

Traditionelle Chinesische Medizin bei Sportverletzungen

Große Behandlungserfolge durch eine integrierte TCM-Therapie

Schnell ist ein Unfall passiert: ein falscher Tritt, ein Zusammenprall mit einem Mitspieler oder ein Moment der Unachtsamkeit. Oft gefolgt von langen Verletzungspausen durch Behandlungen und Reha-Maßnahmen. Für leidenschaftliche Sportler steht dann die schnelle Rückkehr zum Training ganz oben auf der Wunschliste. Hier bietet die Traditionelle Chinesische Medizin effektive und schnell wirkende Therapiemöglichkeiten.

Prinzipiell folgt die Chinesische Medizin einer inneren Logik. Nur wer diese versteht, kann auch erfolgreich behandeln. Die so oft per Rezept verordnete 08/15-Akupunktur erzielt oft nicht die gewünschten Resultate. Im Gegenteil: Das Verstehen der Chinesischen Medizin und ihrer inneren Logik ist schlichtweg die Grundlage eines erfolgreichen, stringenten Behandlungsplanes. Was viele nicht wissen:

Chinesische Medizin ist ein System von Befindlichkeiten, das mit beinahe mathematischer Präzision funktioniert.

Auf dieser Grundlage lässt sich zuverlässig der funktionelle vegetative Status eines Patienten erheben. Begriffe wie „Yin“, „Yang“ oder „Wandlungsphase“ haben weit mehr als nur eine philosophische Bedeutung. Sie können wie eine technische Variable der Regulationslehre (Kybernetik) interpretiert und genutzt werden.

Bei Sportverletzungen geht es fast immer um Schmerzen und Funktionseinschränkungen durch Traumata. Auf Grund dieser Klarheit ist die Traditionelle Chinesische Medizin in der Lage, direkt und ohne Umwege sehr wirksame, erfolgreiche Therapiemöglichkeiten anzubieten. Dabei sind vor allem vier therapeutische Methoden gebräuchlich: Akupunktur, Tuina, chinesische Arzneimitteltherapie und Qi Gong.

Akupunktur ist vielseitig nutzbar

Akupunktur ist die bekannteste Therapieform der Chinesischen Medizin und speziell bei Sportverletzungen besonders wirksam. Hier bedarf es jedoch eines vertieften Verständnisses der „inneren Logik“ der Chinesischen Medizin. Nur so lässt sich diese mindestens 8.000 Jahre alte Technik virtuos bei akuten und chronischen Verletzungen nutzen. Wer

denkt, sich durch ein paar Wochenend-Weiterbildungen auf diese komplexe Methode spezialisieren zu können, liegt falsch. Mit „Rezept-Akupunktur“ kann kein maximaler Erfolg erzielt werden. Dies schadet dem allgemeinen Ansehen der Akupunktur eher, als die Methode zu etablieren. Patienten erkennen erfahrene Mediziner hingegen daran, dass sie mit nachfolgend beschriebenen Verfahren arbeiten.

Es gibt fünf verschiedene Möglichkeiten der Punkteauswahl, bei denen jedoch **Leitbahnen¹** und deren Systematik bei der Vorgehensweise eine entscheidende Rolle spielen.

Je nach Diagnose kann der Therapeut entscheiden, ob er die Akupunkturpunkte einer Leitbahn auf Grund der Zuordnung zu Wandlungsphasen – mit deren symbolischen Namen „Holz“, „Feuer“, „Erde“, „Metall“, „Wasser“ – oder zu Funktionskreisen wählt. Zusätzlich kann er mit der Auswahl der Punkte unterschiedlichen Einfluss auf den Leitbahnfluss von qi und xue nehmen sowie Wandlungsphasenzuordnungen innerhalb einer Leitbahn nutzen. Er kann auf Grund der Theorie der „Kälteinduzierten Erkrankungen“ seine Punkte wählen oder die Leitbahn als Dehnungs- und Bewegungsmelder nutzen. Dazu kommt der Einfluss der Agenzien, also der krankmachenden Faktoren, die nicht nur die Wahl der Punkte, sondern auch die Art der Stimulation sowie die zugeordneten Therapiemöglichkeiten beeinflussen. Zu den unterstützenden Therapien zählen beispielsweise Moxibustion, also das Erwärmen von Punkten oder Arealen durch Abbrennen von aufgesetzten getrockneten Beifußkegeln. Zusätzlich zur klassischen Chinesischen Akupunktur sind natürlich auch andere Akupunkturverfahren wie die Ohr- oder koreanische Handakupunktur von unschätzbarem Wert für die Behandlung von Schmerzen.

¹ Leitbahnen werden oft unzutreffend auch als „Meridiane“ bezeichnet. Der ursprüngliche chinesische Begriff bedeutet „Schlauch“ oder „Rohr“, durch den et was fließt.

Tuina bedeutet Schieben und Greifen

Tuina, auch Tui-Na geschrieben – oft auch als An-Mo bezeichnet –, ist die Traditionelle Chinesische Massage, die auf dem Akupunkturleitbahnsystem und den Muskelleitbahnsystemen beruht. Es handelt sich um verschiedene Techniken wie Pression, Rudikulation oder Mulsion, bei denen mit Fingern, Hand oder Ellenbogen einzelne Akupunkturpunkte oder -bahnen behandelt werden. Muskeln, Haut, Sehnen, Bindegewebe und ganze Körperteile werden massiert, gelockert und gedehnt. Dabei bedeutet Tui – Schieben, Na – Greifen, An – Drücken und Mo – Streichen. Tuina ist in der effektiven Akupunkturbehandlung von größtem Wert, da es in Kombination der Therapien einen deutlich größeren Effekt an klinischer Wirksamkeit bringt. Die in Deutschland angebotene dreijährige Ausbildung ist dabei besonders für Physiotherapeuten interessant, aber auch der TCM-Arzt sollte Tuina beherrschen.

Chinesische Arzneimitteltherapie beschleunigt Heilungsprozess

Viele Verletzungen werden durch chronischen Mangel an qi und besonders xue verschlimmert, und die Heilung wird verzögert. Hier setzt vor allem die chinesische Arzneimitteltherapie an. In der Chinesischen Medizin gibt es eine Fülle von Mitteln, um unterschiedlichste Zustände zu behandeln. Wir nutzen beispielsweise die chinesische Arzneitherapie, um die physische Leistung beim Sport zu steigern. So setzen wir Dekokten, also Abkochungen, die qi und xue ergänzen, zur Stärkung der physischen Kräfte ein. Xue umschreibt übrigens die Wirkung der Mikrozirkulation, also das Blut und seine Wirkung in den Geweben. Auch „shen“, die Kraft, die geistige Präsenz herstellt, kann durch Kräuterabkochungen oder Honigpillen gekräftigt werden, sodass – besonders vor Wettbewerben – Konzentration und innere Klarheit gestärkt werden. Dabei kann man qi und xue spezifisch in Leitbahnen oder Leibbereiche lenken und substituieren. So genannte „Lenkersubstanzen“ können ein entsprechendes Rezept in diese gewünschte Region steuern. Rh. Notopterygii beispielsweise ist der Wur-



Frank Brazkiewicz

ist ärztlicher Leiter des Bremer Lehr- und Forschungsinstitutes der Deutschen Gesellschaft für TCM (DGTCM) in der Paracelsus-Kurfürstinnenklinik Bremen. Zusätzlich ist er Dozent für TCM bei mehreren Fachgesellschaften und dem ersten europäischen Masterstudiengang TCM der Universidade do Porto,

Portugal. Zusammen mit der Universität Heidelberg und der DGTCM hat er die erste Doppelblindstudie zum Thema Akupunktur durchgeführt.

Kontakt:

In der Vahr 65, D-28329 Bremen
Tel.: 0421 / 4683-0, Fax: 0421 / 4683-555
bremen@pk-mx.de, www.paracelsus-kliniken.de/bremen
info@die-chinesische-medizin.de
www.die-chinesische-medizin.de

zelstock eines speziellen Doldengewächses, welches die Wirkung eines entsprechenden Rezeptes in die Blasenleitbahn, also in den Rücken, lenken würde. Ein weiteres Beispiel sind die Blüten der Färberdistel (*flos charthami*), welche die Wundheilung anregen und verstärken können.

Mit Qi Gong Stärkung erreichen

Eine weitere wichtige Säule in der Therapie, welche in Deutschland mittlerweile bekannt und verbreitet ist, stellt das Qi Gong dar. Hier werden durch Atem- und Bewegungsübungen spezielle physiologische und energetische Mechanismen gestärkt.

Dehnung und Entspannung der Leitbahn bewirken in der Summe eine Art pulsierende Pumpbewegung, die das qi in den Leitbahnen zum Fließen bringt. Da die Bewegungen atemsynchron durchgeführt werden, entsteht ein rhythmischer Reiz auf den Körper und seine vegetativen Funktionen.

Der Zustand der Leitbahnen entspricht den inneren Funktionen der orbes (Funktionskreise) und ihren dazugehörigen Leibinseln. So werden die funktionellen Übergänge zwischen einzelnen Leibbereichen gebahnt. Westlich gesprochen bedeutet das, dass wir neurovegetative Funktionen auslösen, um die Übergänge dieses Reflexstatus' zu bahnen und damit zu festigen. Eine übergradige Anstauung einzelner Leibbereiche (*repletio*) des qis wird so vermieden. Ebenso wird einer völligen Entleerung in den nicht vegetativ angesprochenen Bereichen entgegengewirkt. Die neurovegetative Ansteuerung verteilt sich also im Körper, anstatt sich auf einzelne Bereiche zu konzentrieren und andere Bereiche unbelebt zu lassen. In diesem Begriff der Belebung wird eine wichtige Parallele zur Chinesischen Medizin deutlich. Qi, die Vitalkraft, ist die Form der Belebung des yin, also des Funktionsgewebes.

Ebenso belebt das vegetative Nervensystem den Menschen.

Je nach Diagnose empfehlen wir unterschiedliche Qi-Gong-Stile, wie zum Beispiel Nieren-, Herz- oder Duft-Qi-Gong, acht Brokate oder Guo-Lin-Qi-Gong. Auch stilles Qi Gong ist eine große Hilfe bei der Genesung. Die aus der Kampfkunst kommende Übung der „Gelenkatmung“ eignet sich gerade bei Knochen- und Gelenkverletzungen oder Verschleiß. Für die einzelnen Verletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Knochenbrüche und Verrenkungen sowie die Verletzungen von Sehnen, Bändern und Muskeln gibt es keine all-

gemeingültige Regel. Lediglich eine individuelle Diagnose nach der Chinesischen Medizin zu stellen, empfiehlt sich. Dazu gehören Konstitution, Agens, Orbis (Funktionskreis), die acht Leitkriterien und eine gründliche Leitbahndiagnostik.

Fallbeispiele

Frau, 65 Jahre

Diagnose: Die ältere Frau ist bei der Gymnastik umgeknickt. Diagnose: Sprunggelenksfraktur mit postoperativen stechenden und ziehenden Schmerzen.

Äußerer Krankheitsauslöser posttraumatischer „algor“ (Kälte) mit xue-Stase.

Therapie: Akupunktur und Moxibustion auf die Gallenblase. Punkte: 39+40, V (Blase) 62 einseitig, V 11, S (Magen) 36 beidseitig. Weiterhin wurde zweimal täglich die Qi-Gong-Übung „Gelenkatmung“ verordnet.

Verlauf: Nach der ersten Behandlung trat eine Schmerzverminderung um 80 Prozent ein, nach der zweiten Behandlung war die Patientin schmerzfrei.

Frau, 42 Jahre

Diagnose: Bei der Läuferin wurde nach einem Sturz eine Patella-Trümmerfraktur diagnostiziert. Nach der Behandlung hatte sie postoperative starke ziehende und dumpfe Schmerzen.

Äußerer Krankheitsauslöser „algor“ (Kälte) und „humor“ (Feuchtigkeit). Befallen waren die Leitbahnen S (Magen) und L (Milz).

Therapie: Erst Tuina und Schröpfen der lienalen und stomachalen Bahn am Oberschenkel, dann Akupunktur und Moxibustion im Anschluss.

Verlauf: Nach der Behandlung schmerzfrei für vier Tage, dann langsam wieder dumpfe Schmerzen. Weitere Akupunktur wöchentlich (Punkte: S 40, 34+32, L8+10), koreanische Handakupunktur im Wechsel mit Ohrakupunktur. Darunter wieder schmerzfrei.

Mann, 50 Jahre

Diagnose: Tennisellenbogen, bei der die konservative orthopädische Therapie erfolglos war.

Leitbahndiagnostik: Trikalorische und Tenuintestinalen Bahnen durch humor (Feuchtigkeit), algor (Kälte) und auch ventus (Wind) betroffen.

Therapie: Akupunktur initial erfolglos. Intensive Tuina-Behandlung der Leitbahnen mit anschließender Aku-Moxa-Therapie.

Verlauf: Nach zehn Sitzungen in wöchentlichem Abstand komplette Schmerzfreiheit.

Mann, 23 Jahre

Diagnose: Der Taekwondo-Sportler kommt zur Verbesserung seiner Leistungen.

Nach Analyse der Bewegungsabläufe, Puls- und Zungendiagnose stellen sich ein Mangel an cardialer Absenkung (mit *ardor vigenis*) und Qi-Blockaden heraus.

Therapie: Chinesische Abkochung von Kräutern, die „das Herz kühlen“ (Dekoktum *refrigeranz cardiale*), dazu eine Einführung in eine spezielle Form des stehenden Qi Gong für 30 Minuten täglich. Zusätzlich ergänzen Atemanweisungen das Programm. Das untere „Dantien“ wird als Atemziel gewählt (weitere 30 min.) und eine Technik zum „Erweichen der Gelenke“ gezeigt.

Verlauf: Nach einem Jahr ist der Patient der Gewinner der deutschen Meisterschaften.

Fazit

Traditionelle Chinesische Medizin kann und will die westliche Medizin nicht ersetzen. Beide Disziplinen stehen nicht in Konkurrenz zueinander, im Gegenteil: Westliche Mediziner erkennen immer mehr die großen Chancen der zusätzlichen Therapiemöglichkeiten, die TCM bietet und nutzen die Stärken beider Medizinrichtungen für einen größtmöglichen Behandlungserfolg ihrer Patienten. Dies drückt sich auch in der großen Nachfrage an TCM-Fortbildungen - insbesondere nach dem Heidelberger Modell - aus, die westlichen Mediziner zur systematischen Erweiterung Ihrer Fachkenntnisse angeboten werden.



Literaturhinweise

Greten, Henry Johannes, Kursbuch Traditionelle Chinesische Medizin, 2. Auflage, Thieme Verlag, 2006