Zeitschrift: Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti

Herausgeber: Schweizerischer Physiotherapeuten-Verband

Band: - (1967)

Heft: 216

Artikel: Die passive Muskeldehnung

Autor: Seyffarth, Henrik

DOI: https://doi.org/10.5169/seals-929849

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation

L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use

The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 10.12.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Die passive Muskeldehnung

Von HENRIK SEYFFARTH

Bei akuten Leiden warnt man zu recht davor, die passive Muskeldehnung zu überschreiten. Wir wissen, dass ein Ueberschreiten der Schmerzschwelle leicht die schon vorhandene Schmerzkontraktur erhöhen kann.

Bei chronischen Leiden ist die passive Dehnung ein wichtiger Teil der Behandlung. Bei solchen Leiden ist es oft nötig, die Schmerzschwelle zu überschreiten, um die Kontrakturen lösen zu können.

Eigene Untersuchungen haben gezeigt, dass über 50 Prozent Schulkinder Kontrakturen von Nacken, Rücken, Hüftgelenk usw. schon ab 7.—12. Lebensjahr bekommen haben.

Ungefähr alle Menschen haben Kontrakturen im Rückgrat oder in den Gelenken; und es ist geboten, dafür zu sorgen, dass diese nicht zu-, sondern abnehmen.

Die passive Muskeldehnung bei Kontrakturen kann in vielen Fällen helfen, in denen die aktive Dehnung allein nicht die Aufgabe zu lösen vermag; zum Beispiel bei Thoraxkontrakturen. Eine passive Dehnung eines sehr begrenzten Gebietes kommt auch bei gewöhnlicher Massage von Muskeln, Uebung von Gelenken und bei Injektionsbehandlung mit relativ grossen Mengen einer verdünnten Lösung Lokalanaesthecum vor.

Die anatomische Grundlage

Neuere Untersuchungen von Olev Rais zeigten, dass wir eine anatomische Grundlage haben, passive Dehnungen als eine nützliche Therapie zu empfehlen. Die Ursachen der Kontrakturen sind meistens Myosen. Die Myose hat 2 Stadien:

a) im akuten Stadium Zirkulationsstörung mit Ischämie,

b) im chronischen Stadium bindegewebige Proliferation, später narbige Schrumpfung (Muskelverkürzung).

Muskelverkürzung durch Myosen, adhärente Verbackungen aus Perimyosen beruhen auf einer Retraktion neugebildeten Bindegewebes. Diese Retraktion wird begünstigt durch ständige Arbeit in muskelverkürzender Haltung; zum Beispiel wenn Schulkinder in vornüber gebeugter Stellung sitzen. Bei Erwachsenen sehen wir oft Kontrakturen entstehen, zum Beispiel bei Elektrikern, die mit gebeugten Ellenbogen arbeiten. Solche Leute neigen oft zu Ellenbeugenkontrakturen. Tätige anderer Berufe bekommen trotz vorhandener Myosen solche Kontrakturen, die wir «Funktionskontrakturen» nennen und die zu dauernder Beugesteife des Gelenkes beitragen, nicht.

Daraus können wir schliessen, dass durch passive Dehnungen eine Streckung des neu gebildeten Bindegewebes hervorgerufen wird und dass diese Behandlung deswegen als zweckmässig angesehen werden muss und einen dauernden Wert hat.

Kletterwand als Gymnastikgerät

Hiermit möchte ich besonders auf die Bedeutung einer Kletterwand hinweisn, an der man in entspannter Haltung Kontrakturen dehnen kann. Eine Kletterwand kann bei vielen Gymnastikübungen nützlich sein.

Wir wissen, dass die Grösse des Menschen im Laufe des Tages abnimmt. Dies kann man durch Streckübungen an der Kletterwand ausgleichen. In gewissem Grad wird so auch die Zusammenpressung der Zwischenwirbelscheiben aufgehoben, die bei einseitiger Belastung entsteht.

Ekholm und Ingelmach haben durch ihre Untersuchungen gezeigt, dass eine Druckvariation eine entscheidende Rolle spielt, um die Dicke der Zwischenwirbelscheiben zu bewahren. Dass eine Dehnung beim Hängen in der Kletterwand wirklich auftritt, kann man feststellen, wenn man einmal pro Tag einige Wochen lang geübt hat; man wird beobachten, dass man mit den Füssen immer weiter abwärts reichen kann. Die Beweglichkeit des Schultergelenks nimmt deutlich zu und viele Patienten, die vorher

von Schulterschmerzen gequält wurden, berichteten, dass diese aufhörten, nachdem sie täglich mit den Armen entspannt an der Kletterwand gehangen hätten.

Die Hängeübungen können am Anfang Schmerzen auslösen, zum Beispiel im Kreuz — was wiederum zeigt, dass die Rückenmuskeln beansprucht werden (Vergleich: Extentionbehandlung bei Nucleusprolaps).

Wir wissen, dass bei aktiver Kontraktion eine schädliche Beanspruchung der Sehnenansätze und Zwischenwirbelscheiben entstehen kann, wenn die Muskeln und ihre Sehnenansätze von vornherein überbeansprucht sind und die Beweglichkeit herabgesetzt ist.

Für ältere Menschen muss es deswegen von grösserem Nutzen sein, in der Sprossenwand an den Armen zu hängen, als Klimmzüge zu machen. Die Klimmzüge rufen weiter eine statische Kontraktion der Nackenmuskeln vor, die nicht für alle Patienten gut ist.

Um eine zweckmässige Form von passiver Dehnung zu erreichen, ist eine Kletterwand ein sehr wichtiges Gerät. Die «Unikum-Kletterwand» zum Beispiel mit ihren Expandern ermöglicht ein allseitiges Uebungsprogramm. Die Kletterwand kann deswegen sowohl für Vereine, Ambulanzen, Krankengymnasten, Fachärzte als auch für Privathaushalte empfohlen werden.

WORLD CONFEDERATION FOR PHYSICAL THERAPY

Die Vorträge des 5. Internationalen Kongresses in Melbourne des Weltverbandes für Physiotherapie sind ab November 1967 in *englisch* lieferbar.

Die Kosten werden sich auf *Fr. 27.—* belaufen.

Das Thema des Kongresses war: «Modernes Angehen von alten Krankheiten».

Die Ueberweisung des Betrages gilt als gültige Bestellung. Bestellungen bis 15. November 1967.

Information: H. Kihm, Hinterbergstr. 108, 8044 Zürich

Einzahlung: auf Postcheckkt. 80 - 500 Schweiz. Kreditanstalt Zürich Dep.-heft Nr. 113.256 - App. — H. Kihm

Unser Mitglied NELLY BLOCH ist am 17. September 1967 von uns gegangen. Im Jahre 1886 wurde sie in Stuttgart geboren. Nelly Bloch bildete sich als Schauspielerin aus und spielte an verschiedenen grossen Bühnen in Deutschland und der Schweiz, die jugendliche Heroin. Der erste Weltkrieg zwang sie zu einer Aenderung ihrer Laufbahn und sie betätigte sich damals im Gymnastikinstitut ihrer Schwester Alice Bloch in Stuttgart, wo sie Gymnastiklehrerin wurde.

Bereits 1922 übersiedelte Nelly Bloch nach Zürich und gründete ein Institut für Heilgymnastik und Heilmassage. Namhafte Spezialisten, das Kinderspital und die Anstalt Balgrist anvertrauten ihr ihre Patienten. — Ihr berufliches Können, ihr Einfühlungsgabe, ihre positive Lebenseinstellung waren bis zu ihrem Lebensende der nie versiegende Quell, der beglückend von ihr zu ihren Patienten floss. Wir haben an Nelly Bloch eine prägnante, geschätzte Persönlichkeit verloren.