

Diagnose: Sensomotorische Amnesie

Somatic Education bei Problemen von Schultern, Armen, Händen und Hals

Beate Hagen



Der amerikanische Philosoph, Streßforscher und Begründer von „Somatic Education“, einer genialen Weiterentwicklung der „Funktionalen Integration“ von Moshe *Feldenkrais*, Prof. Dr. Thomas *Hanna* hat herausgefunden, daß Streß unbewußte, stereotype Verhaltensweisen, eingefleischte Haltungs- und Bewegungsmuster und Inaktivität, kurzum unsere Lebensgewohnheiten sich in das neuromuskuläre System einprägen und zu chronischen Muskelkontrakturen führen.

EINE BAHNBRECHENDE ENTDECKUNG

Subkortikale Reflexmechanismen halten die Muskeln auf ein bestimmtes Anspannungsniveau programmiert, unter das sie nicht mehr entspannt werden können. Der Motor läuft und wir können ihn nicht mehr abstellen. Diesen Verlust an willkürlicher Kontrolle bezeichnet Thomas *Hanna* als sensomotorische Amnesie (SMA). Wir haben vergessen, wie sich unsere Muskeln anfühlen, und wie wir sie bewegen können. Schmerz, Steifheit, Erschöpfung, Bluthochdruck, Kreislauf- und Durchblutungsstörungen sind die weitverbreitetsten Folgen dieses Verlustes an willkürlicher Steuerung. Die Antwort auf dieses Dilemma hat *Hanna* in „Somatic Education“, einer Neuerziehung des Körpers, gefunden.

Neurophysiologische Grundlage von „So-

matic Education“ ist das sensomotorische Rückkoppelungssystem. Wahrnehmung und Bewegung bilden eine Feedbackschleife, die vom Muskel über das Rückenmark zum Gehirn und wieder zum Muskel führt. Die eingehenden sensorischen Informationen werden im Gehirn mit den ausgehenden motorischen Befehlen integriert. Bei chronischen Muskelkontrakturen ist die Feedbackschleife zwischen dem sensomotorischen Kortex und dem Muskel unterbrochen. Unwillkürliche Reflexe niederer Gehirnschichten, ausgelöst durch Streß, Verletzungen, Fehlhaltungen oder Inaktivität, überwiegen und veranlassen den Muskel zu kontrahieren. „Somatic Education“ nutzt die neurophysiologische Tatsache, daß die Motorik von der Sensorik bestimmt wird. Mit der Verbesserung des sensorischen Input verbessert sich der motorische Output. Es kommt zur sensomotorischen Integration „vergessener“ Muskeln und zur Wiederherstellung der Funktion.

Die sensomotorische Amnesie ist ein Phänomen, das von der Medizin noch nicht diagnostiziert und behandelt werden kann. Dennoch sind wir alle davon betroffen und leiden unter den Folgen. Chronische Muskelverhärtungen zählen zu den häufigsten Krankheitserscheinungen in der Medizin.

die Teilnehmer die SMA an sich selber erkannten und wie sie einen Teil der verlorenen Kontrolle zurückerlangen konnten.

„Soma“ ist der von innen her erlebte Körper, definierte *Hanna*. Eine Ahnung davon, was er damit gemeint hatte, erfuhren die Kursteilnehmer anhand der „Somatischen Übungen“, die er zur Verbesserung von Selbstwahrnehmung und Muskelkontrolle in seinem Buch „Beweglich sein – ein Leben lang“ zusammengestellt hat. Im Gegensatz zu gymnastischen Übungen werden sie langsam und sehr bewußt ohne Anstrengung und auf möglichst angenehme Weise ausgeführt. Das Gehirn lernt bekanntlich am besten, wenn es Spaß hat.

Die somatischen Übungen verändern das Muskelsystem, indem sie Veränderungen im ZNS hervorrufen. Für Physiotherapeuten und Masseur sind sie von doppeltem Wert, denn sie eignen sich ausgezeichnet zur Untersuchung und Unterrichtung ihrer Patienten und zum Abbau von eigenem Streß. Sie verbessern entscheidend das Selbstmanagement und vertiefen das Verständnis für die Probleme der Patienten. Für mich sind diese Übungen eine unverzichtbare, permanente Quelle der Inspiration und Selbsterneuerung.

Welche Wirkung Bewegungen haben, die auf Sinneswahrnehmung, Leichtigkeit und kluge Koordination ausgerichtet sind, rief großes Erstaunen bei den Kursteilnehmern hervor. „Meinen Hals habe ich seit Jahren nicht mehr so bewegen können, – mein Hohlkreuz ist verschwunden, – meine Schultern sind ganz leicht geworden, – mein Schmerz in der BWS ist weg, – ich kann mein linkes Knie wieder strecken, – ich gehe wie auf Wolken,“ sind nur einige der Kommentare.

Fango - Anlagen und Zubehör

GTH - Geräte und Ersatzteile

MACHNER Edelstahltechnik

Hohenfelder Str. 16
31515 Wunstorf-Steinhude
Tel.: 050 33 / 39 06 71
Fax: 050 33 / 39 06 72
Edelstahltechnik@machner-gth.de
www.machner-gth.de

ZWEI TAGE AUF FORSCHUNGSREISE

Im folgenden Bericht über einen Wochenendkurs des VPT Bayern zum Thema „Somatic Education bei Problemen von Schultern, Armen, Händen und Hals“ wird dargestellt, wie

WER SUCHET, DER FINDET EIN FALL VON VERGESSLICHKEIT

Zur Demonstration der neuromuskulären Neuerziehungstechniken wählte ich zuerst eine etwa 50-jährige Teilnehmerin, deren rechte Schulter sichtbar in Unordnung geraten war.

Sie klagte über Schmerzen in Nacken, Schultergelenk, Ellbogen und in der Hand.

Da die sensomotorische Amnesie meist an Haltung und Bewegungseigenart des Patienten zu erkennen ist, betrachteten wir die Kollegin zunächst von allen Seiten, suchten nach Auffälligkeiten und Dysbalancen in ihrem Körper und überlegten, welche Muskeln chronisch kontrahiert waren und die Fehlstellung verursacht haben könnten. War der Sichtbefund nicht klar genug, nahmen wir unsere Hände zu Hilfe und untersuchten die in Frage kommenden Muskelpartien. Auf diese Weise sammelten wir Hinweise auf die Ursachen ihrer Beschwerden.

Am auffälligsten war zunächst ihre nach vorne gezogene rechte Schulter. Das war das Werk ihres chronisch verkürzten rechten M. pectoralis minor. Diese Schulter hing aber auch tiefer als die linke. Der Abstand Schulter-Becken war deutlich kleiner als auf der linken Seite. Als Verursacher ihrer Skoliose kamen die Mm. pectoralis major, latissimus dorsi, obliqui interni und externi, quadratus lumborum und trapezius ascendens in Frage. Tatsächlich waren diese Muskeln auf ihrer rechten Seite deutlich angespannter als auf ihrer linken. Eignigen Teilnehmern fiel auch die starke Prona-

tionsstellung ihrer rechten Hand auf. Das war eine Auswirkung der verkürzten Mm. pectoralis major, trapezius descendens und der Pronatoren des Unterarms. Die Rechtsneigung ihres Oberkörpers hatte sich auf ihren Hals übertragen und den Kopf ebenfalls in Rechtsneigung gebracht. Der rechte Sternokleidomastoideus war sichtbar angespannter und stärker als ihr linker. Solange jedoch das starke Ungleichgewicht in den großen Muskeln ihrer Körpermitte bestand, hatte auch der rechte Sternokleidomastoideus keine Chance, aus seiner einseitigen Überlastung herauszukommen.

Alle hatten wir die Verkürzung ihrer rechten Seite erkannt, der Kollegin jedoch, die sich selber jeden Tag mehrmals im Spiegel sah, war diese Ungleichheit noch nie aufgefallen. Sie hatte keine Ahnung davon, daß ihre Brust-, Bauch- und Rückenmuskeln permanent einseitig kontrahiert waren und rund um die Uhr arbeiteten. Das gestörte Körperbild und die fehlende Wahrnehmung dauerhaft aktiver Muskeln sind typische Merkmale der SMA.

„Somatics Reawakening the Mind's Control of Movement, Flexibility and Health“ lautet der amerikanische Originaltitel des Buches von *Hanna*.

Es geht um die Wiedererweckung bewußter Kontrolle über unsere Körperfunktionen. Wie können wir als Therapeuten unseren Patienten zu dem höchst erstrebenswerten Zustand besserer Selbstkontrolle verhelfen? Indem wir ihre Bewußtheit für interne Vorgänge wecken und ihnen mehr Feeling für sich selber und mehr Wissen über kluges Selbstmanagement vermitteln.

Dies ist das Ziel von Somatic Education. Die Techniken und ganzheitlichen Vorgehensweisen zur Rückgewinnung der bewußten Kontrolle über reflexartig ablaufende, schädliche neuromuskuläre Aktivität leiten beim Patienten einen inneren Lernprozeß ein, der ihn befähigt, intelligenter, effizienter und ökonomischer mit seinem Körper umzugehen. So kann er dauerhaft seine Probleme in den Griff bekommen.

SENSORISCHES ERINNERN FINDET AUF DEM KONTEX STATT

Wie Muskeln, die auf einen hohen Tonus programmiert sind, zum Loslassen zu bewegen sind, demonstrierte ich nun an unserer Kollegin. Dabei lag sie auf ihrer linken Seite.

Perfekte Technik für den Profi.

Seit mehr als 130 Jahren ist GERLACH ein bewährter Partner in der Fußpflege. Von Instrumenten und mobilen Geräten bis zur kompletten Einrichtung bieten wir für die professionelle Fußpflege ein umfassendes Programm. Unser hoher Standard garantiert optimales Arbeiten am Fuß und hochwertige Medizinprodukte von langer Lebensdauer. Innovation und Qualität von GERLACH TECHNIK sichern Ihnen die Basis für Ihren Erfolg!

**GERLACH
TECHNIK**
Lösungen für intelligente Fußpflege



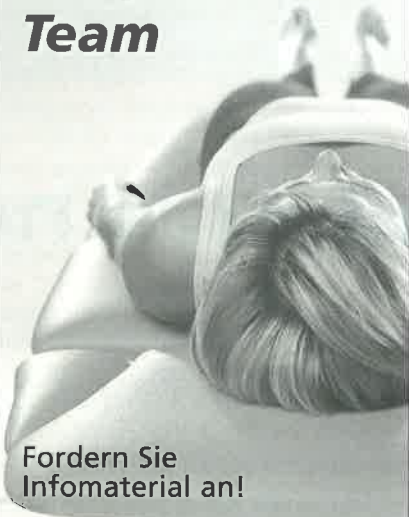
gymna®

LIEGEN UND GERÄTE FÜR PHYSIO



**Sie,
Ihr Patient
und gymna®**

**Ein perfektes
Team**



Fordern Sie
Infomaterial an!

GymnaUniphy
YOUR PHYSIO COMPANY

GymnaUniphy GmbH
Georgenstraße 6
D-82152 Planegg-München
Tel. +49 (0)89/89 91 49-24
Fax +49 (0)89/859 73 69
E-mail gymna-uniphy@treumedizin.de
www.gymna-uniphy.com

+ BERATUNG VOR ORT!

**BUNDESWEIT ZUM ORTSTARIF:
01 80-225 23 45**

Zunächst einmal mußte sie selber ihre muskulären Einschränkungen herausfinden. Mit ihrer ganzen Aufmerksamkeit nach innen gerichtet, erkundete sie durch Bewegungen ihres rechten Armes, wie weit die Mm. pectoralis minor und major, latissimus dorsi, deltoideus, serratus anterior, obliqui interni und externi sich ohne Schmerz dehnen ließen. Wir beobachteten, wann die Bewegung ruckartig und unkontrolliert wurde, und stellten fest, welche Muskeln die auffälligsten Funktionsdefizite aufwiesen.

Vergessene Muskeln geraten in Erinnerung, wenn sie wieder sinnlich wahrgenommen werden. Deshalb ließ ich die Kollegin ihre chronisch verkürzten Muskeln zunächst noch mehr kontrahieren, so daß die willentliche Anspannung die unbewußte, gewohnte Kontraktion übertraf und vom Gehirn registriert wurde. Dabei hielt ich ihren Arm so, daß sie den jeweils angesprochenen Muskel in seiner Funktion gut spüren konnte. Der leichte Widerstand, den ich ihr dabei gab, diente der Verstärkung der sensorischen Rückmeldung zum Gehirn. Stufenweise, in einem Wechsel von Kontrahieren und Loslassen, brachte sie ihre Muskeln dazu, ihr wieder zu gehorchen. Das Resultat dieser Neuerziehungsprozedur war überzeugend. Ihre jahrelang festgehaltenen Muskeln hatten eine Länge erreicht, die sie selber als „unvorstellbar“ und „unglaublich“ bezeichnete.

DIE WIRKUNG VERBESSERTER SENSORISCHER BEWUSSTHEIT

Als wir die Kollegin nach einer halben Stunde erneut in Augenschein nahmen, sahen wir eine verschönte und verjüngte Frau, deren Körper sich wieder mehr im Gleichgewicht befand. Ihre Schultern waren nun auf gleicher Höhe, die Seitneigung war verschwunden, ihre Wirbelsäule hatte sich aufgerichtet, und auch ihr Kopf war wieder ins Lot gekommen, nachdem die ungleiche Spannung in ihrer Körpermitte nachgelassen hatte. Übermütig schwenkte sie ihren Arm in alle Richtungen. „Mein Arm ist wie neu, mindestens zehn Jahre habe ich ihn nicht mehr so bewegen können!“

VIER WEITERE BEISPIELE VON SMA

Die Befreiung von Mm. trapez. descendens, transversus, ascendens und der Rhomboiden zeigte ich an einer ebenfalls etwa 50-jährigen Kollegin. Sie war seit Jahren wegen heftiger Beschwerden im rechten Arm und der Schulter in orthopädischer Behandlung. Auch bei ihr war die Verkürzung ihrer rechten Seite am auffälligsten. Bei der Betrachtung von vorne konnten wir ihre Skoliose erkennen, als wir sie von

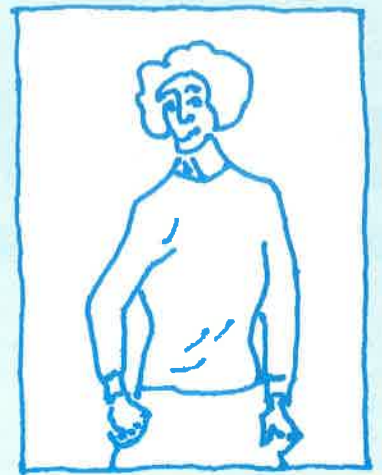


Abb. 1: Durch chron. Verkürzung des M. pect. min. und maj. ist die Schulter nach vorne gezogen. Automatisch kommen der Unterarm in leichte Beuge- und die Hand in Pronationsstellung. Durch chron. Anspannung der M. obliqui, des M. quadratus M. lumborum und des M. lat. dorsi ist die Schulter nach unten und in eine leichte Linksdrehung gezogen. Der M. sternokleidomatoideus ist durch das Ungleichgewicht in der Körpermitte ebenfalls betroffen.

der Seite anschauen, entdeckten wir eine Kyphose. Die Neuprogrammierung der involvierten Muskeln fand diesmal in Bauchlage statt. Als wir mit ihrem rechten M. trapezius ascendens arbeiteten, stellte sie fest, daß dieser Muskel entscheidend an ihren quälenden „interkostalen Einschüssen“ beteiligt war. Ich zeigte ihr, wie sie mit diesem Muskel wieder ins Gespräch kommen, unfreiwillige Anspannung abbauen, und das Problem dauerhaft in den Griff bekommen konnte. Daß Skoliose und Kyphose ebenfalls Auswirkungen sensomotorischer Amnesie sind, konnten wir alle sehen, als sie sich nach einer halben Stunde von der Liege erhob.

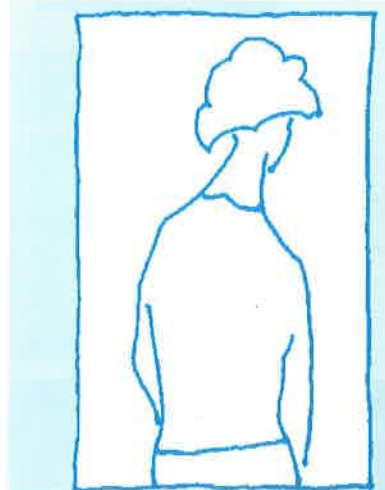


Abb. 3: Von hinten gesehen: Die chronisch kontrahierten Mm. trap. ascendens, transversus, rhomboidei und lat. dorsi sind die Hauptverursacher dieser Skoliose und Kyphose.

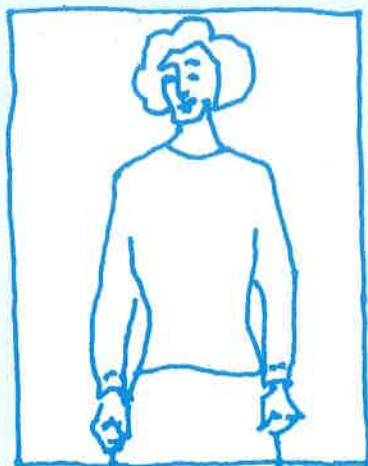


Abb. 2: Wiederaufrichtung nach der Befreiung dieser Muskeln von Dauerstreß. Die Beugung des Unterarms und die Pronation der Hand haben sich aufgelöst, auch der M. sternokleidomatoideus hat sich reguliert.

Aufrecht wie eine Kerze stand sie da und strahlte. „Ich fühle mich ganz leicht, und mein Arm fühlt sich wie neu an.“

Aber nicht nur herabfallende Schultern schaffen Probleme. Permanent hochgezogene Schulterblätter verursachen wahrscheinlich noch häufiger Nackenschmerzen. Wenn man sich vorstellt, wie schwer ein Arm ist, kann man verstehen, wie hart M. trapez. desc. und M. levator scapulae unentwegt arbeiten müssen, um den Schultergürtel dauerhaft hochzuhalten. Die Befreiung dieser Muskeln zeigte ich an einer Teilnehmerin, die unter „brennenden Schmerzen im Nacken“ litt. Innerhalb von zehn Minuten gelang es ihr, wieder ein Gefühl für ihre Schulterblattheber zu bekommen und ihren hohen Tonus zu senken. Die Halsdrehung vergrößerte sich erheblich, das Brennen war verschwunden und sie fühlte sich „wie neugeboren“.

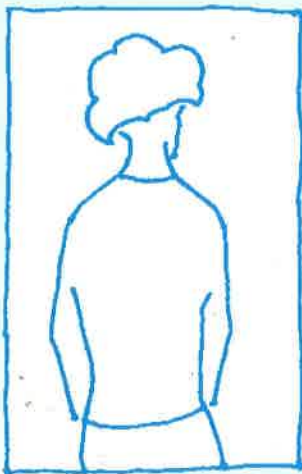


Abb. 4: Durch Neuprogrammierung dieser Muskeln kommt es zur Aufrichtung. Auch das Gleichgewicht in den Schultern ist wieder hergestellt.

DIE BEFREIUNG DER SCHRÄGEN BAUCHMUSKELN VON STRESS

Ein anderer Teilnehmer litt seit Monaten unter Schmerz und Druckgefühl in der rechten unteren Rippengegend. Wir entdeckten eine leichte Linksdrehung seines Oberkörpers. Sie war sogar am Faltenverlauf seines Pullovers zu erkennen. Als er auf dem Rücken lag, traten die Seitenverschiedenheiten noch stärker hervor. Während die Rippen seiner linken Seite guten Kontakt zur Unterlage hatten, wölbten sich seine rechten unteren Rippen zu einem Bogen.

An ihm zeigte ich, wie die schrägen Bauchmuskeln wieder ins Gleichgewicht zu bringen sind. Die Neuerziehung der M. obliqui interni und externi dauerte nur wenige Minuten, der Kollege jedoch hatte eine große Veränderung erfahren.

Die Rippen beider Seiten lagen nun gleichmäßig auf und als er aufgestanden war, bemerkten alle, daß er aufrechter geworden war. Die Verdrehung seines Oberkörpers war verschwunden, ebenso die verräterische Falte in seinem Pullover. Er gab an, sich „ganz neu“ in seiner Problemzone zu fühlen und keinerlei Schmerz mehr zu verspüren.

HWS-SYNDROM AUS GANZHEITLICHER SICHT

Die Neuerziehung der Halsmuskeln in Rückenlage demonstrierte ich an einem jungen Mann, der häufig unter Schwindel und Kopfschmerzen litt. Er empfand seinen Kopf als „sehr schwer“ und in der Tat, sein Kopf war nicht nur schwer, er hatte es auch schwer, denn er stand unter enormem Druck, den die außerordentlich angespannten Rückenstrecker und Beugemuskeln auf ihn ausübten. Auf der Liege trat die Verkürzung seiner Brustmuskeln noch deutlicher hervor. Seine Schulterkuppen hatten einen großen Abstand zur Unterlage und ich mußte ihm ein großes Kissen unterlegen, damit sein Kopf nicht in einem großen Bogen nach rückwärts fiel.

Ich ließ ihn fühlen, wie sich die starke Anspannung in Brust-, Bauch- und Rückenmuskeln auf Hals und Kopf auswirkten und half ihm, sich seines Musters bewußt zu werden und die Dauerverkrampfung zu lösen. In kurzer Zeit erlangte er mehr Klarheit über gewohnheitsmäßige Bewegungs- und Haltungsmuster. Er bekam eine Ahnung davon, wie er selber das Problem geschaffen hatte und wie er es durch neue, weniger angestrengte Verhaltensweisen auflösen konnte.

**Patienten helfen – Praxiserfolg steigern:
Mit wenig Aufwand und ohne jedes Risiko.**

**Werden auch Sie
TEMPUR® Partner!**



Weltweit 30.000
Partnerschaften
zum Wohl
der Patienten.



TEMPUR® ist als Hilfsmittel im medizinischen Bereich anerkannt. Sie können Ihre Therapie ganzheitlich anlegen, indem Sie Ihren Patienten helfen, nachts therapeutisch richtig zu liegen.

Damit Sie und Ihre Patienten TEMPUR® kennenlernen können, haben wir für Sie ein attraktives „Start-Set“ vorbereitet.

Rufen Sie uns an. Wir informieren Sie gerne.

Info-Telefon (0 52 04) 10 00-672

TEMPUR Deutschland GmbH · Carl-Benz-Str. 8 · D-33803 Steinhagen · www.tempur.de

EFFIZIENTES SELBSTMANAGEMENT

Anschließend machten wir in der Gruppe Übungen, die zu schonendem, intelligenten Gebrauch des Halses anleiten. Dabei wurden bewußt die großen Muskeln der Körpermitte zur Entlastung der Halsmuskulatur eingesetzt. Auch Becken, Hüftgelenke und Beine wurden mit einbezogen, und als wir am Schluß die isolierte Halsbewegung überprüften, stellten alle eine eklatante Verbesserung fest. „Wir haben doch nur ganz wenig gemacht, und so viel erreicht“, wunderte sich eine Teilnehmerin, und regte damit zum Nachdenken über das eigene Verhalten an, das meist von zu viel Anstrengung und unnötigem Energieverschleiß geprägt ist.

Selbstverständlich tauchten im gegenseitigen Üben noch viele Fragen auf. Sie wurden jeweils durch die Praxis beantwortet. Es gab viel

Begeisterung über eine Methode, die das individuelle Problem des Patienten zu erkennen vermag und durch gezieltes Eingehen sofortige Ergebnisse ermöglicht.

ZUSAMMENFASSUNG

Es würde zu weit führen, wollte ich alle Teilnehmer erwähnen, an denen ich Sichtweise, Techniken und Strategien von „Somatic Education“ demonstrierte.

Einige Gemeinsamkeiten möchte ich jedoch zusammenfassen:

1. Die Kollegen glaubten, daß ihre Probleme strukturell (Kalkablagerungen, Stenose, Arthrose, Beckenschiefstand etc.) bedingt waren. Es handelte sich jedoch um Funktionsstörungen ihres Nervensystems, die einen Kontrollverlust aus ihrem Innern widerspiegeln und die sie selber lösen konnten. „Vergeßliche“ Gehirne erinnerten sich.

2. Die sensomotorische Amnesie manifestierte sich in ihrer Haltung und ihrer Art, sich zu bewegen. Sie waren sich der unwillkürlichen Daueranspannung jedoch nicht bewußt. „Das ist mir noch nie aufgefallen“, „das spüre ich überhaupt nicht“, „das ist mir gar nicht bewußt“. Erst als sie sich leichter und freier fühlten, erkannten sie, wie angespannt sie vorher gewesen waren.

3. Allen gelang es innerhalb weniger Minuten, Muskelkontrakturen, die über Jahre bestanden hatten, zu lösen. Mit wachsender sensorischer Bewußtheit wuchs ihre Fähigkeit zur Selbstbestimmung. Schmerz, Druckgefühl und motorische Einschränkungen verringerten sich umgehend. Sie entdeckten Fähigkeiten in sich, mit denen sie dauerhaft ihre Körperfunktionen erhalten und verbessern können.

4. Die Lockerung ihrer muskulären Fesseln bewirkte eine tiefgehende Befreiung des Atems und einen deutlichen Stimmungsaufschwung.

5. Bei allen ließ sich das Problem in Hand, Hals, Arm und Schulter bis in die Körpermitte verfolgen. Nachdem die Muskeln in ihrem Zentrum wieder mehr im Gleichgewicht waren, verbesserte sich auch das entlegene Problem. Die Erkenntnis von Thomas Hanna, daß grundsätzlich auch bei Beschwerden der Extremitäten die Muskeln der Mitte in die Behandlung einzubeziehen sind, ist von wesentlicher Bedeutung für den Behandlungserfolg.

6. Alle Teilnehmer erlebten Veränderungen, die sie bis dahin nicht für möglich gehalten hatten. „Wahnsinnig“, „fantastisch“, „unglaublich ...“ Sie erfuhren die Zauberkraft von Bewußtheit als neurophysiologischer Funktion zur Steuerung des Körpers, und entdeckten, daß sie in der Lage sind, Probleme, die sie sich unbewußt selber geschaffen hatten, durch größere Bewußtheit selber zu lösen.

Haben Sie Ihre Geräte prüfen lassen?

Mitglieder des VPT/ZVK erhalten 30% Rabatt auf die gesetzlich vorgeschriebene STK.

Keine Anfahrtkosten und keine Arbeitszeitberechnung bei einem Wartungsvertrag von nur 1 Jahr Laufzeit.



Wir prüfen Geräte aller Hersteller und führen auch die ASIG (Arbeitssicherheit) in Ihrer Praxis durch.
Sprechen Sie uns an...wir freuen uns auf Ihren Anruf!

nemcomed GmbH · Unter Gereuth 16 · D-79353 Bahlingen
Tel. 07663-912580 · Fax 07663-912581 · info@nemcomed.de

CARPE POTENTIAMI!

„Es ist erschreckend, wie wenig wir über uns selber wissen ...“, sagte ein Kollege am Ende des Kurses. Diese Unwissenheit bereitet uns unendlich viel Leid und Kosten. Die Fähigkeit, diesen Notstand zu beheben, liegt in uns – sie wartet nur darauf, genutzt zu werden!

Anschrift der Verfasserin

Beate Hagen
Bonnerstraße 24, 80804 München
Telefon + Telefax 089 / 36 67 07
beate_hagen@gmx.de