

## Die Biokinematik

Die Biokinematik umfasst ein manual- und übungstherapeutisches Behandlungsverfahren, um die Muskelspannung und -länge in ihren normalen und individuellen Urzustand zurückzuführen und eine gesunde, natürliche Bewegungsgeometrie wieder herzustellen. Vereinfacht gesagt wird das, was am Körper nicht mehr gut oder vollumfänglich bewegt und/oder schmerzt, wieder beweglich und damit schmerzfrei gemacht.

Muskelspannung und Schmerz stehen in einem direkten Zusammenhang. Darum gilt es, die Ursachen für die schmerzhafteste Bewegung oder schmerzhafteste Stelle zu finden, deren Muskelspannung zu lösen (manualtherapeutisch) und durch gezieltes Üben wieder schmerzfrei und beweglich zu machen.

Die Übungen dazu zielen auf das Muskellängentraining und sind mit dem klassischen Dehnen nicht vergleichbar. Sie sind gezielte Kraftanstrengungen in der längstmöglichen aktiven Position (Arbeitsposition) des Muskels. Noch einfacher formuliert kann es heissen, dass wieder beweglich gemacht wird, was eingeschränkt, schmerzhaft oder unbeweglich ist. Sinkt mit dem Üben die Muskelspannung, verschwindet auch der Schmerz und die Unbeweglichkeit in der betroffenen Körperregion. Diese Art der Regulation ist logisch, einfach und natürlich. Die Grundlage dazu ist das Verständnis für den Körper, wie er logisch, einfach und natürlich reguliert. Diese Erkenntnisse hat vor über 35 Jahren Dr. med. Walter Packi (verst. 11.11.2021) gemacht und in ein Therapiekonzept umgesetzt. Ihm haben wir diese wirkungsvolle Methode zu verdanken. Welche Faktoren dazu führten, dass diese Methode nicht schneller publik wurde, können wir auch gern diskutieren.

In der Behandlung ist es notwendig, die Stellen/Strukturen einer Unbeweglichkeit mittels einer gezielten Anamnese und Befundung zu erkennen, welche die Beweglichkeit einschränken und Schmerzen auslösen. Fantastisch ist, dass es so einfach und logisch ist und es keinem komplizierten Konzept folgt, denn der Körper folgt einer logisch verständlichen Schmerzentstehung.

Der Therapeut kennt und erkennt die Zusammenhänge und wird dementsprechend die passenden Übungen auswählen, die der Patient erlernt und anfangs täglich, selbstständig durchführt. Das passiert so lang, bis die Schmerzfreiheit und vollumfängliche Beweglichkeit erreicht sind. Durch den Therapeuten wird der Patient/Klient in diesem Prozess in grösseren Abständen begleitet. Erste Erfolge motivieren zum Durchhalten, der Schmerz vergeht, und geliebte Tätigkeiten und die Freude am Leben sind wieder möglich.

Auch dabei gilt der Grundsatz, dass jede Heilung eine Selbstheilung ist.