

**PATIENT  
WIRBELSÄULE**  
Die manuelle Medizin  
hilft auch bei  
Rückenschmerzen.

- **MANUELL BEHANDELN** Das Drei-Schritt-Behandlungskonzept
- **RÜCKFÄLLEN VORBEUGEN** Vier Übungen zum Nachturnen
- **BEWEGUNG MIT BORIS BECKER** «Fit 4 Future» startete in Zug

**HEILENDE** ■ ■ Manuelle Medizin: schonend,  
wirksam und kostengünstig.

# HANDE

MANUELL UNTERSUCHEN UND BEHANDELN

# Langfristige Erfolge dank sa

Manualmediziner beheben Funktionsstörungen des Bewegungsapparats. **Übungen zur Stärk**

VON VERONICA BONILLA GURZELER

Es ist faszinierend, was allein mit den Händen ertastet, empfunden und geheilt werden kann», sagt Dr. Yvonne Hürtienne, Orthopädin an der Schulthessklinik in Zürich. Die Ärztin, die auch als Patientin Erfahrung mit der Fachrichtung hat (siehe Box), lässt sich berufsbegleitend zur Manualmedizinerin ausbilden. In der Schweiz dauert dies drei Jahre. Voraussetzung ist ein abgeschlossenes Arztstudium. Manualmediziner dürfen deshalb auch röntgen oder Physiotherapie verschreiben – anders als Chiropraktiker oder Osteopathen.

Heute haben in der Schweiz rund 1300 Ärzte diesen FMH-anerkannten Fähigkeitsausweis. Sie sind spezialisiert auf die Erkennung und Behandlung von Störungen des Bewegungsapparats, die sich durch Schmerzen und eingeschränkte Beweglichkeit äussern. Besonders oft behandeln sie Patienten mit Rückenpro-



«Bei richtiger Anwendung ist die manuelle Medizin sicher, schmerzlos und wirksam»

Dr. Ulrich Böhni, Rheumatologe und Arzt für innere und manuelle Medizin in Schaffhausen.

blemen, aber auch die Gelenke der Extremitäten können therapiert werden.

Das **Behandlungskonzept** der manuellen Medizin lässt sich in drei Schritte unterteilen. Zuerst ertastet der Arzt sorgfältig Muskeln, Sehnen und Gelenke. Er spürt Verspannungen, Blockaden und andere Funktionsstörungen der Wirbelsäule oder der Gelenke auf. Und kann beurteilen, ob sich die Behandlungstechniken der manuellen Medizin für den jeweili-



**BECKEN-LIFT**  
Becken anheben, Beine abwechslungsweise anheben und wieder abstellen. Die Therapeutin Jasmin Böhni überprüft die korrekte Haltung der Patientin.



**DIAGONAL-ÜBUNG** Trainiert die schrägen Rumpfmuskeln. Linker Arm und rechtes Bein anheben, wechseln. Alle Übungen mehrmals wiederholen, möglichst täglich.

gen Fall eignen. «Bei Verdacht auf Diskushernie beispielsweise müssen wir zusätzliche medizinische Abklärungen treffen», sagt Dr. Ulrich Böhni, Rheumatologe und Arzt für innere und für manuelle Medizin in Schaffhausen.

Aus der Untersuchung ergibt sich der zweite Schritt, die Behandlung. Der Manualmediziner kennt verschiedene Mobilisationstechniken. Mit diesen speziellen Handgriffen und Bewegungen kann er sanft und gezielt die Ursachen für

die Beschwerden beseitigen. «In den erfahrenen Händen eines ausgebildeten Arztes und bei richtiger Anwendung ist die manuelle Medizin sicher und schmerzlos», so Dr. Böhni.

Unverzichtbar ist der dritte Schritt, das nachfolgende Training. Der Patient erlernt unter Anleitung des Arztes oder einer manuellen Therapeutin Übungen, die ihm helfen, langfristig gesund zu bleiben. Dr. Böhni: «Viele überlastungsbedingte Funktionsstörungen entstehen

# nften Handgriffen

ung der Rumpfmuskulatur helfen, Rückfälle zu vermeiden.



## GLOBALÜBUNG

Beine abwechselungsweise strecken und hochheben. Vorsicht: Kopf nicht hängen lassen. Mit dieser Übung kontrolliert die Therapeutin den Fortschritt.

## WOS HILFT, WO NICHT

**+ GUTE ERFOLGE** bezeichnet die manuelle Medizin bei akuten und chronischen Rücken-, Gelenk- und Muskelbeschwerden, zum Beispiel bei Hexenschuss oder Halskehre. Muskeln, Sehnen und Gelenke sind nicht geschädigt, jedoch ihr Zusammenspiel ist gestört. Die manuelle Medizin hilft auch bei Arthrosen im Frühstadium und Abnutzungserscheinungen an der Wirbelsäule. Besonders gut eignet sich die Methode in der Schwangerschaft.

**– ALLENFALLS ERGÄNZEND** kann die manuelle Medizin bei Gelenkentzündungen, fortgeschrittenen Arthrosen und Verletzungen helfen. Notwendig sind dabei vor allem Rheumatologie und Orthopädie.

## ARMSCHERE

In die Knie gehen, Oberkörper nach vorne neigen, Arme über dem Kopf strecken und wie eine Schere bewegen. Vorsicht: hohles Kreuz vermeiden.

durch eine falsche Haltung. Die aktive Mitarbeit des Patienten kann einem Rückfall vorbeugen.»

Dass die manuelle Medizin wirkt, belegen verschiedene wissenschaftliche

Untersuchungen. Dr. Böhni: «Im Vergleich zur klassischen Massage oder konventionellen Behandlung beim Hausarzt hat sich die Methode als schneller wirksam und kostengünstiger erwiesen.»

## Eine ideale Methode für Schwangere

**B**egonnen hats mit einer harmlosen Erkältung. «Ich war verschnupft und litt unter einem hartnäckigen Husten», erzählt Yvonne Hurtienne, Ärztin an der Zürcher Schulthessklinik. «Nach einigen Tagen spürte ich beim linken Rippenbogen plötzlich einen stechenden Schmerz. Nachts konnte ich kaum mehr schlafen.» Medikamente wollte sie wegen der Schwangerschaft keine nehmen.

Während einer Weiterbildung für manuelle Medizin sah der Kursleiter, wie Yvonne Hurtienne beim Husten schützend die Hand auf die Rippen legte. Er untersuchte sie und behandelte die blockierte Stelle mit wenigen Handgriffen.

«Eine Stunde lang ging es mir deutlich besser, bald wars wegen dem hartnäckigen Husten jedoch wieder wie vorher», erinnert sich die 37-Jährige. Als sie wegen der starken Schmerzen nicht mehr arbeiten konnte, suchte sie Prof. Jiri Dvorak auf, ihren Kollegen von der Schulthessklinik, ebenfalls Manualmediziner.

Der Spezialist stellte allein durch Er tasten fest, dass bei der Patientin zwar keine Blockade mehr vorhanden, die betroffene Stelle aber durchs Husten überreizt war. Auf Röntgenbilder konnte Prof. Dvorak dank der manuellen Untersuchung verzichten. Er verordnete eine entzündungshemmende Kortisonspritze, deren Dosierung für das Ungeborene unbedenklich sei, wie er versicherte. «Nach knapp zwei Wochen waren die Schmerzen weg», erinnert sich Yvonne Hurtienne. «Ich schlief wieder gut und war erleichtert, dass alles so glimpflich abgelaufen war.»



**WIEDER SCHMERZFREI**  
Yvonne Hurtienne freut sich.

FOTOS: ARSÈNE SNEHOURS, DIK VREDENBREGT, STYLING UND MAKE-UP: ADRIANA TRIPA



**TEMPUR® – RUHIGER, ERHOLSAMER SCHLAF**

Lernen Sie TEMPUR® kennen und entdecken Sie selbst, wie unsere Matratzen und Kissen auch Ihr Leben verändern können – und zwar für immer.

**TEMPUR SCHWIZ AG • CH-4622 Egerkingen • GRATIS-INFO: Tel. 0800 818 919 • www.tempur.ch • info@tempur.ch**

