

# Integrative Rückentherapie

Begleitende Maßnahmen einer beidseitigen Coxarthrose **Erich von Derschatta**

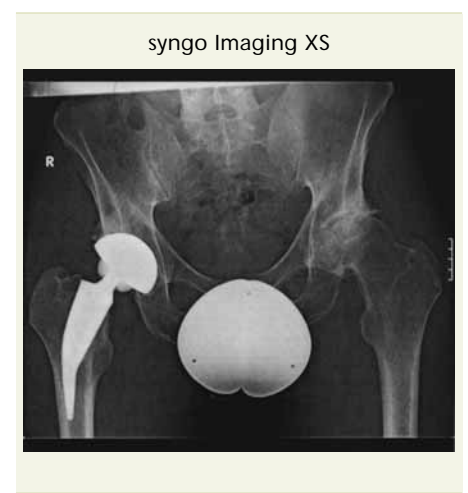
In meine Praxis kam ein Patient mit einer sich schleichend verschlechternden Coxarthrose an beiden Hüften. Die herkömmliche Therapie konnte ihm nicht helfen. In einem längeren Prozess war die Muskulatur immer komprimierter und steifer geworden, Fehlbelastungen und Bewegungseinschränkungen hatten sich speziell auf den unteren Rücken und die psychische Verfassung negativ ausgewirkt. Zum Zeitpunkt des Behandlungsbeginns hatte sich der Patient bereits zu Operationen an beiden Hüften mit Einsetzung von künstlichen Hüftgelenken entschieden. Mithilfe der Sitzungen in Integrativer Rückentherapie (IRT) wollte er sich auf die erste OP vorbereiten und gleichzeitig etwas umfassender und ganzheitlicher an die Thematik herangehen.

## Fallbeschreibung

### Anamnese

Beim Erstgespräch mit dem Patienten, Hartmut K., Computerfachmann, 43 Jahre alt, stellte sich eine deutliche erbliche Komponente heraus; die Mutter und deren Schwester litten auch an starker Coxarthrose und beide wurden beidseitig operiert. Hartmut K. verspürte bis zum 28. Lebensjahr keine Symptome. Erst danach begannen die Bewegungseinschränkungen, angefangen mit Leistenbeschmerzen, die zu immer weniger sportlichen Aktivitäten führten, über die reduzierte Möglichkeit sich zu bücken und beispielsweise die Schuhe zu binden bis hin zu starken Schmerzen im Kniebereich und der LWS. Während die Hüfte nur in speziellen Belastungssituationen schmerzte, führten die Muskelverkürzungen und Fehlhaltungen zu starken Schmerzen. Durch Tests konnten ein leichter Beckenschiefstand und eine Blockade beider ISGs festgestellt werden.

Eine Kurmaßnahme 2007 blieb ebenso wie wiederholte Physiotherapie im betroffenen Bereich unter starken Schmerzen und Ängsten erfolglos. Auch Wassergymnastik, Krafttraining und intensive Dehnungen brachten nicht den erhofften Erfolg. Hartmut K. befindet sich seit 12 Jahren in homöopathischer Behandlung, die zwar in der allge-



meinen seelischen Entwicklung eine Besserung brachte, jedoch nicht zu einer Linderung seiner Symptomatik führte.

Es zeigte sich im Gespräch, dass in der Zeit, als die ersten Symptome auftraten, eine Zusammenballung von verschiedenen Stressfaktoren koinzidierte. Beruflicher Dauerstress fiel hier zusammen mit einem aufwendigen Hausbau und der Geburt des Sohnes. Da Hartmut K. Zeit seines Lebens gern Sport betrieben hatte, fiel ihm natürlich die »Einschränkung seiner Geschmeidigkeit«, wie er es nannte, immer deutlicher störend und belastend auf.

Mehrere Untersuchungen verschiedener Orthopäden, unter anderem auch eines Spezialkrankenhauses, führten zur eindeutigen Diagnose: »beidseitige schwere Coxarthrose«. >>>



Integrationsgriff in Verbindung mit dem Vorbeugen des Patienten



Breiter Strich an der Faszie des Streckermuskels entlang

### Zielsetzung

Hartmut K. kam in meine Praxis, um den Körper »auf die Operationen vorzubereiten«.

Mehrere Ärzte hatten davon gesprochen, dass die Operationen allein nicht die extremen Verkürzungen im Weichteilbereich ausgleichen könnten. Der Weg über die herkömmliche Physiotherapie wäre laut seiner Aussage für ihn nicht in Frage gekommen.

Ich selbst hatte mir vorgenommen tendenziell zunächst Bereiche zu behandeln, die eher den Folgeproblemen der Bewegungseinschränkungen zuzuordnen waren. Dazu gehörte sowohl der Rücken – hier besonders der untere Rücken –, der Nacken, der Bauch und die Beine bis zu den Füßen. Ich wollte zunächst mit langen Strichen die Oberflächenfaszie am ganzen Körper dehnen.

Auf der anderen Seite war es mir wichtig, die seelischen Zusammenhänge und psychischen Folgebelastungen anzugehen, um auch auf dieser Ebene eine gewisse

Entspannung in der Einstellung zu ermöglichen. Begleitend zur Behandlung sollte dies durch vertrauensbildende non-direktive Gespräche (nach Rogers) und durch Vertiefung der Achtsamkeit für seine Gefühle geschehen (Hakomi-Körperorientierte Psychotherapie). Durch diese Zielsetzung ergab sich eine intensive Behandlung à eineinhalb Stunden zweimal wöchentlich über zunächst einen Zeitraum von zwei bis drei Monaten.

### Behandlungsverlauf

#### Vor der ersten OP

Mir war von Anfang an daran gelegen, Hartmut K. dazu zu ermutigen, sich in die Berührung und Bindegewebsmassage hinein zu entspannen, statt mit »Brachialgewalt« Muskelrestriktionen »aufzubrechen«. Ich leitete ihn an, seinen Atem bewusst zu den Verkürzungen hin zu lenken, vor allem im Lumbal-Bereich, hier speziell M. quadratus lumborum,

und immer wieder die Frage nach dem unmittelbaren gegenwärtigen Erleben in den Vordergrund zu stellen.

Ich arbeitete mit anfänglich eher lang gezogenen behutsamen Strichen mit den Handrücken aus der Bindegewebsmassage nach Ida Rolf (Rolfing), die einen Teil der Integrativen Rückentherapie bildet. Ich arbeitete von der Körperoberfläche (Oberflächenfaszien am ganzen Körper) langsam gleich dem Schälen einer Zwiebel in die Tiefe. Bei der Arbeit um die Hüften ging ich durch tiefe Atmung, verbale Begleitung und durch sein Feedback unterstützt, nie über die Schmerzgrenze hinaus, was Hartmut K. zur weiteren Entspannung anregte. Am Ende der sehr belebenden Sitzungen war der Patient in sehr gutem Kontakt mit seinem Körper, fühlte sich entspannt wie agil zugleich und hatte jedes Mal das Gefühl etwas beweglicher und aufgerichteter zu sein. Das führte in der Folge zu einem Optimismus sowohl in Bezug auf die Operationen, aber auch auf seine Lebensperspektive selbst.

Begleitend zu den Einzelsitzungen nahm Hartmut K. auch an einer Gruppenveranstaltung mit dem von mir entwickelten PILARGON-Training teil (PILates, ARica, Qi GONG). Dabei setzte er die Arbeit der Einzelsitzungen mithilfe von Dehnungs- und Kräftigungsübungen für den Alltag fort.

Zunehmend wurde in den Sitzungen auch der emotionale Kontext angesprochen. Dabei stand der immense hohe Leistungsdruck, unter den sich der Patient zeit seines Lebens stellte, im Mittelpunkt. So wurde deutlich, dass die Hüftarthrose und ihre Folgen auch unter diesem Gesichtspunkt zu sehen waren. Hartmut K. durfte und wollte sich von klein auf keine Fehler erlauben, er musste immer »gut« sein, musste sich dafür aber immer außerordentlich anstrengen.

Neben dem Aspekt der Überforderung stand auch zeitlebens eine meist unbewusste Verweigerung, eine solche Leistung zu bringen. Die Hüftarthrose und der allgemeine sehr hohe Muskeltonus waren daher, auch für Hartmut K. verständlich, ein Ausdruck dafür, mit aller Macht »vorwärts« kommen zu wollen und sich gleichzeitig auch herunterzubremsten. Ich versuchte in einer möglichst unmittelbaren Verbindung zwischen Körperarbeit und psychotherapeutischen Gesprächen diesen Konflikt lösen zu helfen, ihn immer wieder die Anspannungen in seinem Körper und Geist bewusst vor Augen zu führen, ihm aber vor allem durch die erlebte Entspannung Alternativen aufzuzeigen. Daneben arbeitete ich mit ihm auch mithilfe der Psychokinesiologie nach Klinghardt über einige Sitzungen hinweg an den frühkindlichen Ursachen dieser Themen.

Es zeigten sich erste unmittelbare Veränderungen an seinem Arbeitsplatz. Ein ausgefochtener Konflikt mit seinem Chef, neue Ziele mit weniger Arbeitsstunden, exakt eingehaltene Ruhepausen und kaum Überstunden kennzeichnen diesen Wandel. Obwohl er versuchte kurz vor dem ersten Operationstermin noch alles Mögliche korrekt zu erledigen, konnte er schließlich »loslassen« und ging relativ rasch und entspannt in die erste Operation.

#### Vor der zweiten OP

Die Operation am rechten Hüftgelenk verlief überaus positiv, mit wenig Schmerzen und einer sofortigen deutlichen Verbesserung der Hüftbeweglichkeit und damit der gesamten rechten Seite.

Nach der Reha und einer Rekonvaleszenzzeit von einigen Wochen, die mit viel Bewegung und Zeit in der Familie den positiven Heilerfolg fortsetzte, setzte sich Hartmut K. wieder dem Berufsleben aus, behielt jedoch eine gewisse kritische Distanz zum dortigen Arbeitsstress bei.

Da sich nun zunehmend das Ungleichgewicht zwischen der jetzt »operierten« rechten Seite und der noch nicht veränderten linken Seite in Spannungen und Schmerzen, vor allem im unteren Rücken, bemerkbar machte, buchte der Patient zwei Wochen vor der zweiten Operation weitere vorbereitende Sitzungen. Relativ rasch stellte sich wieder die bereits bekannte Entspannung ein und Hartmut K. ging sehr zuversichtlich in diese Operation bzw. die anschließende Reha, die eine deutliche Verbesserung nicht nur des neu operierten Beines brachten, sondern sich auch auf die Beweglichkeit des anderen Beines positiv auswirkten. >>>

**Dr. WOLFF**®  
Sports & Prevention

## Rückentherapie-Center



### Rückentraining der nächsten Generation **Segmentale Stabilisation der LWS mit Biofeedback**



- 5 platzsparende Geräte
- Therapiekonzept für tiefensensorisches Training auf neuestem wissenschaftlichen Stand
- Five by one: ein Therapeut betreut zeitgleich fünf Patienten auf hohem Niveau durch Biofeedback
- Deutliche Umsatzsteigerung über Kooperationsmodelle Arzt/Physiotherapeut

Wir informieren Sie persönlich:  
**02932 47574-0**

[www.dr-wolff.de](http://www.dr-wolff.de)



ausgezeichnet mit dem  
FIBO Innovation Award 2009  
in der Rubrik Gesundheitsförderung

## Ausblick

Der Patient hat auch nach den Operationen mit meiner Hilfe weiter an der körperlichen und seelischen Balance gearbeitet. Da sich die Beweglichkeit und Schmerzfreiheit durch tägliche Gymnastik und sportliche Aktivitäten immer mehr verbesserten, konzentrierte ich mich in den Sitzungen mehr auf die seelische Integration. Dabei lag unser beider Interesse darin zu verhindern, dass die alten seelischen Muster der übermäßigen Leistungsanforderung an sich selbst nicht zu neuen Symptomen an anderer Stelle führen.

Jetzt bestand die Chance, seine Erkrankung und die verschiedenen Stadien der Behandlung als eine umfassende Heilung zu begreifen, die weit über die heute mögliche mechanische Beweglichkeit hinausging. Hartmut K. setzte schon sehr bald eine deutliche Arbeitszeitverkürzung in seiner Firma durch. Ich begleitete ihn, diese neuen Räume auch für sich und die Zeit für seine Familie zu nutzen.

Die Intervalle zwischen den Sitzungen werden länger und der Patient beansprucht meine Hilfe jetzt nur, wenn irgendetwas nicht »rund läuft«. Er nahm sein Leben mehr und mehr selbstverantwortlich in die Hand und hatte es in einem Gespräch so formuliert: »Ich habe ein neues Leben geschenkt bekommen, jetzt will ich es auch genießen und nutzen.«

## Fazit

Durch die Arbeit mit der Integrativen Rückentherapie habe ich die für Hartmut K. neue umfassendere Dimension der Heilung unterstützt, die jedoch nur durch seine starke Bereitschaft der Mitarbeit möglich war. Tiefe Arbeit am Bindegewebe in Verbindung mit seelischer Neuorientierung können Menschen helfen, sich bleibend auf allen Ebenen für das Leben aufzurichten.

Somit ist die IRT mehr als ein rein mechanisches Behandlungskonzept. Gesundheit wird dann nicht nur als Abwesenheit von Symptomen wahrgenommen, sondern als umfassende Bejahung des Lebens selbst. ■

## ABBILDUNGEN

Alle Abbildungen dieses Beitrags von Erich von Derschatta



**ERICH VON DERSCHATTA**

Sozialpädagoge und Heilpraktiker, Ausbildungen in Tiefengewebstherapie nach Ida Rolf, Hakomi Psychotherapie nach Ron Kurtz, Weiterbildung in Wirbelsäulentherapie nach Dorn, Breuss und Popp; Pilates- und Qi Gong-Trainer, Begründer der Strukturellen Körpertherapie (SKT) und Integrativen Rückentherapie (IRT); Ausbildungen in IRT seit 2005. **Kontakt** ErichvonDerschatta@t-online.de



## LITERATUR

Weiterführende Literatur unter:

[www.physiotherapeuten.de/exklusiv/archiv/2009/pt06\\_xxx\\_literatur.pdf](http://www.physiotherapeuten.de/exklusiv/archiv/2009/pt06_xxx_literatur.pdf)



## HINWEIS

Informationen zu Fort- & Weiterbildung siehe Seite A 143.



## LESER FEEDBACK

Über Kritik und Anregungen würden wir uns sehr freuen:

[pt.redaktion@pflaum.de](mailto:pt.redaktion@pflaum.de)



[www.physiotherapeuten.de](http://www.physiotherapeuten.de)