

ergopraxis

Ergotherapie für Alltagskünstler

9.16

September 2016 | 9. Jahrgang
ISSN 1439-2283
www.thieme.de/ergopraxis

Lese-
probe

SELBSTFÜRSORGE

Geht es
Ihnen gut?

FUN.TAST.TISCH.

Virtuelle Rehabilitation
in der Neurologie

RICHTIG VERSORGT

Fußheberschwäche

DIVERSITÄT IST TRUMPF

Teamentwicklung

refresher

Spiegeltherapie nach
Schlaganfall

 Thieme





Schmerzen und Verspannungen lösen

Gua Sha Gunda Wolter hat die asiatische Behandlungstechnik Gua Sha vor Jahren rein zufällig entdeckt. Heute möchte sie nicht mehr darauf verzichten. Denn bei vielen Klienten kann sie damit Faszien dehnen, Verklebungen lösen, Schmerzen reduzieren und die Gelenkbeweglichkeit verbessern – für sie eine wertvolle Vorbereitung auf aktive funktionelle Bewegungsabläufe in der Therapie.

Abb.: G. Wolter

➔ Eigentlich wollte ich nur etwas Zeit mit einer Freundin verbringen, als ich sie vor sieben Jahren zu einer Fortbildung begleitete. Dort erlernten wir von einer Koreanerin eine mir bis dahin unbekannte Behandlungstechnik – ein asiatisches Ausleitungs- und Vitalisierungsverfahren. Inzwischen bereichert ein Teil davon mein Behandlungsrepertoire, das ich häufig vorbereitend zu Beginn einer Intervention in der Praxis einsetze. In China wird diese uralte volksmedizinische Behandlungsmethode Gua Sha genannt.

Sanft und gleitend → In Asien gehört Gua Sha zur Volks- und Familienmedizin. Die Behandlungstechnik wird dort unter anderem eingesetzt, um Erkältungen, Fieber, Husten, Übelkeit, Kopfschmerzen, Verspannungen, Muskelschmerzen oder Gelenksteifigkeit zu verbessern und um Krankheiten vorzubeugen.

Je nachdem, an welcher Körperstelle Klienten behandelt werden, sitzen oder liegen sie. Der Behandler „schabt“ mit sanftem Druck und gleitet entlang einer zuvor eingeölte Hautoberfläche, in der Akupunkturpunkte, Meridiane, Muskeln und Nervenbahnen liegen (☞ ABB. 2). Das Öl, zum Beispiel ein Massageöl, dient dem Schutz der Haut. Die Schaber bestehen meist aus Jade oder Horn. In jedem Fall sollten sie eine abgerundete Kante haben (☞ ABB. 1). Mit diesen schabt man in einem maximal 40°-Winkel über die Haut (☞ ABB. 2). Man gleitet großflächig über den Bereich der schmerzenden Stelle und bindet den Schmerzort ein. Es werden aber auch Körperregionen geschabt, die im Zusammenhang mit den Beschwerden stehen. Bei Parästhesien in der Hand kann das beispielsweise die Halswirbelsäule sein.

Klienten gründlich informieren → Auch wenn man beim Schaben eher sanft über die geölte Haut gleitet und der Klient keinen Schmerz verspürt, reizt man Hautareale großflächig und regt die Durchblutung sowie den Stoffwechsel an. Je nach Gewebestand kann die Haut hell- bis dunkelrot werden und es können sich sogar Petechien, also Blutungen unter der Haut, bilden. Diese stehen im Zusammenhang mit dem pathologischen Zustand des Gewebes. Denn krankhafte bio- und physiochemische Veränderungen können zu einer erhöhten Gefäßdurchlässigkeit führen. Die Petechien sind somit ein Zeichen von einer Mangelversorgung des Gewebes.

Petechien können auf Außenstehende wie Hinweise auf Miss-handlungen wirken (☞ ABB. 3, S. 30). Deshalb ist es stets erforderlich, die Klienten und gegebenenfalls Angehörige vor der Behandlung gut über diese möglichen äußeren Zeichen zu informieren. Ebenso über das anschließende Verhalten. Denn nach einer Behandlung mit Gua Sha ist die Haut gereizt. In dieser Zeit sollte man viel trinken, die Schabestellen vor Sonne und Wind schützen, den Körper in diesem

Bereich warm und geschützt halten und sich einen Tag nicht duschen. Denn der Wechsel zwischen warm und kalt kann die Muskulatur verspannen. Durch die angeregten Prozesse fühlen sich viele Klienten anfangs müde. Nach zwei bis drei Tagen geht die Rötung zurück. In dieser Zeit sollte man nicht erneut schaben.

Fühlt sich warm und locker an → Beim Schaben folgt man überwiegend einer offiziellen Strichfolge (☞ ABB. 4, 5, S. 30) [3]. Behandler, die über gute Anatomiekenntnisse verfügen und die

”
*Trotz zum Teil heftiger Weichteil-
veränderungen fühlt sich die Behand-
lung angenehm warm und locker an.*

2



Abb.: G. Wolter

genauen Gründe für die Beschwerden der Klienten kennen, können mit Gua Sha auch gezielt einzelne Muskeln dehnen oder den Lymphfluss anregen. Anfangs war das Arbeiten entlang von Meridianen, Muskeln und in spezielle Richtungen eine äußerst fremde Denk- und Behandlungsweise für mich. Aber es gab auch interessante Parallelen. So ist innerhalb des Konzeptes myofaszialer, kinetischer Linien der Verlauf des Blasen-Meridians fast identisch mit der von Thomas W. Myers, dem Verfasser von „Anatomy trains“, beschriebenen oberflächlichen Rückenlinie [1]. Beide beginnen an der Stirn, verlaufen über den Hinterkopf, entlang des Rückens, über Gesäß und Wade.

Darüber hinaus beeindruckte mich, dass beim Schaben teilweise schnell und schmerzlos heftige Weichteilveränderungen wie Rötungen und Petechien auftraten – ähnlich wie nach einer Schröpfbehandlung. Aber diese fühlten sich insgesamt nur gut, warm und locker an.

Gua Sha löst biochemische Prozesse aus und wirkt pathologischen Prozessen entgegen. Das Schaben vermindert den Druck auf freie Nervenenden, was die Schmerzen reduziert. Die durch den angeregten Stoffwechsel auftretende Wärme löst zusätzlich Spannungen und vermittelt ein warmes Wohlgefühl. Damit war ich neugierig geworden und vertiefte mein Wissen in den letzten Jahren über diese Behandlungsmethode.

Muskulatur detonisieren → Die Klientin, bei der ich Gua Sha zum ersten Mal einsetzte, kam nach einem fünfwöchigen Aufenthalt in der neurologischen Reha in meine Praxis. Auf ihrer Verordnung war vermerkt: visuelle Störung nach Schlaganfall. Die kleinsten Augenbewegungen lösten Übelkeit und Schwindel aus, was Gleichgewicht und Stimmungslage negativ beeinflusste. Im Alltag konnte sie sich kaum selbst versorgen, ihr Arbeitswunsch rückte in weite Ferne.

In den ersten Therapieeinheiten nutzte ich verschiedene Herangehensweisen, unter anderem Blicktraining. Jedoch vergebens. Als

ABB. 1 Mit abgerundeten Hilfsmitteln schabt man bei Gua Sha großflächig über die Haut.

ABB. 2 In einem Winkel von 35° bis 40° gleitet man über die zuvor eingölte Stelle.

die Klientin dann auch über Schulter-Nacken-Verspannungen klagte und die Muskulatur sich dort sehr hyperton anfühlte, probierte ich Gua Sha aus. Ich schabte entlang des Blasen-Meridians sowie die Muskulatur des gesamten Schulter-Nacken-Bereiches. Dass ich – trotz sanfter Berührung – ausgeprägte Petechien auslöste, erstaunte mich sehr. Doch die Klientin empfand die Behandlung sofort als sehr angenehm und äußerst wohltuend. Aber noch mehr staunte ich, als sie nach fünf Tagen wieder in meine Praxis kam. Sie erzählte freudig, dass sie nach der Behandlung sehr müde und erschöpft war, zwei bis drei Tage viel geschlafen habe, jetzt fast keinerlei Schwierigkeiten mehr habe und sich sehr gut fühle.

Was war geschehen? Die Schulter-Nacken-Muskulatur sowie die vier kurzen Nackenmuskeln zwischen Hinterhaupt (Occiput) und den ersten beiden Halswirbeln (Atlas und Axis), die eng mit den Augenbewegungen agieren, waren detonisierter. Außerdem hatten sich fasziale Verklebungen gelöst, biochemische Prozesse wurden angeregt und das Vegetativum wurde positiv beeinflusst.

Bindegewebe durchbluten und Immunfunktion anregen → Gua Sha erhöht die Mikroperfusion im Gewebe. Die Faszienschicht hat gezeigt, dass all unsere Organe, Gefäße, Muskelfasern, Nerven und Zellen von feuchtem, fibrösem Bindegewebe umhüllt sind. Diese Faszien agieren als eigenständiges Sinnesorgan und sind eng mit dem Immunsystem verbunden (ERGOPRAXIS 11-12/15, S. 42) [4].

Die Matrix des Bindegewebes spielt eine elementare Rolle beim Führen und Verteilen von Flüssigkeiten im Körper. Nährstoffe, Hor-

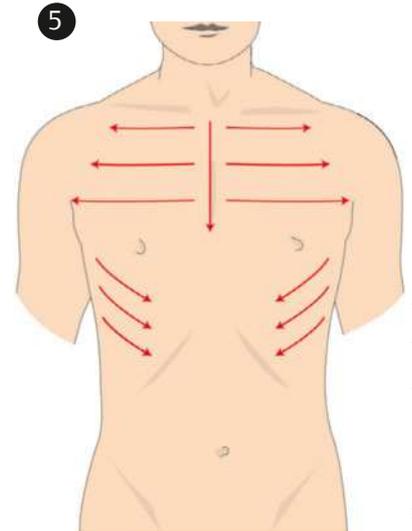
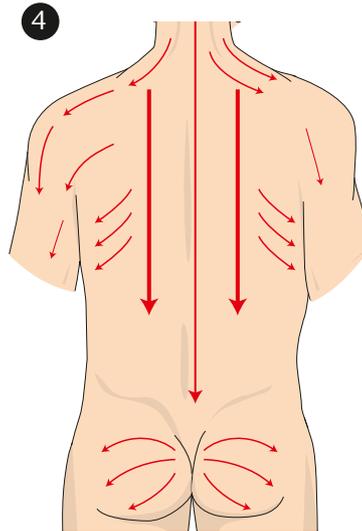


ABB. 3 Auch wenn es aussieht, als wären die Klienten misshandelt worden – Gua Sha fühlt sich angenehm an.

ABB. 4, 5 Beim Schaben am Rumpf folgt man in der Regel einer offiziellen Strichfolge.

mone und Plasma gelangen durch ihre Hilfe zu den Zellen, Zellabfälle werden durch sie entsorgt. Nimmt die Viskosität ab und gerät die flüssige Grundsubstanz bei Stress, nach Traumata oder Fehlhaltungen ins Stocken, können Fehlfunktionen entstehen [2]. In diesen Fällen können Bewegung, Dehnung, Wärme – beispielsweise durch Gua Sha – und ausreichende Flüssigkeitszufuhr chemische Veränderungen bewirken und die Zellen wieder aktivieren. Die verfestigte Grundsubstanz wird wieder besser durchblutet und gelockert sowie in der Folge flüssiger und leitfähiger. Das verhindert das Verkleben von Fibrillen und resultierende Adhäsionen [3].

Indikationen für Gua Sha → Im Laufe der Jahre konnte ich Gua Sha bei verschiedenen Symptomen erfolgreich und begleitend zur ergotherapeutischen Intervention einsetzen. Zum Beispiel bei Klienten mit orthopädischen und rheumatologischen Erkrankungen. Auch die klassischen Symptome bei Morbus Parkinson wie schmerzhafte Muskelsteifigkeit (Rigor) und Bewegungsarmut (Bradykinese) lassen sich mit Gua Sha positiv beeinflussen. Ein Klient mit einseitigem Tremor berichtete, dass sein „Zittern ein bis zwei Tage besser war“. Folgende Bereiche habe ich bei ihm behandelt: Halswirbelsäule, Schulter-Nacken-Muskulatur, Mm. rhomboidei, Brustmuskulatur sowie den betroffenen Arm und die Hand. Die Behandlung dauerte 30 Minuten, und alle Bereiche waren danach sehr gut durchblutet, Petechien zeigten sich nur vereinzelt. Die positive Wirkung ist insbesondere bei deutlichen Symptomen umgehend spürbar, und es lassen sich im Anschluss gut aktive funktionelle Bewegungsabläufe in der Therapie trainieren. Weitere Indikationen für Gua Sha sind:

- (schmerzhafte) muskuläre Verspannungen durch Stress/Trauma
- Bewegungseinschränkungen, zum Beispiel bei Frozen Shoulder oder postoperativ nach einer Radiusfraktur
- begleitend zur Narbenbehandlung

- propriozeptive oder taktile Wahrnehmungs- und Bewegungseinschränkungen
- rheumatische Beschwerden
- Fibromyalgie

Die Rückmeldungen meiner Klienten deuten darauf hin, dass Gua Sha neben Atemwegserkrankungen auch emotional-vegetative Bereiche positiv beeinflusst. So berichten einige, dass sie sich gestärkter fühlen, besserer Stimmung seien oder wieder gut schlafen könnten.

Verantwortungsvoll schaben → Erhabene Leberflecke oder Pickel sollte man mit einem Finger abdecken und den Bereich beim Schaben aussparen. Kontraindikationen für Gua Sha sind zum Beispiel Wunden, Entzündungen, frische Narben, Krampfadern/Thrombose, blutverdünnende Medikamente, Blutarmut oder akute Frakturen.

Wer sich für diese Technik interessiert, sollte sie in einer Fortbildung erlernen. Nur durch Selbsterfahrung und eine gute Anleitung lässt sich der optimale Druck beim Schaben finden. Zudem braucht man das Wissen, bei welchen Klienten man mit welchem Druck schaben kann.

Gunda Wolter

Literaturverzeichnis

www.thieme-connect.de/products/ergopraxis > „Ausgabe 9/16“

Internet

Einblick in Gua Sha: www.youtube.com/watch?v=e10UbeXTick

Autorin

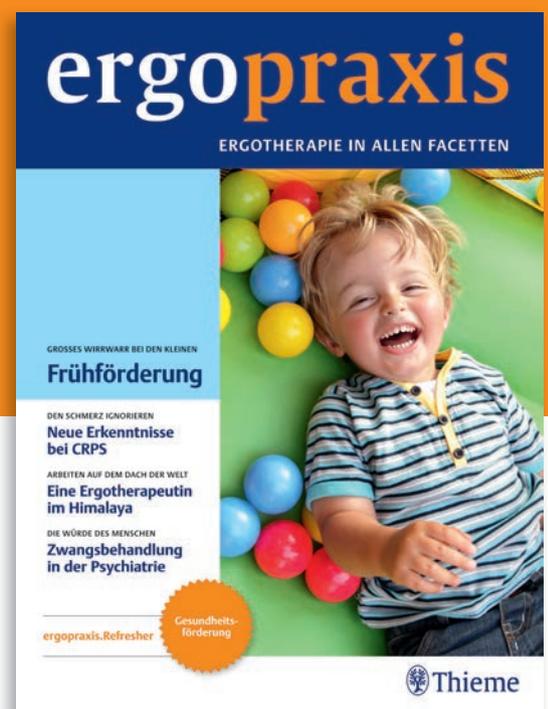


Gunda Wolter ist seit dem Jahr 2000 Ergotherapeutin und erwarb 2005 das Diplom (FH). Die ersten Berufsjahre war sie in ambulanter neurologischer Reha tätig und eröffnete 2009 ihre eigene Praxis in Stuttgart. Als Dozentin an der Reutlinger Gesundheitsakademie gibt sie Fortbildungen zu den Themen Schulter, Morbus Parkinson und Gua Sha.

Wir suchen Leser, die was erleben wollen.

...mit  blut gemacht

Wir wollen mehr für unsere Berufsgruppe. Mehr Wissen, mehr Austausch, mehr Motivation. All das bietet Ihnen unser Fachmagazin, die Homepage, der Newsletter und unsere Facebook-Seite. Gehen Sie mit uns auf Entdeckungsreise! Mehr dazu unter:



www.thieme.de/ergopraxis

 Thieme