

kostenlose Broschüre zum Mitnehmen

# MANUELLE MEDIZIN OSTEOPATHIE

Osteopathie ist Bestandteil und Erweiterung der Manuellen Medizin (DGMM e.V.)



## Informationen für Patienten und Interessierte



MWE



ÄMM



DGMSM

**DGMM**

Deutsche Gesellschaft  
für Manuelle Medizin e.V.

Herausgegeben von der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin (DGMM)

crossmed Edition  
Arzt und Patient im Gespräch

Die drei DGMM Seminare

<b>Herausgeber</b>	Deutsche Gesellschaft für Manuelle Medizin (DGMM) e.V. c/o Praxis für Manuelle & Osteopathische Medizin Fichtenweg 17 35428 Langgöns Tel. 06403-9140019 Fax: 06403-9683457 www.dgmm.de
<b>Verlag</b>	Crossmed GmbH ...der Patientenverlag Unterer Schranenplatz 5, 88131 Lindau Telefon 08382 - 409234 Telefax 08383 - 409236 info@crossmed.de, www.crossmed.de www.patienten-bibliothek.de
<b>Redaktion</b>	Prof. Dr. med. habil. Lothar Beyer, Geschäftsführer Anja Ebert, Öffentlichkeitsarbeit Ärztevereinigung für Manuelle Medizin Ärztseminar (ÄMM) e.V., info@dgmm-aemm.de Sabine Habicht, Crossmed GmbH Textüberarbeitung NUSSBAUM Marketing & Kommunikation GbR, Berlin
<b>Auflage</b>	6 / 2017
<b>Bildnachweis</b>	Foto Deckblatt © Meddy Popcorn – Fotolia.com, S. 4 karelnoppe Thinkstockfotos.de, S. 5 Pawel Michalowski shutterstock.com, karelnoppe Thinkstockfotos.de, S. 6 Adam Gregor shutterstock.com, ChesiireCat Thinkstockfotos.de, S. 9 Stock-Asso shutterstock.com, triocean Thinkstockfotos.de, - iStock Thinkstockfotos.de 2x, S. 10 Andrey_Popov shutterstock.com, Robert Kneschke Fotolia.com, S. 12 Photographee.eu shutterstock.com, S. 13 Adam Gregor shutterstock.com, S. 14 karelnoppe Thinkstockfotos.de, Adam Gregor Fotolia.com, S. 15 iStock Thinkstockfotos.de 2x, S. 16 Syda Productions shutterstock.com, Andrey_Popov shutterstock.com, S. 17 karlnoppe Thinkstockfotos.de, Rückseite, Monkey Business, modul_a, Renaers, bildwer_hd – alle Fotolia.com

## Seite

- 3 **Begrüßung**
- 5 **Manuelle Medizin, Osteopathie**  
Was ist was? Gemeinsamkeiten
- 7 **Medizin mit den Händen**  
Von den Ägyptern über Hippokrates bis heute - ein historischer  
Abriss verschiedener Bezeichnungen für ein gemeinsames Ziel
- 9 **Welche Symptome kennen wir?**  
Katalog möglicher Symptome
- 11 **Erkundung der Ursachen – Diagnostik mit den Händen**  
Arzt und Patient gemeinsam auf Spurensuche
- 13 **Gesundwerden**  
Therapeut und Patient entscheiden gemeinsam
- 14 **So behandeln wir ...**  
Behandlungsmethoden im Überblick: Fachbegriffe und was sich  
dahinter verbirgt
- 16 **So helfen Sie mit ...**  
Ihr Anteil am Heilungsprozess
- 17 **In guten Händen?**  
So erkennen Sie gut ausgebildete Ärzte mit der Zusatzbezeichnung  
Manuelle Medizin, Osteopathie
- 18 **Nützliche Adressen/Internetliteratur**

## Begrüßung

### Manuelle Medizin/Osteopathie

Mit Fingerspitzengefühl Schmerzen lindern und Operationen vermeiden

Liebe Patientinnen,  
liebe Patienten,

in der Hand halten Sie eine Broschüre, in der es um die Untersuchung und Behandlung mit den Händen durch Ärzte und Physiotherapeuten geht. Uns alle eint die Begeisterung für die wirksame Arbeit mit unseren Händen. Auf den folgenden Seiten, möchten wir Ihnen näher bringen, warum das so ist.

Sie finden Einblicke in unser tägliches Tun und in die dahinter stehende Herangehensweise. Ob Manuelle Medizin, Chirotherapie, ärztliche Osteopathie – hinter all diesen Bezeichnungen verbirgt sich ein gemeinsames Ziel, das faszinierende System unseres Körpers in Balance zu bringen und den Fluss von Informationen unseres Nervensystem zu entstören und harmonisieren.

Die moderne Hirnforschung und die Neurowissenschaften haben neue spektakuläre Entdeckungen geliefert, die unsere Erfahrung und auch unsere Begeisterung auf ein logisches Fundament stellen. Die Untersuchung und Behandlung mit den Händen – Fachbezeichnungen: Manuelle Medizin, manuelle Therapie und ärztliche Osteopathie / osteopathische Verfahren – sind wirksam und effizient und können selbst durch die segensreichen Errungenschaften der HighTech-Medizin nicht ersetzt werden.

Ein gutes Beispiel dafür ist die Untersuchung der Ursache von Beschwerden mit geschulten Fingerspitzen. Sie ertasten nicht selten genauer den Grund für die Beschwerden und Ergänzen das Röntgen und andere bildgebende Verfahren. Aber es sind nicht nur die sensiblen Hände, die für einen erfolgreichen Verlauf der Zusammenarbeit zwischen ÄrztIn und PatientIn verantwortlich sind.

Wir setzen auf echte Kooperationen, denn: ohne Ihre Hilfe geht es nicht! Manuelle Medizin und ärztliche Osteopathie / osteopathische Verfahren brauchen ein Gegenüber und das sind Sie. Gemeinsam erkunden wir die Ursachen für Ihre Beschwerden, gemeinsam entscheiden wir über die Therapieschritte im Prozess der Heilung.

Zentral für uns aber sind die immer wieder so beglückenden Behandlungserfolge, wenn beispielsweise ein seit langer Zeit an Schmerzen oder eingeschränkter Beweglichkeit leidender Patient nach der Behandlung beschwerdefrei ist oder eine bereits vorgesehene Operation überflüssig wird.

Vielleicht können Sie unsere Begeisterung nach dem Studium dieser Broschüre nachvollziehen und sind neugierig geworden. Suchen Sie nach der Zusatzbezeichnung Manuelle Medizin oder Osteopathie auf dem Praxisschild und lassen Sie uns ins Gespräch kommen...

Damit Sie unsere Herangehensweise besser verstehen, benötigen Sie fundierte Informationen. Dafür haben wir diese Broschüre entwickelt.

Wir klären

Verwirrende Begriffe wie Manuelle Medizin, Chirotherapie, Osteopathie

Wir erklären

Was wir machen und wie wir es machen

Wir klären auf

Wann Sie sich in guten Händen befinden

Wir klären ab

Was ihr Anteil an einer erfolgreichen Behandlung ist



## Manuelle Medizin, Osteopathie

### Was ist was? Gemeinsamkeiten

Die verschiedenen Bezeichnungen wie Manuelle Medizin, Chirotherapie, Chiropraktik und ärztliche Osteopathie scheinen es den Suchenden auf dem Weg nach der geeigneten Behandlungsform zu erschweren, den Durchblick zu behalten. Doch eigentlich ist es ganz einfach:

#### a. Manuelle Medizin/Chirotherapie: Wissenschaftlich – sanft – zugewandt

Manuelle Medizin ist der moderne Begriff für die jahrhundertalte Erfahrungsmedizin, die als Chirotherapie oder früher auch als Chiropraktik bezeichnet wird. Die Manuelle Medizin ist ein auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhendes Diagnose- und Behandlungskonzept. Sie versteht sich als tief verwurzelt in der Universitätsmedizin.

Die Manuelle Medizin hat die oft als rüde empfundenen Methoden der Chiropraktik hinter sich gelassen und in ein sanftes schmerzfreies Behandlungskonzept umgewandelt. Mit der Hand ertastet sie Blockierungen, schmerzhafte Muskelverspannungen, Temperaturunterschiede oder andere Fehlfunktionen und in der Therapie stimuliert sie Nerven, mobilisiert Gelenke, dehnt Muskelstränge und kommt in den allermeisten Fällen ganz ohne HighTech-Apparaturen aus.

Diese moderne Form der Behandlung mit den Händen ist dem Menschen besonders zugewandt. Sie betrachtet den Patienten in seinem Lebensumfeld und bezieht alle, sogar seelische Faktoren mit ein, die als Ursachen für schmerzhafte Beschwerden sein können. Der intensive Austausch mit dem Patienten ist deshalb neben der Behandlung mit den Händen ein zentraler Faktor für den erfolgreichen Verlauf des Heilungsprozesses.



## b. Ärztliche Osteopathie

### Sicherheit im Angebotsdschungel

Was genau die Osteopathie (osteon=Knochen und pathos=leiden) als Behandlungskonzept beinhaltet, ist bis heute nicht einheitlich definiert. Wir verstehen die osteopathischen Verfahren als eine Erweiterung bzw. Vertiefung der Manuellen Medizin. Deshalb ist der Abschluss der Weiterbildung Manuelle Medizin auch Grundvoraussetzung für die darauf aufsetzende Osteopathie-Ausbildung für Ärzte. Die Osteopathie vereinigt in sich drei funktional zusammenhängende Konzepte im Körper:

#### 1. Das Stützsystem des Körpers

Damit sind die Knochen, Muskeln, Gelenke, Sehnen, Faszien und Bindegewebe im menschlichen Körper gemeint. Es wird auch als *parietales Konzept* bezeichnet.

#### 2. Die Aufhängung der inneren Organe

Herz, Leber, Lunge, in Brust- und Bauchraum – unsere innere Organe sind an bindegewebigen Strängen, Faszien und Bändern, im Rumpf befestigt. Gewebestrukturen besitzen die Fähigkeit, sich zusammenzuziehen (kontrahieren). Das gewährleistet zwar eine minimale Beweglichkeit, aber auch hier kann es also zu Verspannungen kommen, die die – wenn auch geringe – Beweglichkeit der Organe einschränken oder an ihnen schmerzhaft ziehen und zerren. Es wird auch als *viszerales Konzept* bezeichnet.

#### 3. Der Schädel

Das zentrale und äußere Nervensystem, das mit dem Gehirn, dem Rückenmark und den Nerven sowie mit der Hirn- und Rückenmarksflüssigkeit einschließlich der zugehörigen Bindegewebshäute sowie dem Kreuzbein verbunden ist. Dieser Bereich wird als *kranio-sakrales Konzept* bezeichnet.



## Medizin mit den Händen

### Von den Ägyptern über Hippokrates bis heute

ein historischer Abriss verschiedener Bezeichnungen für ein gemeinsames Ziel

Die ersten belegten Anfänge einer Manuellen Medizin reichen in einigen ägyptischen Schriften 5000 Jahre zurück. Genauere Überlieferungen gibt es dann aus dem 5. Jh. vor unserer Zeitrechnung aus Griechenland. Sie werden dem griechischen Arzt Hippokrates zugeschrieben. 61 Schriften aus verschiedenen Zeiten berichten über das Wirken des Begründers unseres Medizinverständnisses. In seinen überlieferten medizinischen Abhandlungen über den menschlichen Körper werden zum ersten Mal die Gelenke der Wirbelsäule als zentrales Bewegungsorgan erwähnt. Er legt damit den Grundstein für die heute existierende Manuelle Medizin. Einige Elemente haben auch heute noch Gültigkeit.

Bis ins 17. und 18. Jh. wurde die unter dem Namen Chirotherapie (altgriech. Cheir=Hand und therapeia=Dienst, heilen) bekannte Form der Medizin mit den Händen von Heilern oder Laien praktiziert. Dann reißt die Tradition plötzlich ab. Der Grund: die steigende Bedeutung der medikamentösen Therapie und der Chirurgie. Erst im 19. Jh. taucht die jahrhundertealte Form der Behandlung in den USA wieder auf.

Im 19. Jh. entwickelten sich in den USA fast zeitgleich zwei ähnliche Behandlungsrichtungen: Chirotherapie und Osteopathie. Amerikanische Ärzte brachten das Wissen beider Richtungen nach Europa.

### Aus der amerikanischen Chirotherapie entsteht in Europa die wissenschaftliche Manuelle Medizin

Besonders die Chirotherapie wurde von begeisterten jungen Ärzten in Europa aufgegriffen und verbreitet sich schnell als Zusatzweiterbildung. Sie wird jedoch umgetauft in Manuelle Medizin (manus = die Hand, Therapeia= Dienst, Handeln), um perspektivisch das Universitätsstudium der Medizin mit der Erfahrungsmedizin zu vereinen also Wissenschaft und Erfahrung = Manuelle Medizin. Das medizinische Studium bildet die Grundvoraussetzung, um die Wirkungsweise der jahrhundertealten Therapieformen zu verstehen und die Therapiemethoden risikolos anzuwenden, und – das ist ein weiteres wichtiges Ziel – um sie weiter zu entwickeln. Dazu gründen 1966 engagierte junge Ärzte die Deutsche Gesellschaft für Manuelle Medizin (DGMM e.V.).



Ziel der Vereinigung ist es seither, die wissenschaftliche Grundlagenforschung voranzutreiben und die überlieferten Therapieformen zu modernisieren. So entwickelt sich die sanfte Manuelle Medizin. Der Wandlungsprozess dieser hoch effizienten Diagnose- und Behandlungsform findet damit in der Medizin immer mehr Beachtung. Ein wichtiger Meilenstein auf diesem Weg ist 1975 die Anerkennung der Manuellen Medizin durch die Deutsche Ärztekammer als Weiterbildung. Ärzte, die die Ausbildung erfolgreich abschließen, tragen von nun an die Zusatzbezeichnung Manuelle Medizin – vorher Chirotherapie.

Heute gehört die Manuelle Medizin zu den etablierten wissenschaftlichen Richtungen in der Medizin. Durch die bahnbrechenden Erkenntnisse der Hirnforschung und Neurowissenschaften sowie der noch jungen Membranbiochemie ist der Nachweis ihrer Wirksamkeit erbracht.

### **Osteopathie wird auf Umwegen zum festen Bestandteil der Manuellen Medizin**

Ganz anders als das gesetzlich streng geregelte amerikanische Vorbild der rein ärztlichen Osteopathie fehlt es in Europa an Regelungen. Osteopathie ist hier auch nichtärztlichen Therapieanbietern zugänglich. Dabei ist der Grund für ihre Erfolgsgeschichte in den USA wie bei uns genau der gleiche: Die Suche nach alternativen Behandlungsformen zur jeweils zeitgenössischen Medizin. Ähnlich wie bei uns in Europa wandte sich ihr „Erfinder“, der Amerikaner Dr. Andrew Still (1828 – 1917), gegen die damals aus seiner Sicht ineffiziente Mainstream Medizin.

Während sich jedoch in Amerika in der Folge ein paralleles universitäres Medizinstudium mit einem akademischen Titel für die Absolventen entwickelt, bleibt die Osteopathie als Behandlungsform in Deutschland ungeschützt. Es existieren viele unterschiedliche Konzepte und Philosophien mit noch unterschiedlicheren und zum Teil ungeklärten Behandlungswegen und Qualifizierungen.

Europaweit setzen sich in den letzten 20 Jahren immer mehr Ärzte für die Vereinheitlichung der Ausbildung und verbindliche Standards ein. In Deutschland ist es den Vertretern der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin 2009 gelungen, die Osteopathie als Teil der Manuellen Medizin von der Bundesärztekammer anerkennen zu lassen. Seit dieser Zeit gibt es für Ärzte die Möglichkeit, bei zertifizierten Weiterbildungsseminaren osteopathische Verfahren zu erlernen.

## Welche Symptome kennen wir? Katalog möglicher Symptome

### Allgemein

- Bewegungseinschränkungen an der Wirbelsäule und den Extremitäten
- Funktionsbeeinträchtigung des Schultergelenks
- Taubheits- und Kribbelgefühl im Bereich der Halswirbelsäule, Kopf und Nacken
- Schwindel
- Sehstörungen
- Hörstörungen, Ohrgeräusche (Tinnitus)
- Schluck- und Stimmstörungen, Engegefühl im Hals
- Schweißausbrüche und
- Schlafstörungen
- Schwellungen der Hände
- Kiefergelenksstörungen
- Inkontinenz (Blasen- und Darmschwäche)
- Verstopfung, häufiger Wechsel zwischen Durchfall und Verstopfung
- Oberbauchbeschwerden z. B. Reizmagen ohne nachweisbare Ursachen
- Reizblase („überaktive“ Blase)
- Atemnot (Dyspnoe)



### Schmerzen

- akute und chronisch schmerzhaft Krankheiten
- Nackenschmerzen
- schmerzhaft Wirbelsäulenbeschwerden
- schmerzende Gelenke
- Schmerz der Extremitäten Arm, Bein (z. B. Schulter- oder Knieschmerzen)
- Beckenschmerzen
- chronischer Kopfschmerz, Migräne
- Gesichtsschmerzen

### Verletzungen

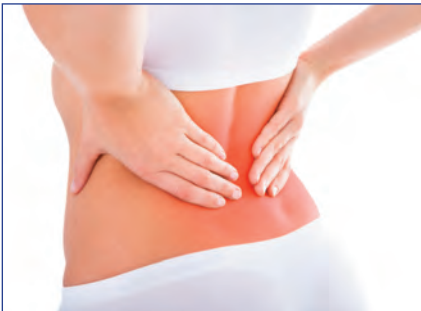
- Sportverletzungen
- Unfall

### Kinder

- Bewegungsstörung mit gesteigerter Muskelspannung, Fehlhaltungen
- Störung der Verarbeitung von Wahrnehmungen aus der Umwelt
- Auffälligkeit bei Säuglingen
- chronischer Kopfschmerz

### Frauen

- krampfhaft Schmerzzustände während der Monatsblutung (Dysmenorrhoe)



## Erkundung der Ursachen

### Diagnostik mit den Händen

Arzt und Patient gemeinsam auf Spurensuche

#### Was tut weh? oder der gestörte Informationsfluss

Was passiert eigentlich im Körper, wenn wir Schmerz empfinden?

Stellen Sie sich vor, in ihrem Körper redet jeder mit jedem. Alle Informationen unserer Nerven laufen in Knotenpunkten zusammen – das nennt man Konvergenz. Sie werden weitergeleitet und lösen bei Überschreitung einer Reizschwelle Reaktionen im Körper aus. Das kann z. B. Schmerz sein.

#### Untersuchung mit Fingerspitzengefühl

Die verschiedenen Facetten des Schmerzes verstehen wir als Signale des Körpers, dass etwas in ihm aus der Balance geraten ist und er sich schützen muss. Gemeinsam mit unseren Patienten begeben wir uns auf Spurensuche. Hightech-Apparaturen kommen dabei nur sehr selten zum Einsatz, stattdessen nutzen wir die Sensibilität unserer Fingerspitzen. Mit ihrer Hilfe ertasten wir Gelenkblockierungen oder Muskelverspannungen, nicht selten lange bevor daraus organische Schäden entstehen können. Oft haben die Hände in diesem Stadium sogar mehr „Durchblick“ als die bildgebende Diagnostik wie Röntgen oder der Kernspintomograph, denn mögliche Störungsmuster können in allen Geweben entstehen. Lange Zeit bleiben sie hier meist unerkannt und nur die feinsinnige Diagnostik geschulter Hände kann sie aufspüren.

#### Was untersuchen wir?

- Haltung, Gang und Beweglichkeit – Wie gehen Sie durchs Leben?
- Gelenkspielraum – Wie flexibel sind Sie?
- Abschnitte der Wirbelsäule einschließlich Kopf und Kiefergelenk mit ihren dazu gehörigen Muskeln, Bändern und dem Bindegewebe
- Innere Organe – Wie mobil sind diese?

#### Wonach suchen wir?

Mit sensiblen Fingern ertasten wir

- Bewegungseinschränkungen der Gelenke und damit einhergehende Muskelverspannungen
- Verhärtete Muskelfasern sogenannte Triggerpunkte, die bei Berührung schmerzen
- Temperaturunterschiede der Haut

## Das ärztliche Gespräch – die Anamnese

Blockierungen, Schmerzen und andere Einschränkungen der Beweglichkeit haben ihre Ursache im Leben jedes Einzelnen. Beim einen ist es die Folge eines Unfalls, beim anderen dauerhafter Stress, der beispielsweise zu Verspannungen und in der Folge zu Funktionsstörungen oder Schmerzen führt. In allen Fällen kann der sensible Informationsfluss zwischen den verschiedenen Geweben des Körpers nicht ungehindert erfolgen. Der Körper will sich vor Schäden schützen und sendet das Warnsignal Schmerz.

Um eine nachhaltige Verbesserung der Lebensqualität zu erreichen, ist es für uns wichtig, den individuellen Code Ihres Körpers zu verstehen. Denn Ihr Körper antwortet auf die aktuelle Lebenssituation, aber auch auf Ereignisse in der Vergangenheit oder auf schwierige Lebensphasen in seiner eigenen und sehr individuellen Sprache. Die heißt es zu entschlüsseln und damit Veränderungen anzuschieben, die langfristig Entlastung versprechen.

In der Anamnese (griech. = Erinnerung) werden zu Beginn der Behandlung nicht nur Fragen zu den Beschwerden gestellt, sondern auch zur persönlichen Lebenssituation. Denn: Die individuelle Biografie und die aktuelle Lebens- und Arbeitssituation spielen dabei eine wichtige Rolle bei der Erkundung komplexer Zusammenhänge als Ursache der Beschwerden.

Auf körperlicher Ebene gehen wir vom Symptom aus und machen uns gemeinsam auf Spurensuche. Dabei erkunden wir Schritt für Schritt die Informationssysteme von Organen, Muskulatur, Gelenken und Haut. Beide Aspekte körperliche und ggf. psychische Belastungen können die modulierenden Elemente für akute und chronische Beschwerden sein.

### Fragen in der Anamnese – Das möchten wir von Ihnen wissen:

- Seit wann? Wie lange? Wiederkehrend? – die zeitliche Dimension ihrer Beschwerden
- Wie fühlt es sich an? – Symptombeschreibung
- Warum, meinen Sie, ist es dazu gekommen – Ursachenforschung in ihrem Leben (Ernährung, Beruf, Sport, Freizeit, Familie, Vorerkrankungen, Schwangerschaften, Operationen)



## Gesundwerden

Therapeut und Patient entscheiden gemeinsam (gemeinsam im Prozess)

### Erst wenn der Code geknackt ist, folgt die Therapie

Unsere Erfahrung und Ihre detaillierten Beschreibungen weisen den Weg in den Heilungsprozess. Also erst nach der intensiven Diagnosephase erörtern wir gemeinsam mit Ihnen mögliche Therapiewege. Diese Wege verlaufen nicht einseitig auf Seiten der Ärzte und Physiotherapeuten. Sie, liebe Patientinnen und Patienten, sind dabei genauso wichtig. Denn ohne Sie geht es nicht.

Manchmal sind es vielleicht nur kleine Veränderungen wie z. B. die ergonomische Einrichtung des Arbeitsplatzes, die schon einen großen Effekt haben können. Manchmal jedoch erfordert es Mut und professionelle Begleitung, um die großen Schritte zu tun, die einen langfristigen Heilungsprozess und damit auch eine spürbare Steigerung der Lebensqualität mit sich führen.

Unser Part findet auf der körperlichen Ebene statt. Hier stimulieren, mobilisieren und dehnen wissende Hände das schmerzende Gewebe und lösen so nach und nach die Ursachen für das Warnsignal Schmerz auf.

### Therapiewege statt Irrwege

Wir sind davon überzeugt, schon in der Diagnostik scheiden sich die Wege zwischen seriösem klinischem Vorgehen, das ein jahrelanges universitätsmedizinisches Studium voraussetzt und dem eher intuitiven Zugang vieler Heilpraktiker und Laien-therapeuten. Denn: Erst wenn der behandelnde Arzt gemeinsam mit Ihnen die möglichen therapeutischen Elemente festgelegt hat, kann die Ausführung an erfahrene manual medizinisch/osteopathisch ausgebildete Physiotherapeuten delegiert werden. Nur das professionelle Zusammenspiel von uns Ärzten und den mit uns auf vertrauensvoller Basis zusammen arbeitenden manualtherapeutisch ausgebildeten Physiotherapeuten garantiert Ihnen Behandlung „in guten Händen“.



## So behandeln wir ...

### Behandlungsmethoden im Überblick

Fachbegriffe und was sich dahinter verbirgt

#### *Mobilisation*

Die Mobilisation setzen wir ein, um die eingeschränkte Beweglichkeit von Gelenken aufzulösen. Dies erreichen wir, indem wir das Gelenk sanft bewegen, anfänglich langsam und dann mit zunehmender Geschwindigkeit und erhöhtem Druck.

#### *Manipulation*

Sind Bewegungseinschränkungen oder Blockierungen an den Gelenken hartnäckig und durch eine Mobilisation nicht ausreichend beeinflussbar, nutzen wir die Manipulation. Bei dieser Technik führen wir Bewegungen aus, die einen Impuls mit geringer Kraft, minimalem Weg und einer hohen Geschwindigkeit vermitteln.

#### *Weichteiltechniken*

Unter dem Begriff Weichteiltechniken werden verschiedene manuelle Methoden zusammengefasst, die das Ziel haben, Muskeln, Sehnen, Bindegewebe und Faszien zu behandeln. Wir streichen, dehnen oder üben Druck mit wiederholenden (repetitiven) Bewegungen unterschiedlicher Stärke aus. Erkrankte Strukturen des Bewegungssystems oder des Nervensystems werden so wieder frei, beispielsweise von überschüssigen Gewebsflüssigkeiten, da sie in das entgiftende Lymphsystem abgeleitet werden.

Faszien gehören zu den Weichteil-Komponenten des Bindegewebes. Faszien sind im ganzen Körper vorhanden. Sie umhüllen einzelne Muskeln, Muskelgruppen wie auch Organe und bilden gleichzeitig ein dichtes Netzwerk. Faszien schützen und unterstützen den Körper und wirken fast wie natürliche Stoßdämpfer.

Mobilisation



Manipulation



### *Muskel-Energie-Techniken*

Bei dieser Behandlungsmethode sind Sie aktiv beteiligt. Ihr behandelnder Therapeut bittet Sie, bestimmte Muskeln oder Muskelgruppen gezielt in eine Richtung anzu-spannen. Währenddessen übt er sanft schmerzfreien Gegendruck aus. Auf diese Weise lassen sich schmerzhafte Muskelverspannungen Stück für Stück lösen.

### *Counterstrain-Technik*

Hier greift das Prinzip von Spannung und Gegenspannung. Es handelt sich bei dieser Methode um die Behandlung berührungsempfindlicher Punkte, ca. 1 cm groß. Diese sogenannten Tenderpoints finden sich in den Muskeln, Faszien, Bändern und Sehnen. In diesem Verfahren wird der zu behandelnde Körperteil in einer ganz bestimmten Position für ca. 90 Sekunden gehalten bis eine deutliche Abnahme der Gewebespannung am Tenderpoint tastbar ist.

Weichteiltechniken



Muskel-Energie-Techniken





## So helfen Sie mit ... Ihr Anteil am Heilungsprozess

Wir Ärzte mit einer Zusatzweiterbildung in Manueller Medizin betrachten die Beschwerden unserer Patienten als Signal einer belastenden Gesamtsituation. Gemeinsam mit Ihnen begeben wir uns auf Spurensuche nach den Ursachen, die in vielen Fällen auf ein komplexes Geflecht ungünstiger Lebensumstände zurückzuführen sind.

Schwere körperliche Arbeit, Probleme im Beruf, Sorgen in der Familie, finanzielle Nöte - all das kann sich im Körper zu Beschwerden mit zum Teil schmerzhaften Symptomen verdichten. Die enge Zusammenarbeit mit anderen Experten wie Psychologen, sozialen Beratungsstellen usw. ist deshalb ein wesentlicher Baustein des ganzheitlichen Ansatzes der Manuellen Medizin.

Für einen nachhaltigen Erfolg entwickeln wir ein umfassendes Aufbauprogramm, in dem Sie eine aktive Rolle in Ihrem individuellen Heilverfahren übernehmen. Nicht selten beinhaltet so ein Programm vorbeugende Maßnahmen wie beispielsweise Empfehlungen für die Gestaltung des Arbeitsplatzes, Ratschläge für die Körperhaltung, Tipps zur richtigen Schlafunterlage usw.

Darüber hinaus kann ein kontinuierliches Training bestimmter Körperpartien vereinbart werden. Falls nötig, schlagen wir weiterführende Behandlungen vor oder beziehen Experten anderer Disziplinen mit ein.



### In guten Händen?

So erkennen Sie gut ausgebildete Ärzte mit der Zusatzbezeichnung Manuelle Medizin, Osteopathie

Die Manuelle Medizin ist eine Zusatzbezeichnung, die Ihr behandelnder Arzt nur dann führen darf, wenn er sich in einer dreijährigen Weiterbildung in einer von den Ärztekammern anerkannten Ausbildungsstätte ausbilden lässt. In dieser Zeit erlernt er in einer berufsbegleitenden anspruchsvollen Ausbildung die Untersuchung und Behandlung mit den Händen.

Diese Ausbildung baut auf das gesamte im Universitätsstudium erlangte medizinische Wissen auf. Dazu gehören: genaue Kenntnisse der Anatomie, Entwicklungsbiologie und der Biomechanik der Gelenke, Muskeln, Bänder, Sehnen und Nerven. Nur wer Krankheitsbilder, Funktionsstörungen und ihr facettenreiches Erscheinungsbild kennt, kann schnell und sicher eine Diagnose stellen, um dann im Nachgang eine erfolgreiche Therapie zu beginnen. Der so ausgebildete Arzt erkennt auch, wann besser nicht manuell behandelt werden sollte. Deshalb gehört die Beurteilung möglicher Risiken in die Hand eines manualmedizinisch ausgebildeten Arztes.

Noch strenger als bei der Manuellen Medizin verhält es sich mit der Ausbildung in osteopathischen Verfahren. Ein Arzt, der auf seinem Praxisschild mit osteopathischen Verfahren wirbt, hat erst eine Zusatzausbildung in Manueller Medizin erfolgreich absolviert, ehe er eine Fortbildung in osteopathischen Verfahren abschließen kann.

Achten Sie also auf das Praxisschild ihres Arztes und halten Sie Ausschau nach „Manueller Medizin“ oder „osteopathische Verfahren“, damit Sie sicher

in Guten Händen sind.



## Adressen / Internetliteratur

Deutsche Gesellschaft für Manuelle Medizin (DGMM) e.V.  
Geschäftsstelle DGMM  
Praxis für Manuelle & Osteopathische Medizin  
Fichtenweg 17, 35428 Langgöns.  
Tel. 06403-9140019; Fax: 06403-9683457  
[www.dgmm.de](http://www.dgmm.de)



MWE – Dr. Karl Sell- Seminar  
Riedstrasse 5, 88316 Isny Neutrauchburg  
[www.manuelle-mwe.de](http://www.manuelle-mwe.de)



DGMSM – Deutsche Gesellschaft für  
Muskuloskeletale Medizin (DGMSM) e. V.  
– Akademie Boppard  
Obere Rheingasse 3, 56154 Boppard  
[www.dgmsm.de](http://www.dgmsm.de)



ÄMM – Ärztesgesellschaft für Manuelle Medizin  
– Seminar Berlin e.V.  
Köpenicker Straße 48/49, 10179 Berlin  
[www.dgmm-aemm.de](http://www.dgmm-aemm.de)



Die hier genannten Gesellschaften führen zum Teil auf ihren Internetseiten Verzeichnisse ihrer Absolventen.

Literatur finden Sie auf den Internetseiten der oben genannten Gesellschaften.



## Information zum Mitnehmen!

Die Broschüren der PATIENTEN-BIBLIOTHEK zu Themen rund um Ihre Gesundheit finden Sie bei vielen Patientenkontaktstellen, Selbsthilfegruppen, bei Ihrem Arzt und in Kliniken, Rehazentren, Apotheken, Sanitätshäusern und Drogerien kostenlos zum Mitnehmen oder unter PATIENTEN-BIBLIOTHEK im Internet.

Die Broschüren können das Gespräch mit dem Arzt sowie entsprechende Untersuchungen nicht ersetzen. Die Broschüren dienen der ergänzenden Information.



crossmed

[www.patienten-bibliothek.de](http://www.patienten-bibliothek.de)