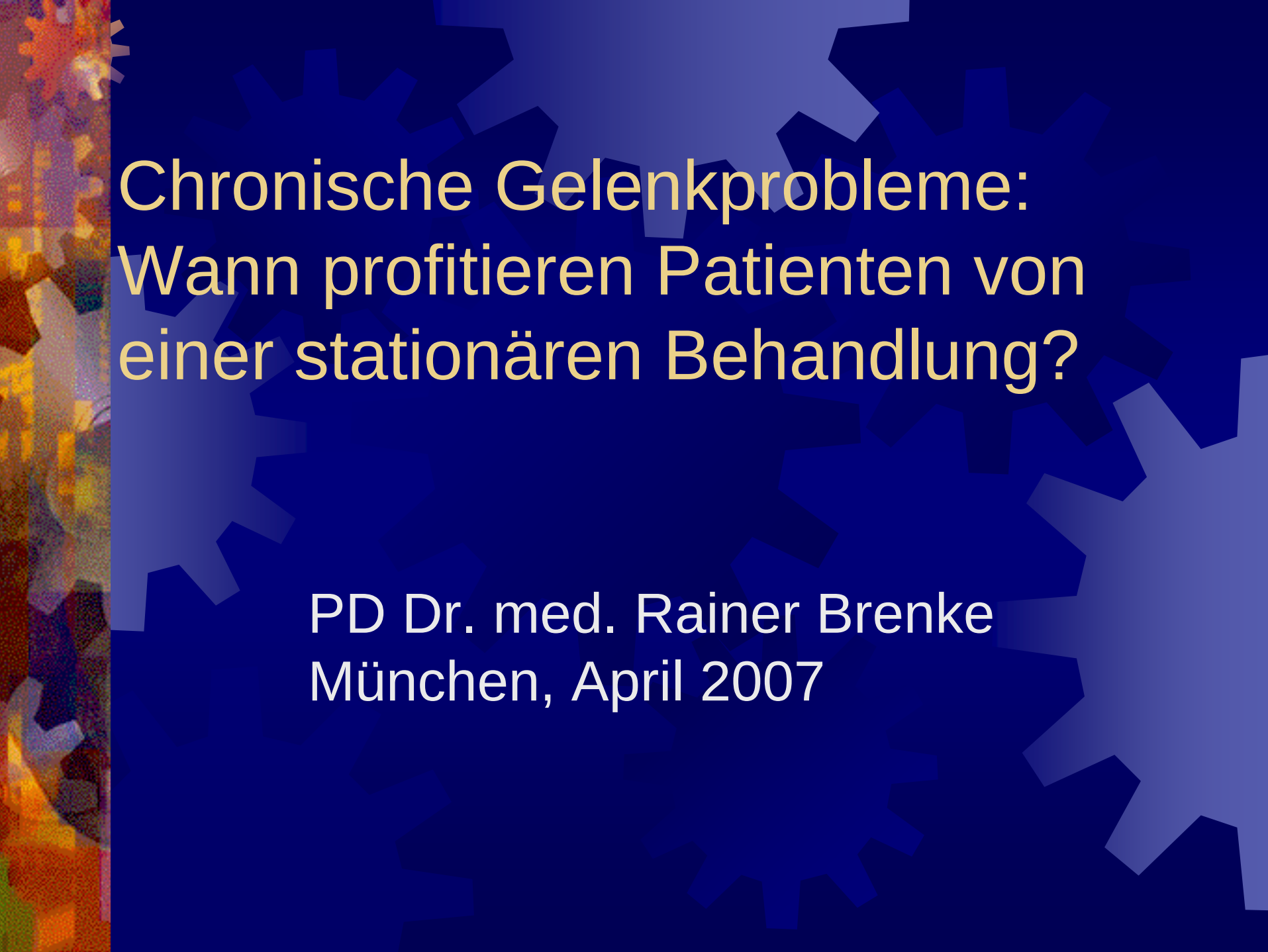




Chronische Gelenkprobleme: Wann profitieren Patienten von einer stationären Behandlung?

PD Dr. med. Rainer Brenke
München, April 2007

Warum Naturheilverfahren bei Gelenkerkrankungen?

- ☀ Meist handelt es sich um chronische Erkrankungen, das Risiko von Medikamenten-Nebenwirkungen steigt mit der Dauer der Anwendung.
- ☀ Eine medikamentöse Therapie ist nur selten ursächlich – wenn z.B. Fehlbelastungen die Ursache sind.
- ☀ Funktionelles Denken kommt bei medikamentösen Therapieansätzen zu kurz.

Besonderheiten von Naturheilverfahren allgemein

- ✿ *Naturheilverfahren zielen auf eine aktive Beteiligung und Nutzung selbstregulierender Prozesse des menschlichen Organismus (Autoregulation) in Richtung Gesundheit. (nach Melchart 1991)*
- ✿ *„Klassische“ Medizin orientiert sich dagegen an der Pathogenese von Krankheiten und der Ausschaltung des „Krankmachenden“.*

Einteilung der Naturheilverfahren

- **Klass. NHV (allgemein anerkannt)**

- Hydrotherapie
- Phytotherapie
- Bewegungstherapie
- Diätetik
- Ordnungstherapie

- **Physikalische Verfahren, Balneologie, Klimatologie**

- **Wenig Studien**

- Neuraltherapie
- Mikrobiol. Therapie

- **Eigenes Medizin-System (Sonderstellung)**

- Homöopathie
- Trad. Chines. Medizin

- **Wissensch. nicht anerkannte Verfahren (Beispiele)**

- Therapie mit stat. Magnetfeldern
- Bachblüten
- Bioresonanztherapie
- SMT, HOT
- Biochemie nach Schüssler
- Zelltherapie
- EAV

- **Paramedizin**

- Wünschelrute
- Pendeln
- Geistheilung
- Astromedizin

Wärme bei Gelenkerkrankungen: Wärmewirkungen allgemein

- ☀ Durchblutungssteigerung
- ☀ Die gesteigerte Durchblutung kann schon alleine eine Schmerzlinderung hervorrufen, da Schmerzmediatoren schneller aus der geschädigten Region abtransportiert werden.
- ☀ Muskelentspannung.
- ☀ Bänderstrukturen und Gelenkkapseln und der Wärme besser dehnbar

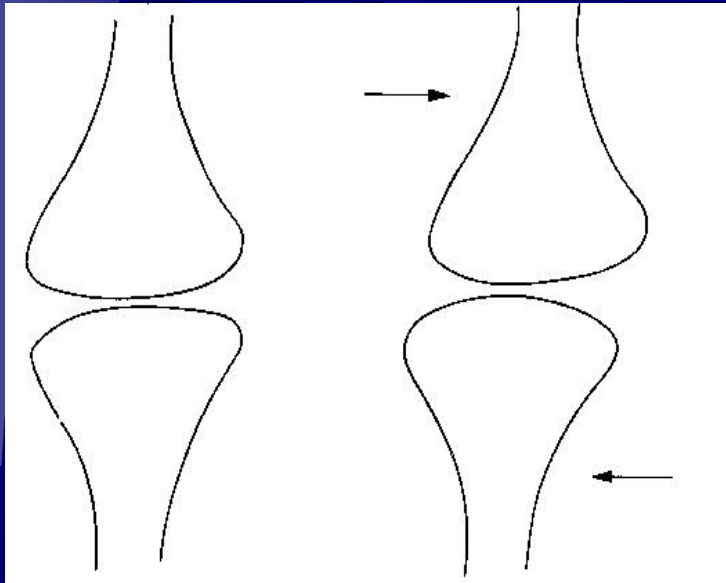
Heusack bei Arthrose

- ☀ Gesichert: Gute Wärmewirkung, Wärmehaltvermögen
- ☀ Inhaltsstoffe (z.B. ätherische Öle) gelangen besonders über die Atmung in den Körper

Kälteanwendungen bei Gelenkerkrankungen

- ☀ Kaltwasserbehandlung
- ☀ Eiswassertauchbad
- ☀ Massagen und Abreibungen mit Eiswürfeln
- ☀ Kältepackungen mit speziellen Kompressen (Silikat-Gel), die auch bei -20 ° noch gut verformbar sind
 - ☀ Einfacher Behelf: Frottierhandtücher, die in Salzwasser getaucht werden
- ☀ Therapie mit örtlicher Kaltluft.
- ☀ Ganzkörperkältetherapie bei -110

Manuelle Therapie



- ☀ Grundlage:
„Gelenkblockierung“
- ☀ Nur klinisch zu
diagnostizieren
- ☀ Pathognomonisch:
Aufgehobenes
„Gelenkspiel“

Massagen

- ☀ *Durch die verschmähten „passiven“ Verfahren, zu denen ja auch die Massagen gehören, werden oftmals erst Voraussetzungen für eine aktive Therapie geschaffen.*
- ☀ *Man sollte die Massagen nicht diffamieren, sondern sie befund- und zielgerecht einsetzen.*

Massagen zur Schmerzlinderung I

Neben ihrer örtlichen Wirkung besitzt jede Massage eine reflektorische Wirkung auf innere Organe und eine vegetative Allgemeinwirkung.

☀ Klassische Massage.

- In erster Linie zur Behandlung schmerzhafter Zustände am Bewegungsapparat selbst - so z. B. bei Muskelverspannungen

☀ Unterwasserdruckstrahlbehandlung:

- Neben dem Massageeffekt des Wasserstrahls kommt hier die Wirkung des warmen Wassers hinzu. Weiterer Vorteil: auch großflächige Muskelbefunde können behandelt werden.

Massagen zur Schmerzlinderung II

☀ Segmentbehandlung:

- Meist Ausnutzen der reflektorischen Wirkung - das erkrankte innere Organ wird durch diese Anwendung positiv beeinflusst. Besonders häufig: Herzsegmentmassage bei der koronaren Herzerkrankung (Angina pectoris).

☀ Bindegewebsmassage:

- Örtliche Wirkung, Reflexwirkung und eine vegetative Wirkung. Hier steht jedoch die vegetative Wirkung ganz im Vordergrund.

☀ Akupunkturpunktmassage oder Fußreflexzonenbehandlung:

- Spezifische Wirkung noch umstritten.

Schröpfen: 3 Arten

☀ Trockenes Schröpfen

- Massageersatz
- Chronische Krankheiten allgemein
- Durchblutungsstörungen
- Verstopfung
- Reizkolon
- Menstruationsbeschwerden

☀ Blutiges Schröpfen

- Bei „Energiefülle“
- Zur Verbesserung der Fließeigenschaften des Blutes

☀ Schröpfkopfmassage

Neuraltherapie bei Arthrose

Injektion eines Lokalanästhetikums in:

- ☀ Schmerzpunkt selbst
- ☀ Segmentbereich eines Schmerzgebietes
- ☀ Störfeld

Wirkweise:

- ☀ Freisetzung von Endorphinen postuliert
- ☀ Unmittelbare Schmerzlinderung durch Lokalanästhetikum
- ☀ Langanhaltender Effekt nach neuraltherapeutischem Prinzip (Störfeldausschaltung)

Akupunktur bei Arthrose

- ✱ Grundlagen trotz umfangreicher Forschung immer noch nicht klar
- ✱ Grenzen der Akupunktur: Wo Reserven des Organismus (z. B. Endorphine) erschöpft sind
- ✱ Zum Teil sicher auch reflektorische Wirkung
- ✱ Größte Erfolge am Krankheitsbeginn (oft Problem !)

Rheuma und Diätetik: „Schulmedizinische“ Vorurteile?

- ☀ *„Keine Beweise“*
- ☀ *„Rheuma ist eine konsumierende Erkrankung, oft außerdem Eiweißverlust bei Nierenbeteiligung – daher eiweißreiche und nicht (tierisch) eiweißarme Ernährung nötig“*
- ☀ *Ca. 40% aller Rheumatiker sind schon unterernährt!*
- ☀ *„Fasten bringt, wenn überhaupt, nur kurzfristig Besserung, meist Beschwerden am nächsten Tag schon wieder da“*
- ☀ *„Können Sie sich vorstellen, wenn es Ihnen schon schlecht geht, auch noch zu fasten?“*

Ernährung und Arthrose

- ☀️ Wenig gesichertes Wissen
- ☀️ Unumstritten: Bedeutung des Übergewichtes
- ☀️ Fraglich: Wert einer eiweißarmen (besonders arm an tierischem Eiweiß) Ernährung bei aktivierter Arthrose
- ☀️ Klinisch gute Erfahrung: **Fasten bei aktivierter Arthrose** (Entzündungseindämmung)

Radikalfänger in der Arthrosetherapie

- ✱ Freie Radikale treten z. B. im Rahmen von Entzündungsprozessen auf und können Membranschäden initiieren.
- ✱ Bedeutung insbesondere bei aktivierter Arthrose
- ✱ Studien für Vitamin E, evtl. auch Selen

„Ordnungstherapie“ in der Rheumatologie

- ✱ **Ziel:** Z.B. Stressabbau, „Lebensordnung“
- ✱ **Methoden:** Gesprächstherapie, ärztliches Gespräch überhaupt, Autogenes Training, PME usw.
- ✱ **Bewertung:** Uneingeschränkt zu befürworten (nicht immer sollte man das Ergebnis von randomisierten Studien abwarten, da dadurch auch viel Positives in der Medizin verloren gehen kann)

Naturheilkunde und Rheuma - Schlussfolgerungen

- ☀ Krankengymnastik ist etabliert, unverzichtbar
- ☀ Viele physikalische Methoden wirken nicht nur schmerzlindernd, sondern bilden oft erst die Voraussetzung für den gezielten Einsatz der KG und können auch in pathogenetische Abläufe eingreifen (z.B. Lymphdrainage)
- ☀ Physikalische Methoden sowie Phytotherapeutika können NSAR reduzieren
- ☀ Der Einsatz mancher Naturheilverfahren bleibt spekulativ, obwohl schmerzstillender Effekt oftmals gesichert (hohe Placebowirkung)
- ☀ Die Bedeutung der Ernährung wird unterschätzt
- ☀ Eine Basistherapie kann nicht ersetzt werden – ausschließliche naturheilkundliche Therapie ist auch wegen des oft vorhandenen Nocebo-Effektes gefährlich
- ☀ Der Einsatz naturheilkundlicher Maßnahmen bei rheumatischen Erkrankungen sollte rationalen und nicht emotionalen oder „ideologischen“ Argumenten folgen