med. Thomas Wiedmann
Facharzt für
Orthopädie und Chirurgie

Dr. med. Simone Urbanczyk-Bertrams
Fachärztin für Orthopädie
und Unfallchirurgie, D-Arztin
Orthopädie und Chirurgie

Patienten-Informationsveranstaltung
Mittwoch, 20. 6. 2012, um 18.30 Uhr
im Vortragssaal unserer Praxis.

Thema: **Behandlung der Osteoporose**

Referent: **Dr. med. Ralf-Georg Wachtwey**

Wilhelmshöher Allee 262 (im Atrium) · 34131 Kassel
Tel. 05 61 / 4 00 73 90 · www.opiw.de

Stichwort

Funktionsanalyse

Um herauszufinden, wo im Körper die Ursachen für Beschwerden liegen, wird in der Brügger-Therapie eine spezielle Untersuchung, die Funktionsanalyse, angewendet. „Nachdem sich der Therapeut nach der Krankengeschichte und dem Alltagsleben des Patienten erkundigt und einen Sichtbefund erstellt hat, ergeben sich in der Regel erste Hinweise, wo Schäden liegen könnten“, sagt Brügger-Therapeutin Angela Morlock. Dann erhebe der Therapeut so-

genannte Kontrollbefunde, etwa eingeschränkte oder schmerzhafte Bewegungen, Veränderungen des Gangs, Schonhinken oder Ohrgeräusch - die Beschwerden können vielfältig sein. Anschließend folgen Übungen mit dem Ziel, den vermuteten Schaden zu verbessern. Nach jeder Übung wird deren Nutzen überprüft. Auf diese Weise taste sich der Therapeut Schritt für Schritt an die Störfaktoren heran, bis sie identifiziert seien, erklärt Morlock. (mkx)

HINTERGRUND

Muskeln sind miteinander verschaltet

Die Brügger-Therapie ist nach Dr. Alois Brügger benannt. Der Neurologe und Psychiater beschäftigte sich seit 1955 mit den Beschwerden des menschlichen Bewegungsapparates. Seine medizinischen Studien haben neue Erkenntnisse für die Diagnostik und Therapie zur Behandlung von Funktionsstörungen des Nerven- und Bewegungssystems ergeben. Seiner Meinung nach waren zahlreiche, als „rheumatische Beschwerden“ bekannte Er-

krankungen des menschlichen Bewegungsapparates auf Fehlbelastungen von Wirbelsäule und Gelenken durch schlechte Körperhaltungen zurückzuführen. Die Brügger-Therapie geht davon aus, dass die Muskulatur aufgrund von Schmerzen und Fehlbelastung des Bewegungsapparates entsprechend verschaltet werden kann. Die von Brügger entwickelte Therapie wird bis heute von Ärzten und Physiotherapeuten eingesetzt. (mkx)