

Endlich wieder frei bewegen

Ursachen für Schmerzen am Bewegungsapparat aufspüren

Schmerzen im Bewegungsapparat schränken die Betroffenen im Alltag stark ein. Die Ursache für solche Beschwerden liegt jedoch häufig in einer weiter entfernten Körperregion, wie die Kasseler Physiotherapeutin und sectorale Heilpraktikerin Angela Morlock weiß: „Schmerzen können auch ein Schutzmechanismus des Körpers sein.“ Entsteht am Bewegungsapparat ein Schaden, wird ein Signal ans zentrale Nervensystem geschickt. Als Folge können Bewegungen verändert und schmerzhaft blockiert werden.

Die Brügger-Therapie – benannt nach ihrem Entwickler Dr. Alois Brügger – geht diesen Zusammenhängen auf den Grund. „Störfaktoren“ wie Muskelschädigungen werden mithilfe einer speziellen Untersuchung ermittelt. „Es ist wichtig, den Patienten als Ganzes zu betrachten“, erklärt Angela Morlock. Tagesablauf, Angewohnheiten und Schlafposition gäben häufig Aufschluss über die Ursache der Beschwerden. Denn oft liege diese in einem mono-

tonen Bewegungsmuster oder in einer gewohnheitsmäßigen Fehllhaltung.

Falsches Sitzen zum Beispiel könne auf Dauer zu einer Verkürzung der Bauchmuskeln führen. „Wird diese Körperregion dann überdehnt, können kleinste Verletzungen und Überlastungsödeme entstehen“, weiß Angela Morlock. Um eine weitere Schädigung der betroffenen Muskelgruppe zu vermeiden, reagiert der Körper mit einem Schonprogramm, das Bewegungen auch in anderen Körperregionen schmerzhaft blockieren kann. Schulterbeschwerden können also durchaus ein Hinweis auf eine Schädigung im Bereich der Bauchmuskeln sein.

Die Therapie nach Dr. Brügger ist individuell und hängt vom Beschwerdebild ab. Um Überlastungsödeme zu reduzieren, wendet Angela Morlock zum Beispiel oft feuchte Hitze an, um das Lymphsystem zu aktivieren. Auch die Dehnung verkürzter Muskelgruppen und das Auskneten mechanisch überlasteter Muskeln sind gängige Metho-

den, um die Beschwerden zu behandeln. „Die Patienten trainieren zudem korrekte Alltagsbewegungen, um die Neubildung von Störfaktoren zu verhindern“, erklärt Angela Morlock. (pdf)



Expertin für Brügger-Therapie: Angela Morlock.

Foto: nh

Angela Morlock

Physiotherapeutin
Wilhelmsstraße 19 (Ecke Neue Fahrt)
34117 Kassel
Tel. 05 61 / 7 39 95 51
www.praxismorlock.de