

Aus der Praxis: Daniela, 29-jährig, Eisschnellläuferin

Daniela verspürt seit einiger Zeit einen dumpfen, stechenden Schmerz im vorderen Bereich des Knies. In Ruhe und über Nacht hat sie keine Beschwerden. Dazu klagt sie über häufige Rückenschmerzen auf der linken Seite sowie Verstopfungen und gelegentliche Bauchschmerzen, die aber ärztlich abgeklärt wurden. In dem vom Arzt veranlassten Röntgenbildern von Lendenwirbelsäule, Becken und Knie war kein Befund nachweisbar, ebenso wenig bei der durchgeführten Magnetresonanztomografie des Knies. Entzündungshemmende Medikamente brachten während der Einnahme-phase zwar eine Besserung der Beschwerden, aber nur vorübergehend. Daniela ist ambitionierte Hobbysportlerin, sie läuft regelmässig und betreibt im Winter auch Eisschnelllauf. Sie ernährt sich ausgewogen, meist mit Vollwertkost und vielen Milchprodukten.

Osteopath Klaus Greavu betrachtet als Erstes Danielas Statik. Beugen nach links und rechts, bücken nach vorne. Er stellt bereits optisch einen nicht symmetrischen Bewegungsumfang im Seitenvergleich in der Lendenwirbelsäule und im Becken fest. Danach legt sich Daniela auf den Rücken. Klaus Greavu bewegt ihr Knie in alle Richtungen, er versucht den Schmerz zu provozieren. Weiter tastet er mit gezieltem und kräftigem Druck seiner Finger Bereiche des Bauches ab. Er stellt einen Druckschmerz im linken Unterbauch im Bereich des Dickdarms fest sowie am Aussenrand der linken Kniescheibe. Dazu diagnostiziert er Blockierungen des 2. Lendenwirbels sowie des 5. Lendenwirbels und eine linke Beckenschaukel, die nach hinten fixiert ist. Der Muskeltonus im linken Hüftbeuger und im Kniestrecker ist erhöht. Danielas Darmgeräusche sind gut hörbar.

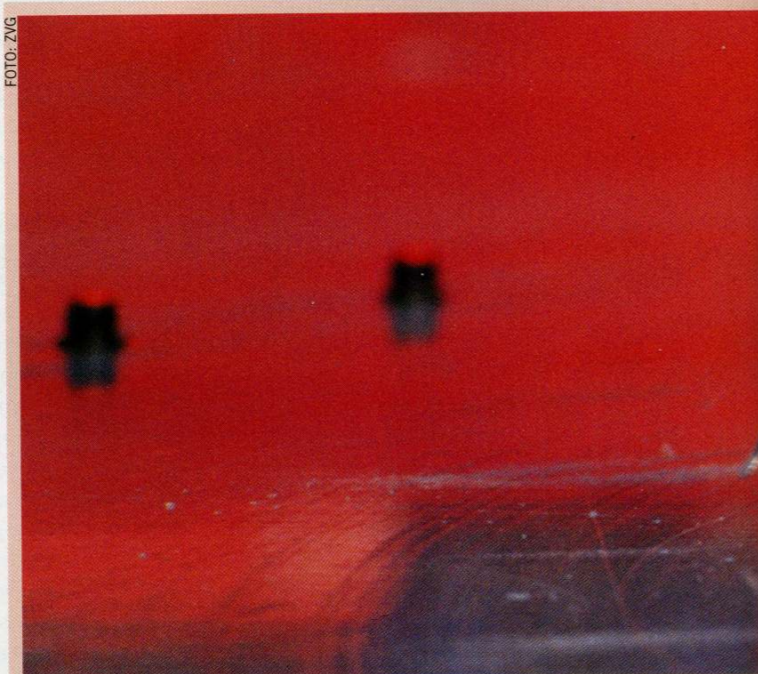
Die Erkenntnisse erstaunen Daniela: Laut Spezialist Greavu ist bei ihr der linke Hüftbeuger durch mangelnde Beweglichkeit des Enddarms unter permanenter Belastung, dies bringt das Becken aus dem Gleichgewicht und fixiert es gleichzeitig nach hinten. Es entsteht eine muskuläre Dysbalance, die auch den erhöhten Muskeltonus im Kniestrecker erklärt sowie die Blockierungen im Iliosacralgelenk und in der Lendenwirbelsäule.

Durch gezielte Handgriffe im Bauchraum mobilisiert Klaus Greavu Danielas Darm, damit dieser wieder seine normale Beweglichkeit erreicht. Danach muss Daniela ihr linkes Bein anwinkeln. Mit einem genauen Druck wird der Triggerpunkt des linken Hüftbeugers, der sich im Bauchraum neben der Beckenschaukel befindet, behandelt, und zwar so lange, bis der Tonus des Muskels unter dem Finger Greavus nachgibt. Anschliessend mobilisiert er Danielas Beckenschaukel nach vorne und nach hinten, um die Bänder des Beckens zu entlasten. Das Bein dient dabei als Hebel. Das Becken entspannt sich zunehmend. Nun muss sich Daniela auf den Bauch legen. Klaus Greavu tastet ihre Rückenmuskulatur ab, bearbeitet allfällige verspannte Stellen, bis sich der Tonus wieder normalisiert. Daraufhin überprüft er noch einmal die Beweglichkeit des Iliosacralgelenkes.

Noch vorhandene blockierte Lendenwirbel und Iliosacralgelenke löst der gross gewachsene Greavu mittels einer osteopathischen Manipulation. Dafür muss sich Daniela auf die Seite legen, das obere Bein anwinkeln und sich mit der Schulter etwas nach hinten beugen. Ein schneller und präziser Druck auf das Becken, das hörbare Knacken bestätigt die erfolgte Manipulation. Die Hände des Osteopathen verweilen eine Zeit auf Danielas Becken und gehen mit der Bewegung des Beckens mit.

Nun gehts zum Knie. Klaus Greavu stimuliert die Triggerpunkte des Kniestreckers und der Wadenmuskulatur, dazu wird die Kniescheibe mobilisiert. Danach prüft er erneut die gesamte Statik und Beweglichkeit Danielas. Er erklärt ihr Gleichgewichts- und Kräftigungsübungen, gezieltes Strecken zur Verbesserungen der Eigenwahrnehmung, Kraft und Stabilisation des Rumpfes sowie Beweglichkeitsübungen, wenn nötig unter Anleitung eines Physiotherapeuten.

Gleichzeitig empfiehlt er Daniela eine Abklärung wegen eventueller Lebensmittel-Unverträglichkeiten durch den Arzt (oder durch einen Kinesiologen), um so weitere Entzündungen des Darms zu verhindern. Dazu legt er ihr eine balaststoffrei-



che, gesunde Kost (plus Probiotika, L-Glutamin und Omega-3-Fettsäuren) sowie genügend Flüssigkeit ans Herz. Von einer sportlichen Belastung rät er die nächsten fünf Tage ab, danach könne sie aber wieder leicht mit zunehmender Intensität das Training starten. *Aufgezeichnet von Andreas Gonseth*

Was ist Osteopathie?

VON KLAUS GREAVU\*

Die Osteopathie ist ein ganzheitlicher, manueller (d.h. durch die Hände ausgeführter) Therapieansatz, der nicht nur das Knochen-System, sondern den Körper als Ganzes behandelt. Die Osteopathie beruht auf dem Grundsatz, dass alle Körpersysteme (Knochen-, Blut-, Nerven-, Lymph- und Hormonsysteme u. s. w.) miteinander verbunden sind und von deren einwandfreier und gegenseitiger Zusammenarbeit abhängen. Die Organe beeinflussen so zum Beispiel das Knochen-System und umgekehrt. Weiter kann eine gestörte oder fehlende Bewegungsfreiheit verschiedener Körpersysteme eine schlechte Durchblutung, mangelnde

Blutversorgung und fehlenden Abtransport der Schlackstoffe zur Folge haben. Die Selbstregulation (Selbstheilung) des Körpers wird somit gestört und eine Krankheit kann mit ihrer gesamten Symptomatik ihren Lauf nehmen.

Der Patient muss sich im Klaren sein, dass seine Schmerzen nicht unbedingt lokalen Ursprungs sind. Im Gegenteil: Schmerzen können häufig ganz woanders entstehen als an dem Ort, wo es gerade weh tut. Da alle Bänder, Muskeln, Nervenstränge, Organe und Knochen über das Bindegewebe (Faszien) miteinander verbunden sind, kann es durchaus vorkommen,

dass funktionelle Beschwerden entstehen, ohne dass die Struktur der Organe selbst nachweislich betroffen ist, das heisst durch die gängige Diagnostik ersichtlich sind. So ist zum Beispiel die Ursache von Rückenschmerzen häufig gerade nicht im Rücken zu suchen, sondern in der Wade oder am Fuss, aufgrund schlechten Schuhwerks beim Joggen oder häufig auch im Kiefergelenk, bei Organen usw.

Dies führt dazu, dass die Kunst des Osteopathen darin besteht, die Ursache der Beschwerden zu erkennen und nicht nur das Symptom zu behandeln. So tastet der Osteopath mit seinen Händen den gesamten Körper nach verminderter Beweglichkeit, auffälligen Spannungen und funktionellen Störungen der Systeme ab. Damit der Osteopath die Ursache der Schmerzenstehung orten

kann, braucht er ein ausgeprägtes Fingerspitzengefühl, vor allem aber das Wissen um funktionelle Zusammenhänge im ganzen Muskel-Skelett-System und damit genaue Kenntnisse über die Anatomie des gesamten Körpers, über die Reihenfolge der Aktivierung von Muskelketten bei Bewegung oder die Wirkung von Schmerz-Triggerpunkten in der Muskulatur. Mit diesen exakten, anatomischen-, physiologischen und biomechanischen Kenntnissen behandelt der Osteopath in der Schweiz, im Gegensatz zu den Kollegen aus den USA, ausschliesslich mit osteopathisch-manuellen Techniken. Unter anderem sind dies Manipulationen und Mobilisationen der Gelenke, viszerale Techniken (Mobilisation der Organe), cranosacrale Behandlungen, myofasziale Techniken, Triggerpunkt, Faszientechniken, Strain and Counterstrain, Muscle-Energy-Techniken u.a. All diese Techniken haben zum Zweck, die funktionelle Beweglichkeit und das Gleichgewicht des Körpers wieder herzustellen. Um dieses Ziel zu erreichen, kann es durchaus sinnvoll sein, eine osteopathische Behandlung mit Physiotherapie, Ernährungsumstellung, Krafttraining, Akupunktur, Yogatherapie usw. zu ergänzen.

Osteopathie kann bei folgenden Symptomen und Funktionsstörungen helfen:

- sämtliche Probleme des Bewegungsapparates (z.B. Rücken- und Nackenschmerzen, Bandscheibenvorfälle, Verspannungen, wiederkehrende Sehnenentzündungen, Fuss-, Knie-, Hüft- und Schulterschmerzen, Karpaltunnelsyndrom, Tennis/Golf-Ellbogen u. s. w.)
- Kopfschmerzen, Migräne, Schwindel
- Verstopfung, Sodbrennen, Leber- u. Gallenbeschwerden
- Menstruations-, Schwangerschafts- und Prostatabeschwerden
- Nebenhöhlenentzündung
- Schreikinder, Spuckkinder, Drei-Monats-Koliken
- Mittelohrentzündung
- Schädelasymmetrie
- Verbesserung der Sensomotorik
- Erhöhung der Vitalkapazität und Leistungsfähigkeit
- Muskelzerrungen

**Ausbildung:** Im Unterschied zur Schweiz, wird in den USA das fünfjährige Studium in Osteopathie als auch deren Anerkennung als gleichwertig zur Humanmedizin betrachtet und bildet deshalb einen festen Bestandteil der Grundkrankenversicherung. In der Schweiz wird der Titel «Osteopath D.O.» ebenfalls nach einem fünfjährigen Vollzeitstudium auf einem hohen akademischen Niveau oder berufsbegleitend zur Physiotherapie nach erfolgreichem Abschluss verliehen. 1800 Stunden Ausbildung sowie Praktika und mehr sind üblich.

**Krankenkasse:** In der Schweiz übernimmt die Zusatzversicherung für Alternativmedizin die Kosten einer osteopathischen Behandlung. Diese kostet je nach Zeitaufwand zwischen Fr 100.- und 200.- und wird von der Zusatzversicherung je nach Krankenkasse und Versicherungsmodell in unterschiedlicher Höhe vergütet.

Der ehemalige Spitzenhandballer Klaus Greavu ist ausgebildeter Osteopath D. O. mit abgeschlossenem Studium International Academy of Osteopathy mit Sitz in Belgien. Greavu betreut viele aktive Spitzensportler und ist Gründer und Geschäftsführer von «functionomed», einer Praxis für Osteopathie, Physiotherapie und Sportdiagnostik an der Langgrütstrasse 112 in 8047 Zürich. Infos. [www.functionomed.ch](http://www.functionomed.ch)

ANZEIGE

**POWER breathe**  
der Turbolader für Deine Lunge™

IRONMAN  
Offizieller Atemmuskeltrainer



Der Atemmuskeltrainer für Sportler die ihre Ausdauer verbessern wollen.

Sinnvoll. Mit wenig Aufwand. Legal.

Täglich 2 x 30 Atemzüge mit POWERbreathe verbessern die Ausdauer und Kraft der Atemmuskulatur um bis zu 30%!

more info? call: 044 461 11 30  
GTSM Magglingen/Zuerich

