Zeitschrift: Zeitlupe : für Menschen mit Lebenserfahrung
Herausgeber: Pro Senectute Schweiz
Band: 91 (2013)
Heft: 3

Artikel: Fingerspitzengefühl hilft
Autor: Novak, Martina
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-723198

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: 14.12.2025

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

Fingerspitzengefühl

Osteopathie ist eine manuelle Behandlungsmethode, die mit feinen Berührungen arbeitet. Um eine positive Wirkung bei ihren Patientinnen und Patienten zu erzielen, müssen sich Osteopathinnen und Osteopathen mit jeder Faser des Körpers auseinandersetzen.

«Etwas mit den Knochen?» «So eine Art Handauflegen?» Werden Menschen auf der Strasse nach «Osteopathie» befragt, zeigt sich ein sehr unterschiedlicher Wissensstand. Oft können nur Personen, die schon mit Osteopathie in Berührung gekommen sind, wiedergeben, wie diese Behandlung funktioniert. Oder zumindest berichten, wie sie von ihnen empfunden wird. Den meisten Betroffenen ist gemeinsam, dass sie «mehr» erwartet haben und von der sehr sanften Behandlung überrascht sind. Und noch mehr, wenn sich tatsächlich nach einigen Tagen oder ein paar Sitzungen ganz unspektakulär eine Besserung einstellt.

Osteopathie ist als Wissenschaft und Lehre rund 100 Jahre alt. Sie erfreut sich steigender Beliebtheit – spätestens, seit die Zusatzversicherungen der Krankenkassen die Kosten für die komplementäre Methode teilweise übernehmen. Für viele Patientinnen und Patienten stellt eine osteopathische Behandlung eine Alternative zu Physiotherapie, Chiropraktik oder zu Schmerztabletten dar. Manchmal ist es gar die letzte Hoffnung, wenn andere Therapien erfolglos waren. Solch «schwierige Fälle» werden auch von Hausärzten an Osteopathen überwiesen. Die meisten Patientinnen und Patienten kommen aber von sich aus, weil sie Gutes über die Methode gehört haben und sie ausprobieren wollen oder weil sie ein Problem des Bewegungsapparates auf die sanftere Tour gelöst haben möchten.

Osteopathie ist eine «ganzheitliche und manuelle Medizin, die vor allem der Diagnose und Behandlung von reversiblen Funktionsstörungen dient». Aufgrund von Unfällen, Haltungsfehlern, Krankheit oder Abnützung können die Körpersysteme und -strukturen blockiert, verspannt oder eben nicht mehr ganz funktionstüchtig sein. Die durch osteopathische Massnahmen behebbaren Störungen betreffen meist den Rücken und die Gelenke, aber auch das Verdauungssystem, den gynäkologischen Bereich oder den Kopf. Gabriela Schenkel, Osteopathin aus Zürich und Vorstandsmitglied des Schweizerischen Verbandes der Osteopathen SVO, erklärt: «Das Spektrum ist gross. Ich behandle vom kleinen Baby mit Schiefhals bis zur 85-jährigen Dame mit Schleudertrauma viele verschiedene Menschen.»

Bevor Gabriela Schenkel Hand anlegt, befragt sie jede Person ausführlich nach dem gegenwärtigen Befinden, aber auch nach Vorerkrankungen, Unfällen, Operationen. Alle diese Informationen können ihr Aufschluss geben, was sich im Körper der Patientin oder des Patienten abspielt. Zwar stammen die namensgebenden «osteo» und «pathein» von den griechischen Wörtern für «Knochen» und «leiden» ab. Doch Osteopathiebegründer Andrew Still und seine Nachfolger bezogen für Diagnose und Behandlung neben dem Skelett auch alle anderen Bestandteile des menschlichen Körpers mit ein.

Wann nicht behandelt wird

Ärztliche Befunde, Röntgen- oder MRI-Bilder geben ebenfalls Auskunft über die Krankengeschichte und sind bei der ersten Sitzung nach Möglichkeit mitzubringen. Osteopathen stützen ihre Arbeit auf die gleichen Wissenschaften wie die Schulmedizin, Anatomie und Physiologie. «Finger weg» heisst es für sie bei «roten Flaggen»: Bei bestehenden Knochenbrüchen oder Osteoporose etwa sind alle manipulativen Techniken heikel, und auch bei der Einnahme von blutverdünnenden Medikamenten sollten Osteopathen Zurückhaltung üben. Während akuter schwerer Infektionskrankheiten sollte ebenfalls nicht behandelt werden.

Sonst aber sind die gut geschulten Hände die eigentlichen Arbeitswerkzeuge der Osteopathen. Mit ihnen ertasten sie «Form, Dichte und Pulsation» des Gewebes, durch alle Hautschichten hindurch, spüren Verspannungen und Verhärtungen, noch bevor diese den Betroffenen Schmerzen verursachen. Wie sich der Tastbefund anzufühlen hat, lernen Osteopathinnen und Osteopathen in fünfjähriger Vollzeitausbildung (siehe Kasten) und natürlich mit zunehmender Erfahrung.

Rund 3000 verschiedene Griffe stehen für die Behandlung zur Verfügung. Fein, fast nicht spürbar sind diese Griffe, die Verspannungen lösen, Reize setzen und die Selbstheilungskräfte anregen sollen. Verwunderung tritt auf, wenn die Expertinnen und Experten an einer ganz anderen Körperstelle arbeiten als dort, wo der Schmerz sitzt. Gabriela Schenkel: «Funktionsstörungen sind oft Symptome einer länger zurückliegenden Ursache. Die Aufgabe von uns Osteopathen ist es, diese Ursachen aufzuspüren. Dafür tasten wir auch schon mal den Unterbauch ab, wenn jemand mit Wirbelsäulenproblemen kommt. Oder wir schauen, ob ein verspannter Nacken die Ursache der Verdauungsstörungen sein könnte.» Die Therapeuten stützen sich dabei auf eines der Grundprinzipien der Osteopathie, wonach alle Körpersysteme in direktem Zusammenhang miteinander stehen.

Zulassung nur mit kantonalem Diplom

Seit Beginn des Jahres darf sich in der Schweiz nur Osteopathin oder Osteopath nennen, wer das interkantonale Diplom der Gesundheitsdirektorinnen und -direktoren (GDK) besitzt. Voraussetzung ist die 5-jährige Vollzeitausbildung sowie eine 2-jährige Assistenzzeit. Bisher sind mehr als 800 GDK-Diplome vergeben worden, mehr als die Hälfte davon in der Romandie.

Patienten können sich nun darauf verlassen, dass ihr osteopathischer Therapeut gut ausgebildet ist und über genügend Berufserfahrung verfügt. Ausserdem werden die Kosten durch die Zusatzversicherung der Krankenkasse übernommen. Listen von Osteopathinnen und Osteopathen mit GDK-Diplom unter www.osteopathes-suisses.ch oder beim Berufsverband: SVO-FSO, 2, route du Lac, 1094 Paudex, Telefon 021 796 33 30, Mail secretariat@fso-svo.ch

hilft

Osteopathie ist eine passive Therapie: Sanfte Druck- und Zugbewegungen können viel bewirken.

Bild: Prisma/AGE

Je nach Arbeitsweise fallen die Berührungen sanfter oder handfester aus. «Es ist keine Massage. Wir geben dem Gewebe feine Impulse. Das hat mit Energie zu tun», sagt Gabriela Schenkel. Für Laien ist kaum vorstellbar, wie eine Verspannung im Rücken abklingen soll, wenn verhärtete Muskeln nicht richtig geknetet werden, ja, wenn man für die Behandlung auf dem schmerzenden Rücken liegt und die Osteopathin nur ihre Hände unter die Schulterblätter schiebt und dort verharrt.

Kleine Ursache, grosse Wirkung

Um das Nervensystem zu stimulieren, das für Schmerzen verantwortlich sein kann, genüge eben schon ein feiner Zug, erklärt Gabriela Schenkel und nimmt den Schädel der Patientin sanft in beide Hände. Diese «kranio-sakrale» Osteopathie sei nicht mit «Kranio-Sakraltherapie» gleichzusetzen, habe aber eine ähnliche Wirkung. Der Unterschied liegt im Einbeziehen der anderen Systeme des Körpers bei der Osteopathie, des «viszeralen» Systems (innere Organe) und des «parietalen» Systems (Skelett). Nicht nur Migräniker und Wirbelsäulenpatienten profitieren davon, auch nach einem «Schlägli» lasse sich so zum Beispiel der Gleichgewichtssinn verbessern.

Es ist Ermessenssache jeder Therapeutin oder jedes Therapeuten, die Patienten sitzend oder liegend zu behandeln und auch, ob sie angekleidet bleiben oder sich bis auf die Unterwäsche ausziehen. Die Osteopathin muss herausfühlen, was zumutbar ist: «Wie in der Physiotherapie oder beim Chiropraktor lässt sich eine körperliche Nähe zwischen Therapeut und Patient nicht vermeiden. Diese Nähe muss der Patient zulassen können, sonst funktioniert die Behandlung nicht.»

In sehr seltenen Fällen verfügen Osteopathen über zu wenig Fingerspitzengefühl – auch psychologisches –, die Behandlung gestaltet sich schmerzhaft und führt statt zu einer Besserung zu noch mehr Schmerzen. «Das ist ein Grund, die Behandlung abzubrechen oder die behandelnde Person zu wechseln», sagt Gabriela Schenkel. Man müsse aber unterscheiden zwischen Schmerzen bei der Behandlung und einer Erstverschlimmerung. «Eine Erstverschlimmerung der Symptome nach der ersten Behandlung ist nicht aussergewöhnlich», warnt die Osteopathin. Das zeige, dass der Körper auf die Behandlung reagiere.

Manchmal werden die Beschwerden schon nach einer Sitzung besser, häufiger braucht es mehrere, durchschnittlich drei bis sechs. Weil die Besserung selten sofort eintritt, sondern meist erst nach einiger Zeit und schleichend, ist es den Betroffenen oft gar nicht bewusst, ob es ihnen dank der Osteopathie besser geht. Es könnte ja auch eine andere Therapie, das Unterbewusstsein oder ganz einfach der Lauf der Zeit eine Heilung bewirkt haben.

Martina Novak