

von Irene Reichl

Shiatsu und Sport

Beschwerden des Bewegungsapparates

Bei Beschwerden des Bewegungsapparates kann man grob in solche unterscheiden, die durch ein akutes Trauma verursacht wurden und solche, die sich aus einem länger anhaltendem Ungleichgewicht ergeben. Erstere würde man etwa mit einem Bruch, einer Bänder- oder Sehnenverletzung oder ähnlichem aufgrund eines Traumas assoziieren. Zweitere ergeben sich aufgrund eines längeren Prozesses, beispielsweise einer Überbelastung oder einer dauerhaft falschen Belastung, wenn man auf körperlicher Ebene denkt. In der TCM werden sowohl die erste als auch die zweite Gruppe von Beschwerden in einem größeren Zusammenhang gesehen. So geht sie über die bloße Betrachtung des Bewegungsapparates weit hinaus, weil auch Emotionen, Lebensweise, innere Einstellung und äußere Faktoren das System beeinflussen. Im Folgenden differenziere ich in mögliche orthopädische Beschwerden und beschreibe, an welchen Punkten Shiatsu unterstützen kann.

Phasen nach einer akuten Verletzung

Der Heilungsprozess kann in drei Phasen gegliedert werden. In der **akuten Phase 1** direkt nach dem erlittenen Trauma soll das Hämatom und die Schwellung schnell aufgelöst, Schmerz reduziert und der Fluss von Qi und Xue wieder hergestellt werden.

Die PECH-Regel (Ruhigstellung, Eis, Kompression und Hochlagern) erweist sich im Sinne der TCM als kontraproduktiv, weil es u.a. den Fluss von Qi- und Xue verlangsamt. Ebenso können nicht-steroidale entzündungshemmende Schmerzmittel den Heilungsprozess

verzögern. Für die Schmerzreduktion gibt es, falls nötig, wirksame pflanzliche Alternativen.

Phase zwei (sub-akut) bezeichnet den Übergang zwischen Phase 1 und 2, in welcher Hämatom, Schwellung und Schmerzen schon abgeklungen sind. In Phase drei ist das Kernthema das Erlangen der physiologischen motorischen Eigenschaften bzw. der gesunden Gelenksfunktion.

Weiterhin sind Schmerzreduktion, Auflösung von Verhärtungen und die Auflösung von Kälte und Feuchtigkeit wichtig [1, 2].

Die besten Erfolge werden erzielt, wenn über den Zeitraum des Heilungsprozesses hinweg integrativ gearbeitet wird und nach Bedarf manuelle Therapie, wie beispielsweise Shiatsu, innere und äußere Kräuteranwendungen, wie auch Moxibustion, Akupunktur, Physiotherapie und, falls notwendig, auch westliche Methoden angewendet werden.

Die größte Rolle spielt Shiatsu in Phase drei, wobei unter Absprache mit einem Arzt und sehr viel Vorsicht Shiatsu sogar in Phase 1 einbezogen werden könnte. Verletzung, verhärtetes Gewebe und Gelenksfehlstellungen beeinträchtigen den freien Fluss von Qi und Xue. Da die Stagnation derselben als Schmerz wahrgenommen wird, möchte man diese auflösen. Shiatsu kann einerseits über die energetische Arbeit den Fluss harmonisieren und andererseits mit Drückungen, Strokes und Rütteltechniken direkt auf das Gewebe einwirken, wodurch es bei Verhärtungen mächtiger als die Akupunktur ist. Letztere setzt dafür stärkere Reize auf Tsubos. Gegen Kälte und Feuchtigkeit lassen sich Moxibustion (Phase 3) und Kräuter gut einsetzen.

Beschwerden als chronisches Geschehen

Nicht immer ist ein akutes Trauma ursächlich für Beschwerden. In der klassischen Theorie des **Bi-Syndroms** [3] wird das Eindringen eines pathogenen Faktors für die Beeinträchtigung des Flusses von Qi und Xue verantwortlich gesehen, wodurch Stagnationen in Sehnen, Muskeln, Faszien, Gelenken etc. hervorgerufen werden können. *Bi* bedeutet Blockade. Am häufigsten anzutreffen sind **Kälte, Wind** und **Feuchtigkeit**. Ganz selten spielt auch **Hitze** als pathogener Faktor eine Rolle. Hitze entsteht vielmehr als anti-pathogener Faktor und Reaktion auf Kälte oder Wind.

Kälteinduzierte Schmerzen sind zumeist sehr **stark**, verschlechtern sich bei Kälte und verbessern sich bei Wärme, windinduzierte **wandern** durch den Körper und **variieren in der Intensität** und feuchtigkeitsinduzierte gehen oft mit **Schwellungen, Schweregefühl und Taubheitsgefühl** einher. Hitzeinduzierte Schmerzen könnten schulmedizinisch mit einem **akuten autoimmun** Prozess verglichen werden. Häufig treten Phänomene auch kombiniert auf, so wird Wind mit einer Speerspitze verglichen, die Kälte und Feuchtigkeit den Weg ebnen, um in den Körper einzudringen. In der Analyse der SportlerIn wird versucht, herauszufinden, welche Mängel schon vor der Entstehung des Bi-Syndroms vorhanden waren, etwa der Mangel an Qi, Xue, Nieren-Yin, Nieren-Yang oder Milz-Qi.

In der modernen westlichen Welt, in der wir durch die Zivilisation weitgehend von widrigen Umweltbedingungen geschützt sind, müssen noch andere Mechanismen als das Bi-Syndrom berücksichtigt werden, die zu chronischen Obstruktionen führen. Unsere Lebensweise ist geprägt durch Bewegungsmangel. Dazu kommen Zeitstress, dauernde Erreichbarkeit durch das Handy, Reizüberflutung, Lärm, Schlafmangel, emotionale Belastungen, innere Einstellung, Computerarbeit und zu viel geistige Arbeit, Luft- und Umweltverschmutzung, schlechte Ernährung, u.s.w. Die genannten Faktoren beeinflussen die Organ-Funktionskreise in spezifischer Art und Weise. Im Folgenden möchte ich den Fokus auf die (besonderen) Bedingungen von (ambitionierten) Sportlerinnen und Sportlern legen.

Sport

Auf der einen Seite wird gesagt, dass Holz-, Feuer- und Metalltypen eher zum Leistungssport tendieren als der Erde- oder Wassertyp, wodurch sich schon eine andere Ausgangslage ergibt [4]. Auf der anderen Seite verändert das, was und wie wir etwas tun, unsere Konstitution. Die Belastung im (Leistungs-)Sport ist manchmal zu hoch, wodurch das Yin und Yang der Niere geschwächt werden kann, und die Bewegung

ist oft zu einseitig, wodurch einzelne Strukturen oder Gelenke überbeansprucht werden oder Muskeldysbalancen entstehen. Ein zu viel an Belastung und falsche Ernährung können außerdem die Milz beeinträchtigen und zu Feuchtigkeit führen [5]. Zu viel Sport kann auch das Wei-Qi angreifen, weswegen in intensiven Phasen die Infektanfälligkeit steigt. Da jedem Element eine Emotion zugeordnet ist, hat auch diese Komponente großen Einfluss.

Nicht selten tritt Verletzung auch als psychisches Phänomen auf. Die Gründe hierfür sind mannigfaltig, z.B. Druck, dem nicht mehr standgehalten werden kann. Je nachdem, wie tief das sitzt, ist es hier ratsam, mit einer fachkundigen TherapeutIn zusammenzuarbeiten, um den Verletzungskreislauf wieder zu durchbrechen.

Behandlung

Zuerst analysieren wir, welcher Mechanismus zu der chronischen Obstruktion führte, in anderen Worten beschäftigen wir uns hier mit der systemischen Grundlage für die Beschwerden. Hierbei blicken wir auf die vorhandenen Emotionen, die betroffenen Körperregionen oder -gewebe und die Wirkung von Witterungsbedingungen auf das Auftreten der Symptome. Mit dem Wasserelement assoziiert sind Veränderungen an Knochen und Knorpeln oder die Emotion Angst, z.B. aus dem Kader zu fallen. Dem Holzelement zugeordnet sind Probleme der Muskeln und Sehnen oder Stress und emotionale Anspannung. Oft ist auch Feuchtigkeit anzutreffen.

Diese Untersuchung weist uns die Richtung, in die wir die Behandlung ausrichten sollen, um die Ursache für die Verletzungen zu behandeln. Wenn es die Leber-Qi-Stagnation ist, werden wir sehr bewegt arbeiten, Spannung aus der Muskulatur nehmen und etwa Gb 34 und Le 3 behandeln. Die Leber ist für den freien Fluss von Qi und Xue verantwortlich und es heißt, „wenn der Atem fließt, fließt das Qi“, sodass wir im Shiatsu viel am Atem arbeiten [6,7]. Wir können erörtern, welche Situationen zu Spannungen führen und, wie die Person mit ihren Emotionen umgeht und, wie sie sich entspannen kann. Steht mehr die Leere der Niere im Vordergrund, werden wir stärkend arbeiten. Die aufbauende Wirkung der Kräuter ist stärker als die von Shiatsu, sodass wir hier am besten mit einem TCM-Arzt zusammenarbeiten.

Im zweiten Schritt überlegen wir, welche Meridiane über die betroffenen Stellen laufen und welche Tsubos für die spezifischen orthopädischen Beschwerden empfohlen sind, siehe z.B. [3]. Wir können einen Ashi-Punkt mit dem Luo- und Yuan-Punkt auf demselben Meridian kombinieren. Wenn wir eine Blockade auflösen möchten, können wir distal und proximal derselben behandeln.

Dies eignet sich besonders, wenn wir im Bereich des Problems nicht arbeiten möchten. In einem solchen Fall kann auch der Meridian auf der kontralateralen Seite behandelt werden.

Am Beispiel des Kletterns

Beschwerden in oberem Rücken, Schultern, Ellbogen oder Fingern treten im Klettern häufig auf, weil diese Körperbereiche starken Belastungen ausgesetzt sind. Je nach Technik sind die Bewegungen auch einseitig. Die Finger werden meist palmar (fast nie dorsal) kontrahiert. Bleibt im Falle eines Sturzes die Hand noch am Griff, können die Finger eine Zerrung oder sogar Ruptur erleiden. Nicht selten klagen Kletterer auch über einen Tennisellbogen. Die Schulter wird tendenziell wenig external und dorsal rotiert.

Einflussfaktoren sind Trainingsumfang, -intensität und -häufigkeit, die Gestaltung der Erholungsphasen und darüber hinaus die Technik und die Art und Weise der Bewegungsausführung. Anatomisch an den Beschwerden beteiligt sein kann die Wirbelsäule in zweierlei Hinsicht, erstens über die Statik und zweitens über die Spinalnerven. Oder es gibt tatsächlich beschädigte Strukturen lokal am Ort des Problems. Es kann auch sein, dass „nur“ erhöhter Muskeltonus für die Schmerzen verantwortlich ist. Zum Besseren Verständnis der Ursachen kann die externe Meinung von ÄrztInnen, TrainerInnen und PhysiotherapeutInnen eingeholt werden.

Aus Sicht der TCM ermitteln wir zuerst die systemische Ursache. Beschwerden, wie etwa Verkalkungen oder Arthrose in vielen Gelenken, können wir der Feuchtigkeit zuschreiben. Hier helfen die richtige Ernährung, Kräuter und die Tsubos Mi 5, Mi 6, Mi 9, BI 20, BI 21, Lu 1, Lu 5, Ma 36 und Ma 40 [3]. Probleme im Bereich der Sehnen und Muskeln können durch Harmonisieren des Holzelementes, wie oben beschrieben, gelindert werden. Bei Symptomen der Leere können wir mit GV4, GV 20, BI 23, BI 52, Ni 3, Ni 7, Ma 36, KG 6 stärken. Im zweiten Schritt werden die Meridiane bestimmt, die über die schmerzhafte Region ziehen, um in jenen den Fluss wieder herzustellen. Die Schulter wird hauptsächlich von den drei Yang-Meridianen der Arme, dem Lungen- und dem Gallenblasenmeridian versorgt, der Ellbogen ebenfalls durch die drei Yang-Meridiane der Arme und die Fingerinnenseiten durch die drei Yin-Meridiane der Arme. Die Auswahl der Tsubos erfolgt im Zusammenhang mit den Beschwerden. Dü 3 und BI 62 wirken als Schlüsselpunktombination u.a. auf Hals, Nacken, Schulter und den Rücken, Ma 38 ist eine wichtige Erfahrungsstelle für die Schulter.

Für sein Feedback zu diesem Artikel herzlich danken möchte ich Dr. Florian Ploberger.

Irene Reichl studierte technische Physik und ist Instruktorin für Leichtathletik und Schwimmen. Sie trainierte Kinder in Leichtathletik und Kunstturnen. Am Institut für Sportwissenschaft der Universität Wien forschte sie an einem numerischen Modell für das Kniegelenk und hielt Lehrveranstaltungen über Messung und Modellierung von Bewegungen in verschiedenen Sportarten. Shiatsu lernte sie bei Eduard Tripp in Wien (Shiatsu Austria). Im Shiatsu beschäftigt sie sich besonders mit Problemen des Bewegungsapparates und behandelt auch einige Kletterer.

[1] Zippelius, K. (2017). The Integrative TCM Treatment of Cruciate Ligament Injury. In: Journal of Chinese Medicine 114, S. 5–14.

[2] Zippelius, K. & Schwarzinger, A. (2014). Sportverletzungen — verkürzter Heilungsverlauf durch integrative TCM Therapie. In: Sport- und Präventivmedizin 44, S. 24–28

[3] Legge, D. (2003). Die Behandlung von muskuloskeletalen Störungen mit TCM: Akupunktur und Arzneimitteltherapie bei orthopädischen Erkrankungen. Kötzing/Bayer. Wald: Verlag für ganzheitliche Medizin.

[4] Wagner, R. (2013). „Grundlagen von Akupunktur und verwandten Verfahren: Akupunktur und TCM in der Sportmedizin.“ Zugriff am 30.03.2018 unter http://www.dgfan.de/Fachbeitraege--Grundlagen-von-Akupunktur-und-verwandten-Verfahren---2013-03-15-Akupunktur-und-TCM-in-der-Sportmedizin-----_site.site..html_dir._siteid.123_nav.83_entryid.376_likecms.html

[5] Wimmer, R. (2012). Management and Prevention of Lateral Ankle Sprains With Western and Eastern Methods. In: Acupuncture Today 13.

[6] Tripp, E. (2016). Der Atem in der Arbeit mit Shiatsu: Teil I. In: Shiatsu Journal 86, S. 18–22.

[7] Tripp, E. (2016). Der Atem in der Arbeit mit Shiatsu: 2. Teil. In: Shiatsu Journal 87, S. 18–21.

