

A close-up photograph of a man's face. He is wearing a grey, fuzzy hat with long, upright rabbit ears. He has a wide-eyed, surprised expression. A single, large orange carrot is held vertically in his mouth, protruding from his open mouth. The background is a blurred natural setting with green plants and brown earth.

HEILKUNDE

FIBROMYALGIE

Verstehen Sie die Schmerzen,
die niemand sieht!
Bewährte Strategien und
Behandlungsansätze.

MANN O MANN

Männergesundheit im Fokus –
Wir enthüllen die Geheimnisse,
zeigen effektive Präventions- und
ganzheitliche Behandlungsmethoden.

GICHT - STOFFWECHSELCHAOS

Erfahren Sie von renommierten Experten,
wie Gicht entsteht und wie Sie den Angriff auf
Ihre Gelenke stoppen können.





Beitrag von **Jacqueline Kodama**
med. Masseurin mit eidg. Fähigkeitsausweis
Dozentin & Prüfungsexpertin für Bindegewebsmassage

Bindegewebsmassage: Wirksame Therapie zur Linderung von Fibromyalgie Symptomen

Der Umgang mit Schmerzen ist ein sehr komplexes und vielschichtiges Thema. Dies wird sicherlich jedem Patienten mit Fibromyalgie täglich vor Augen gehalten und immer wieder aufs Neue bewusst. Genau so vielschichtig wie die Krankheit selbst, sind auch deren Therapiemöglichkeiten. Eine davon ist, unter anderem, die Bindegewebsmassage.

Fibromyalgie bedeutet wörtlich Muskelfaserschmerz. Das Krankheitsbild geht allerdings weit über die Weichteile (Muskeln, Sehnen,

Faszien) hinaus. Zu den chronischen grossflächigen Schmerzen gesellen sich häufig Schlafstörungen, eine chronische Erschöpfung und Konzentrationsstörungen sowie viele weitere mögliche Begleitbeschwerden. Man spricht daher auch vom Fibromyalgie-Syndrom, kurz: FMS.

Was eine Fibromyalgie verursacht, weiss man nicht, ebenso wenig, ob die vielen verschiedenen Symptome überhaupt eine gemeinsame Ursache haben. Zentrale Themen in der Ursachenforschung sind Schmerz und Stress.

Symptome

Man kennt weit über hundert mögliche Symptome einer Fibromyalgie. Typisch sind im Kern deren vier: chronische großflächige Schmerzen, Schlafstörungen, eine chronische Erschöpfung sowie kognitive Beeinträchtigungen wie Konzentrationsstörungen.

Chronische Schmerzen: Menschen mit Fibromyalgie empfinden nahezu immer Schmerzen, sei es im ganzen Körper oder in einzelnen Körperregionen. Ein wichtiger Hinweis sind schmerzhafte Druckstellen an den Ansätzen von Sehnen. Patienten klagen über Muskelschmerzen, Gelenkschmerzen und Knorpelschmerzen. Die Schmerzen variieren stark in Bezug darauf, wo und wie lange sie auftreten und wie intensiv sie sich anfühlen. Die Schmerzen verstärken sich in der Regel bei kaltem Wetter, Stress, Bewegung und Belastung.

Schlafstörungen: 90% der Betroffenen haben Mühe, einzuschlafen und durchzuschlafen, und klagen darüber, sich morgens nicht erholt zu fühlen. Schlafstudien zeigen bei Betroffenen gestörte Schlafmuster mit einem geringen oder sogar völlig fehlenden Tiefschlaf-Anteil. Tiefschlafmangel beeinträchtigt die kognitiven Leistungen, das Immunsystem und die Regeneration der

Körpergewebe, namentlich der Muskeln und der Faszien.



Chronische Erschöpfung (Fatigue): Die meisten Menschen mit einer Fibromyalgie leiden unter chronischer Erschöpfung (Fatigue), allerdings in individuell unterschiedlichem Masse. Die stark davon Betroffenen ermüden schnell, sind körperlich und geistig kaum belastbar und brauchen lange, um sich von emotionalen Belastungen und körperlichen Aktivitäten zu erholen.

Kognitive Beschwerden: Sich zu konzentrieren und klar zu denken, bereitet bei einer Fibromyalgie häufig Mühe. Die Betroffenen fühlen sich geistig wie benebelt (englisch «brain fog» oder «fibro fog») und leidenssubjektiv unter einem stockenden Gedankenfluss. Ältere Betroffene fürchten häufig, an einer beginnenden Demenz zu leiden. Objektiv lassen sich aber keine Einschränkungen der Denkfähigkeit und des Erinnerungsvermögens nachweisen.

Vegetative Symptome: Zahlreiche Symptome der Fibromyalgie gehen auf Regulationsstörungen im vegetativen (autonomen) Nervensystem zurück. Dazu zählen Verdauungsbeschwerden, ein unregelmässiger Puls, Herzrasen, kalte Hände und Füsse, Schweissbildung bei geringer körperlicher Anstrengung, ein Nachlassen des sexuellen Interesses und viele weitere organspezifische oder unklare Beschwerden.

Therapie

Um die vielfältigen Symptome der Fibromyalgie zu behandeln, ist es wichtig, einen Therapieplan zu entwickeln, der verschiedene Ansätze kombiniert und auf jeden einzelnen Patienten abgestimmt ist. Neben schulmedizinischen Massnahmen spielt auch die Erfahrungsmedizin eine wichtige Rolle. Insbesondere die Bindegewebsmassage hat sich in der Erfahrungsmedizin als wirksame Behandlungsmethode erwiesen und sollte daher einen wichtigen Platz im Therapieplan einnehmen.

Bindegewebsmassage - Die Erfinderin

Die Bindegewebsmassage wurde von Elisabeth Dicke, einer deutschen Physiotherapeutin, entdeckt und weiterentwickelt. Im Jahr 1929 litt sie selbst an einer schweren

Durchblutungsstörung in ihrem rechten Bein. In ihrer Verzweiflung erkannte sie, dass gezielte Griffe reflektorisch eine bessere Durchblutung in den kleinsten Kapillargefässen bewirkten und dadurch eine allmähliche Verbesserung der Durchblutung in ihrem rechten Bein erzielten.



Sie konnte auch erfolgreich sekundäre funktionelle und organische Beschwerden wie chronische Gastritis, entzündliche Leberschwellung, Angina pectoris und schliesslich eine Nierenkolik durch diese neue Behandlungsmethode lindern. Die Bindegewebsmassage kann folgende Effekte haben, die sowohl vernünftig zu erklären als auch zu erwarten sind:

1. Die Bindegewebsmassage kann unmittelbar lokal auf das Netz der kleinen subkutanen Blutgefässe einwirken, was sich in einer eindrucksvollen Hautrötung (Gefässerweiterung) zeigt. Dadurch beeinflusst sie sowohl die lokale Hautdurchblutung als auch den gesamten Blutkreislauf.

2. Sie kann über Segmentreflexe Funktionsänderungen (Spasmlösung u.a.) an entfernten Organen bewirken.

3. Durch die gesetzten aufsteigenden sensiblen Reize im zentralen Nervensystem kann sie vegetative und psychische Reaktionen im gesamten Körper auslösen, die heilsam sein können. Diese Reize werden in die Formatio reticularis des Gehirns sowie direkt ins limbische System und Grosshirn projiziert.



Die Bindegewebsmassage kann bei Fibromyalgie sowohl physisch als auch psychisch auf verschiedenen Ebenen ansetzen. Der Therapeut spielt dabei eine entscheidende Rolle, da er einen grossen Einfluss auf das vegetative Nervensystem hat, das aus dem Sympathikus (Fight-or-Flight-Reaktion) und dem Parasympathikus (Ruhe- und Verdauungszustand) besteht. Dadurch kann die Behandlung auch chronische Erschöpfung (Fatigue), Schlafstörungen, vegetative Symptome und natürlich die chronischen Schmerzen beeinflussen.

Der Therapeut hat dort die Möglichkeit sowohl reflektorisch (in diesem Fall auf die inneren Organe) oder auch lokal (auf die Faszien)

einzuwirken, in dem er den Therapieaufbau wie folgt gestaltet:

Nach einer umfassenden Untersuchung (Anamnese, Inspektion, Palpation und Funktionsprüfung) beginnt die Bindegewebsmassage mit der sogenannten Hautvorbereitung. Durch gezielte Griffe werden dabei die obere und untere Verschiebeschicht (OVS & UVS) verschoben, um Verklebungen und Verwachsungen zu lösen. Es ist wichtig, dass diese Schritte korrekt durchgeführt werden, da sonst der eigentliche Reiz im Bindegewebe nicht richtig weitergeleitet werden kann, was zu möglichen Fehlreaktionen führen kann.



Anschliessend erfolgt die Anwendung der Unterhauttechnik oder der Faszientechnik an den spezifischen Zonen, die im Befund festgehalten wurden. Dabei wird ein Strich gezogen, der über den sogenannten cutiviszeralen Reflexbogen an das innere Organ oder die Mus-

keln weitergeleitet wird. Diese beiden Griffe können beim Patienten ein «Schneidegefühl» erzeugen, das erwünscht ist. Zudem ist eine lokale Steigerung der Durchblutung erkennbar. Die Anwendung dieser Grifftechniken erfolgt in einer bestimmten Reihenfolge, und zum Abschluss werden Ausgleichsgriffe durchgeführt, um das vegetative Nervensystem wieder in den «Normalzustand» zu bringen.

Es ist auch möglich, diese Methode lokal direkt an den Faszien selbst angewendet werden, um Anhaftungen zu lösen und so Beschwerden zu lindern. Dadurch kann der Patient in bestimmten Körperregionen, einschliesslich Gelenken und Mus-

keln, wieder mehr Bewegungsfreiheit gewinnen und im Alltag mobiler und agiler werden.

Fazit: Obwohl es überraschend sein mag, dass die Bindegewebsmassage ein «Schneidegefühl» erzeugt, obwohl der Patient bereits Schmerzen hat und keine zusätzlichen Schmerzen wünscht, besitzt sie ein enormes Potenzial für Fibromyalgie-Patienten und für alle Patienten mit chronischen Schmerzen.

Quellen:

<https://www.rheumaliga.ch/rheuma-von-a-z/fibromyalgie>

Bindegewebsmassage – neuronale Abläufe – Befund – Praxis, Roland Schiffter & Elke Harms / 16. Auflage, Thieme Verlag

HEILKUNDE TIPP

HOCHFREQUENZ BALANCE GMBH



Frequenztherapie

Human Regenerator

Verkauf Heimgeräte

+41 79 564 35 33

info@frequenztherapie-gruenig.ch

Lerchenstrasse 44, 9200 Gossau

ohne Medikamente und schmerzfrei



Plasma Generator

Erzeugt Frequenzen gemäss Dr. Rife Technologie zur Zerstörung ungewünschter Mikroorganismen ohne Nebenwirkungen und Schmerzen während der Therapie.



Analysegerät NLS

Modernstes Gerät zur Bestimmung von Krankheitserregern. Auch bei Kindern und Babys. Für Katzen und Hunde haben wir zusätzliche Tools.



Athon 5

Das Gerät zerstört die komplette DNA von Bakterien, Viren und Parasiten innerhalb von 47 Minuten.



Eines von nur zwei
Geräten in der Schweiz



frequenztherapie-gruenig.ch

Ein revolutionäres Highendgerät, welches mit kaltem atmosphärischem Plasma die Regeneration der Zellen unterstützt und die Folgen der Degeneration bekämpft.