

## **Information zum Vortrag: Die Biokinematik und ein neues Verständnis von Schmerz und Funktionseinschränkung**

### **Muskelfunktionstherapie bei chronischen Schmerzen**

Können Sie sich vorstellen, dass Gelenk- oder Rückenbeschwerden gar keine Krankheit sind, sondern lediglich zurückzuführen auf erhöhte Muskelspannung?

Dabei haben die betroffenen Muskeln eine chronisch erhöhte Spannung, die ausgelöst durch Fehlnutzung, Überbeanspruchung oder Unfallgeschehen dauerhaft verkürzt sind und je länger je mehr Schmerzen im und am Gelenk hervorrufen, auch ausstrahlen und «Abnützerscheinungen» verursachen.

Dieser Prozess ist in jedem Alter umkehrbar. Wenn Sie Schmerzen haben, dann ist es hilfreich nach muskulärer Spannung zu suchen und sich Fragen zu stellen. Sitze ich viel, erledige ich oft einseitige Tätigkeiten, hatte ich Unfälle oder Stürze, habe ich viel Sport getrieben? All das können Ursachen sein und mithilfe der Biokinematik rückgängig gemacht werden.

Die Therapieform der Biokinematik hilft zuverlässig diese Fehlspannung aufzudecken und zu beseitigen. Funktionseinschränkungen äussern sich möglicherweise in Unbeweglichkeit und Schmerzen.

Wenn aber Schmerzen bestehen oder aus Funktionseinschränkungen Schmerzen werden, dann kann es vorkommen, dass dieser Schmerz einen unter Umständen daran hindert, sein geliebtes Hobby auszuführen oder man im Alltag und in seinem Wohlbefinden unterschiedlich stark eingeschränkt ist. Wie bekannt und weit verbreitet sind Rückenschmerzen, Hexenschuss und Fuss-/Fersenschmerzen - um nur einige zu nennen.

Dem sind wir mitnichten ausgeliefert, nur ist es noch nicht so bekannt, dass es ein äusserst wirksames Gegenmittel gegen gestörte Funktion und Schmerz gibt.

Die Biokinematik versteht den Schmerz als Ausdruck des Körpers auf Faktoren wie z.B. einseitige Belastungen (auch Training), falsche Gewohnheiten oder Unfälle. Diese Faktoren schränken die Funktion und Beweglichkeit der Muskulatur ein. Das Zusammenspiel von Muskeln, Knochen und Gelenken und folglich deren Bewegungsbahnen werden beeinträchtigt. Das schmerzt.

Die Grundlage der Behandlung ist der Zusammenhang von Schmerz und Bewegung, sowie Funktionsstörungen der Bewegungsmechanik und –geometrie des Körpers, die als Ursache von Schmerzen gesehen werden.

Die Ursache des Schmerzes ist nie da, wo der Schmerz wahrgenommen wird, sondern muss im funktionalen Zusammenhang mit der gestörten Bewegung gesucht werden, d.h. im Gegenspieler oder der zugehörigen Muskelkette. Schmerz ist lediglich ein Signal an unser Bewusstsein, dass etwas nicht in Ordnung ist, in dem Fall, die Bewegungsbahn eines Muskels oder mehrerer Muskeln gestört ist.

Umgangssprachlich könnte man sagen, dass das Fahrwerk verzogen ist und der Sensor ein Signal (Schmerz) an die Steuerzentrale leitet, dass eine Durchsicht samt Revision nötig ist, um einen Schaden des Systems (Körper) zu vermeiden. Der Schmerz ist uns demzufolge ein Helfer und kein Gegner oder Feind. Jetzt gilt es ihn richtig zu interpretieren und der Logik des Körpers zu folgen.

Jedes Muskelfaserbündel verfügt über einen eigenen Messfühler, den so genannten Mechanorezeptor, der Spannung und Aktivität im Muskel reguliert. Dieser kann direkt, mittels

manueller Druckpunkttechnik beeinflusst werden. Eine andere Möglichkeit auf die Regulation einzuwirken ist das gezielte Umtrainieren des Muskels. Dieses Umtrainieren zielt auf ein Muskellängenwachstum, durch welches Bewegungen wieder geschmeidig und leichter werden. Das gezielte Umtrainieren steht im völligen Gegensatz zum herkömmlichen Stretching oder den gängigen Kraft- und Stabilisationsübungen. Aktiv vs. passiv: Dehnen Sie noch oder verlängern Sie schon?

Hauptschwerpunkt der Behandlung sind Übungen, die der Klient oder Patient zunächst unter Anleitung/Assistenz erlernt und dann selbständig zu Hause weiterführt. Dies schult die verloren gegangene Eigenwahrnehmung, hilft Spannung dauerhaft zu reduzieren und natürliche Bewegungsabläufe wiederherzustellen. Ziel ist es, die Arbeitsfähigkeit des Muskels zu verbessern und zurück zur ursprünglichen Körpergeometrie zu finden. Zusammenfassend bedeutet ein längerer Muskel verbesserte Funktion und damit wird die Schmerzmeldung des Körpers überflüssig. Wir fühlen uns wohl und leistungsbereit. Damit wird die Bewegung, der Alltag und der Sport wieder zur Freude.

*Was gut bewegen kann, tut nicht weh.*

*Dehnen Sie noch oder verlängern Sie schon?*

Können Sie sich vorstellen, weshalb ein Kind so ausdauernd herumtoben kann, ohne Zeichen der körperlichen Erschöpfung zu zeigen? Wieso zeigen Kinder diese körperliche Schwere nicht, wie wir Erwachsenen sie empfinden?

Jetzt stellen Sie sich auch noch vor, Sie könnten sich befreien von Ihren Verspannungen und Schmerzen. Was geschieht dann mit Ihrer Leistungsfähigkeit?

Sie könnten länger und mit mehr Freude ihren geliebten Tätigkeiten nachgehen, wären im Alltag weniger erschöpft und fühlten sich womöglich leichter. Im Speziellen wäre es Ihnen möglich, eine neu zu erlernende Technik oder einen Bewegungsablauf schneller umzusetzen. Sie müssen nicht mehr gegen Ihre Verspannungen ankämpfen, sondern können mit Leichtigkeit Muskeln aktivieren, die sonst durch Fehl- oder Nichtgebrauch in Ihren Bewegungsmustern eingeschränkt oder ungenutzt blieben.

Kann man das erreichen? Wie kann man das erreichen?

Und hier setzen wir an, indem wir Bestehendes hinterfragen und Lösungen gesucht und gefunden haben, um diese Leichtigkeit und die Freude wieder zu erlangen.