

OSTEOPATHIE

Osteopathen machen sich dank exakter Kenntnisse der Anatomie und Physiologie, sowie der geschulten Sensibilität ihrer Hände auf die Suche nach den Ursachen von Beschwerden. Dabei gibt es oft Ergebnisse, die durch das Erkennen der funktionellen Zusammenhänge zu erfolgreichen Resultaten führen: so kann zum Beispiel ein umgeknickter Knöchel eine Ursache für Rücken- oder Kopfschmerzen sein.

Geschichtlicher Hintergrund

Vor über 120 Jahren begründete der amerikanische Arzt Dr. Andrew Taylor Still (1828–1917) diese ganzheitliche Heilmethode. In jener Zeit entwickelte sich die Schulmedizin zwar rasch weiter, war aber geprägt von Symptombehandlung und immer stärkeren Spezialisierungen. Still suchte nach einem neuen Verständnis von Gesundheit und Krankheit, nach einer Behandlungsmethode, die ohne Medikamente und Chirurgie auskommt. Zu Beginn seiner Forschungen stand das Studium der Knochen und daher leitet sich auch der Name Osteopathie ab, das so viel heisst wie „Bewegungsapparitleiden“ (osteon= Knochen/ Bewegungsapparat und pathos= Leiden). Bei uns in der Schweiz ist die Osteopathie bisher noch wenig bekannt, in den Vereinigten Staaten, Canada, England, Belgien und Frankreich dagegen bereits fester Bestandteil der Medizin.

Philosophie der Osteopathie

„Gesundheit zu finden sollte das Ziel des Osteopathen sein, Krankheit kann jeder finden.“, dieser Meinung war Dr. A. T. Still. Osteopathen verstehen Gesundheit als Gleichgewicht aller Systeme des Organismus. Ziel ist es, dieses Gleichgewicht zu bewahren oder wiederherzustellen (Homöostase). Jede erfolgreiche Behandlung muss daher den Menschen als Ganzes betrachten: somatisch, emotional und psychisch.

Den Ursachen auf der Spur

Nicht die Symptome einer Krankheit stehen im Mittelpunkt der osteopathischen Behandlung, vielmehr sucht der Osteopath nach zugrundeliegenden Ursachen und deren Einordnung in das Körperschema. Dabei interessiert er sich nicht nur für die Frage, warum eine Krankheit ausgebrochen ist, sondern auch für den Grund, welcher den Körper daran hindert, wieder gesund zu werden. Um diese Fragen beantworten zu können, ist eine ausführliche Anamnese erforderlich, die zu einem Funktionsbefund führt, der sämtliche Körpersysteme berücksichtigt und in Zusammenarbeit mit den Schulmedizinern eine Ausschlussdiagnostik beinhaltet. Die Beobachtung des Körpers und die manuelle Untersuchung vervollständigen den osteopathischen Befund, bei der der Osteopath mit seinen Händen Körperstrukturen wie Organe, Nervengewebe und Gelenke ertastet.

Drei Prinzipien der Osteopathie

- Der Mensch ist eine Einheit.
- Der Körper verfügt über Selbstheilungskräfte (Regeneration).
- Struktur und Funktion sind gegenseitig voneinander abhängig.

Auf diesen drei Grundprinzipien entwickelte Dr. A. T. Still die Basis der Osteopathie. Er erkannte, dass alle Bestandteile des menschlichen Körpers miteinander in Zusammenhang stehen. Störungen eines Systems (z.B. der Organe) belasten die Umgebung (z.B. den Bewegungsapparat oder den Stoffwechsel). Der Osteopath spürt diese Beeinträchtigungen auf und versucht, sie zu lösen. Wenn dies gelingt, normalisieren sich die funktionellen Stoffwechselvorgänge und die Selbstheilungskräfte werden mobilisiert.

Drei grosse Systeme des Körpers

Osteopathen unterscheiden drei grosse Systeme des menschlichen Körpers und dementsprechend drei Hauptbereiche der Osteopathie:

- Die parietale Osteopathie: Behandlung des Bewegungsapparates, Mechanik
- Die viszerale Osteopathie: Behandlung der inneren Organe und Stoffwechselvorgänge
- Die craniosacrale Osteopathie: Behandlung des Schädels, des zentralen und peripheren Nervensystems mit Gehirn, Rückenmark und Nerven

Die parietale Osteopathie ist der älteste Bereich und die Basis, auf der sich die heutige Osteopathie entwickelt hat. Dabei werden Gelenke, Knochen, Kapsel-/ Bandapparat, Faszien und Muskeln untersucht und Störungen wie Gelenkblockaden oder Verspannungen sanft gelöst. Faszien, feste Strukturen aus Bindegewebe, hüllen alle Körperbestandteile wie Muskeln, Knochen und Organe ein und verbinden sie miteinander wie eine Art Netz, das den Körper zusammenhält.

Die viszerale Osteopathie behandelt die inneren Organe, Blut- und Lymphgefässe sowie ihre neurologischen Relationen (neurovegetatives Nervensystem). Durch die osteopathische Behandlung soll die Eigenbeweglichkeit und der Rhythmus der Organe harmonisiert, sowie die Blutversorgung und der Stoffwechselhaushalt normalisiert werden.

Dr. William Garner Sutherland, ein Schüler von Dr. A. T. Still, entwickelte die craniosacrale Therapie. Am Kopf oder an anderen Körperstellen ertastet der Osteopath die Bewegungen des Liquors im Körper. Unregelmässigkeiten im Bewegungsfluss weisen auf mögliche Störungen hin. Sanft unterstützt er die betroffenen Körperstrukturen durch gezielte Techniken, damit diese zu ihrer natürlichen Beweglichkeit zurückfinden.

Anwendungsgebiete/ Indikationen

Der Osteopath kann beispielsweise bei Schmerzen des Bewegungsapparates (Nackenverspannung, Gelenkschmerzen), Bewegungseinschränkungen der Wirbelsäule, Haltungsschäden, nach Unfällen, Operationen oder Knochenbrüchen positiv auf die Selbstheilungskräfte des Körpers einwirken. Weiterhin ist eine osteopathische Behandlung bei Verdauungsbeschwerden, Magenerkrankungen, Leber- und Gallenproblemen, chronischer Müdigkeit, Tinnitus, Prostatabeschwerden, Hämorrhoiden oder Hormonstörungen angezeigt. Die Gynäkologie und Pädiatrie sind ebenfalls wichtige Gebiete der Osteopathie. Frauen können bei Menstruationsbeschwerden, in der Schwangerschaft und bei der Geburtsnachsorge Unterstützung erfahren. Säuglinge mit Gedeihstörungen (anhaltendes Schreien, motorische Unruhe, Apathie, Koliken, Schiefhals) und Kinder bei Hyperaktivität oder Entwicklungsverzögerungen profitieren ebenfalls von einer osteopathischen Behandlung.

Gegenanzeigen

Infektionen wie zum Beispiel bakterielle Entzündungen von Organen sollten nicht ausschliesslich osteopathisch behandelt werden. Hier besteht das Risiko, dass sich die Infektion im Körper noch weiter verbreitet. Ebenso gehören Unfälle, Tumoren, schwere Erkrankungen oder psychische Beeinträchtigungen in die Hand eines Schulmediziners, können aber durch eine osteopathische Behandlung unterstützend begleitet werden. Wichtig ist in jedem Fall eine ausführliche Anamnese – auch mit klinischer Diagnostik wie Röntgenbildern oder Computertomografie. Hier zeigt sich, dass Osteopathie und Schulmedizin, auch wenn sie verschiedene Betrachtungswinkel vorweisen, sich nicht ausschliessen, vielmehr eine Zusammenarbeit oft sinnvoll ist.

Dauer und Kosten einer osteopathischen Behandlung

Für eine osteopathische Behandlung ist eine ärztliche Überweisung nicht notwendig. Die Dauer einer osteopathischen Behandlung richtet sich ganz nach den Beschwerden. Bei akuten Störungen reichen meist zwei bis drei Termine, bei chronischen Beschwerden dauert die osteopathische Behandlung länger. Zwischen den Terminen sollte einen Abstand von etwa zwei bis vier Wochen eingehalten werden, damit der Körper genügend Zeit hat, sich nach der osteopathischen Behandlung neu zu organisieren.

Die Kosten der osteopathischen Sitzung variiert mit der aufgewendeten Zeit zwischen Fr. 50.- und Fr. 180.-. Bei Krankheit erfolgt die Übernahme der Kosten (oder Teile davon) durch eine entsprechende Zusatzversicherung bei der Krankenkasse. Bei Unfallversicherungen variiert die Kostenbeteiligung stark. Die IV klärt schon seit längerem eine dringend notwendige Anpassung ihrer bestehenden Reglemente ab, bisher jedoch ohne Resultat.

Eine vorgängige Abklärung bei Ihrer Krankenkasse über die Kostenbeteiligung einer osteopathischen Behandlung lohnt sich auf jeden Fall.

so finden Sie einen guten Osteopathen

Die Osteopathieausbildung in der Schweiz fand bis 2009 als 6-jährige berufsbegleitende Zusatzausbildung für Physiotherapeuten oder Ärzte statt. Laut Beschluss der Kantonsärztekonzferenz lief diese Zusatzausbildung aus, und es werden in Zukunft nur noch Osteopathen mit einer 5-jährigen Vollzeitausbildung zur künftig obligatorischen interkantonalen Prüfung zugelassen. Diese Prüfung und deren Bestehen ist die Voraussetzung zur Mitgliedschaft im Osteopathieverband Schweiz (vgl. www.osteopathes-suisse.ch).

Momentan wird die Osteopathie über die Beantragung einer EMR – Anerkennung abgerechnet, bzw. über Zusatzversicherungen die alternative Heilmethoden beinhalten.

In der Schweiz ist der Berufstitel „Osteopath“ rechtlich geschützt und als Primärbehandler anerkannt.

Bei der Suche nach einem qualifiziert ausgebildeten Osteopathen helfen folgende Kriterien

- Mitglied beim Berufsverband, dort finden sie auch die Mitgliederliste nach Kantonszugehörigkeit (www.fso-svo.ch), Kürzel: MSVO
- Ausbildung von mindestens sechs Jahren
- Absolvieren interkantonale Prüfung (Bedingungen siehe unter www.gdk-cds.ch)
- Angefertigte wissenschaftliche Arbeit führt zum Titel D.O.
- Eine seriöse osteopathische Behandlung dauert zwischen 30 und 60 Minuten
- Der Stundenansatz liegt zwischen Fr. 130.- und Fr. 180.-, höhere Kosten sollten Sie skeptisch hinterfragen