

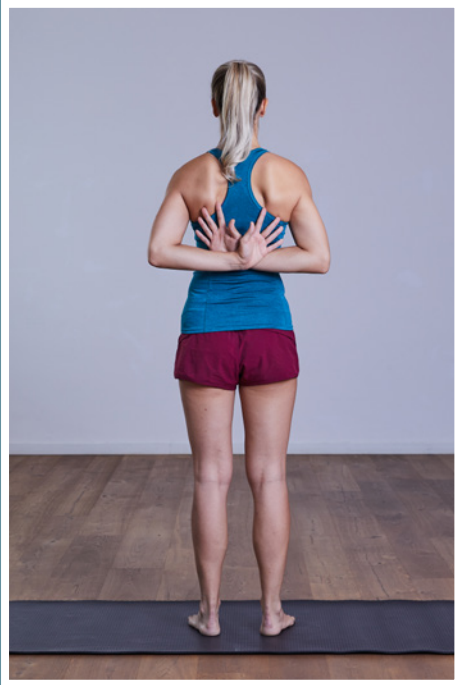
Aber auch hier gilt: Um längerfristig wieder eine möglichst gesunde Beweglichkeit zu erreichen und damit die Entstehung von Beschwerden zu verhindern, müssen Sie Geduld haben und dranbleiben. Bei leichteren Gelenkstörungen, beispielsweise nach einer Meniskusoperation, genügen oft vier bis sechs Wochen. Bei komplexen Gelenkstörungen wie einer Hüftarthrose kann es drei bis sechs Monate dauern.

GRENZEN UND KONTRAINDIKATIONEN

Es lassen sich jedoch nicht alle Krankheiten und Beschwerden selbst behandeln. Auch wenn die Entscheidung über das Vorgehen letzten Endes natürlich immer bei Ihnen liegt: Bitte akzeptieren Sie Ihre Grenzen und die Grenzen der Selbstbehandlung und konsultieren Sie im Zweifelsfall Ihren Arzt. Hilfreich ist auch eine Telefonsprechstunde mit Ihrem Physiotherapeuten oder Osteopathen. In den mittlerweile etablierten Video-Konferenzen können Sie sehr genau schildern, was Ihnen fehlt.

In manchen Fällen müssen Sie die Hilfe eines Fachmanns in Anspruch nehmen. Suchen Sie immer einen Arzt oder ein Krankenhaus auf, wenn ...

- Sie schwer verletzt sind.
- Sie schwere Blutungen haben.
- Knochen gebrochen sind.
- ein Gelenk ausgekugelt ist.
- Sie übermäßig starke Schmerzen haben.
- Sie einseitige Taubheitsempfindungen spüren.
- Sie Taubheitsgefühle und eine totale Bewegungsunfähigkeit am Arm oder Bein feststellen.
- Sie glauben, dass es der beste und richtige Weg ist, unverzüglich einen Arzt zu rufen.



1

BASISWISSEN FÜR DIE SELBSTBEHANDLUNG

Das nötige Fachwissen hilft Ihnen, Beschwerden und ihre Ursachen richtig einzuschätzen und die richtige Gegenmaßnahme zu finden. Vertrauen Sie vor allem Ihrer Selbstwahrnehmung! Mit wachsender Erfahrung wird Ihnen die Entscheidung über das richtige Vorgehen immer leichter fallen.

SELBSTVERORTUNG AUF DEM GESUNDHEITS-KRANKHEITS-KONTINUUM

Oft hilft uns bei Beschwerden unser Bauchgefühl. Eine Art innerer Kompass – manche sprechen auch vom »siebten Sinn« – sagt uns: Etwas stimmt nicht bei mir. Manchmal sind wir in diesen Fällen fest davon überzeugt, es wieder hinzubekommen. Spüren wir hingegen das, was man in der Medizin »Vernichtungsgefühl« nennt – es tritt auf, wenn wir mit sehr starken Schmerzen konfrontiert sind, die in uns ein Gefühl der Hilflosigkeit auslösen –, dann wissen wir genau, dass wir uns nicht mehr selbst helfen können, sondern Fremdhilfe benötigen, weil vielleicht etwas gebrochen oder gerissen ist.

Um sich nicht vorschnell Sorgen zu machen und zu entscheiden, ob Sie in der Lage sind, ein bestimmtes Beschwerdebild selbst zu behandeln, ist es wichtig, dass Sie Ihrer persönlichen Wahrnehmung vertrauen lernen. Dazu ist die Vorstellung vom Gesundheitskontinuum – wo auf der Skala zwischen vollkommen krank und vollkommen gesund bewegen Sie sich aktuell? – enorm hilfreich. Rufen Sie sich daher beim Auftreten von Beschwerden zunächst die Grafik von Seite 9 vor Ihr inneres Auge und nehmen Sie eine Selbsteinschätzung vor. Im zweiten Schritt, wenn Sie sicher sind, dass kein sofortiges professionelles Eingreifen nötig ist, liefert Ihnen das im Folgenden zusammengefasste Fachwissen über die Entstehung von Belastungen und Schmerzen die Grundlage für die Selbstbehandlung.

BEWEGUNGSSTEREOTYPEN AUF DIE SPUR KOMMEN

Unsere Bewegungsabläufe verlaufen häufig nach festen Gewohnheiten, also stereotyp. Wir setzen uns auf eine bestimmte Art hin, schlagen die Beine übereinander und stehen wieder auf. Wir nehmen eine bestimmte Körperhaltung ein, wenn wir gehen, uns hinstellen, etwas hochheben, uns unterhalten oder wenn wir arbeiten. Wir benutzen gerne unsere sogenannte Schokoladenseite – der Rechtshänder wird nicht plötzlich den Tennisschläger in die linke Hand nehmen. So geht es den ganzen Tag über, meist ohne, dass wir groß darüber nachdenken. Das hat im Alltag durchaus seine Vorteile. Auf der anderen Seite macht es uns blind für Belastungen und Fehlhaltungen und hinterlässt Spuren: Der Handybenutzer merkt selten, wie weit er den Kopf nach vorn neigt und wie verkrampt er sich hält oder dass er beim Tippen oder Telefonieren immer

dieselbe Handhaltung einnimmt. Auch Becken und Hüftbeschwerden handeln wir uns oft selbst ein: Beim Hinsetzen und Aufstehen wiederholen wir ständig unsere gewohnten Bewegungen; ebenso schlagen wir bevorzugt immer das gleiche Bein über das andere. Gangbildstörungen wie Oberkörperschwanken, Humpeln oder das Nachziehen eines Beins sind uns meist nicht bewusst – »So laufe ich eben«, sagen wir uns achselzuckend.

In jungen Jahren kann so ein Bewegungstereotyp leicht kompensiert werden, da das gesamte Körpergewebe noch weich und flexibel ist und die Gelenke beweglich sind. Außerdem erfolgt in der Freizeit häufig ein Ausgleich über ganz andere Bewegungsformen, etwa beim Klettern, Campen, Beachvolleyball oder einfach Entspannt-mit-Freunden-Abhängen. Auf Dauer jedoch schaden wir uns mit diesem fehlenden Bewusstsein: Etwa ab dem 40. Lebensjahr haben sich Bewegungstereotypen so fest in unserem Körper etabliert, dass es zu Asymmetrien, Gelenk- und Wirbelsäulenbeschwerden, Gewebeveränderungen (Verklebungen oder Verfilzungen) und Bewegungseinschränkungen bis hin zur Versteifung kommen kann. Dann ist es höchste Zeit, aufmerksam zu werden und die eigenen Bewegungsgewohnheiten wahrzunehmen, um die Symmetrie, Gelenkgesundheit und Muskelbalance zurückzugewinnen. Das lässt sich tatsächlich bewerkstelligen – allerdings ist Geduld gefragt: Zur Stereotypumschulung bedarf es, wie Studien zur Rückenschule zeigen, etwa zwei Jahre. Das klingt nach einer langen Zeit, aber es zahlt sich aus. Hinweise dazu, wie Sie Ihre Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten erkennen können, erhalten Sie bei den Selbsttests ab Seite 34.

BEWEGUNGSSTÖRUNGEN VERSTEHEN LERNEN

Sicher kennen Sie das: Eine Person fortgeschrittenen Alters aus Ihrem Umfeld – Ihre Nachbarin, Freundin, Verwandte – geht jetzt zum Yoga und zeigt Ihnen, wie sie mit ihren 65 Jahren aus dem aufrechten Stand in die Vorbeuge geht und mit beiden Handflächen den Boden vor ihren Füßen berührt. Sie sind angesichts dieser außerordentlichen Mobilität ehrlich beeindruckt. Als Physiotherapieexpertin bin ich bei solchen Darbietungen eher vorsichtig: Zur Körpergesundheit gehört ein ausgewogenes Verhältnis von Mobilität und Stabilität. Dieses Verhältnis verändert sich im Laufe unseres Lebens.

Die erwähnte Vorbeuge ist für ein Schulkind angemessen; bei einem älteren Menschen ist sie nicht normal, sprich: unphysiologisch. Die übermäßige Beweglichkeit der Lendenwirbelsäule ist höchstwahrscheinlich eine Kompensation einer Brustwirbelsäulenfixierung