

Spiraldynamik: Intelligente Bewegung fördert den Heilungsprozess

Milena Daniel ist Leitende Physiotherapeutin am Spiraldynamik Med Center an der Privatklinik Bethanien in Zürich. Unter ihrer Leitung arbeitet das international zusammengesetzte Physiotherapeuten-Team seit Jahren mit Spiraldynamik; einem Erfolgsrezept nicht nur für die geplagte Nackenpartie, sondern auch ein Gewinn für den ganzen Körper. In einem Interview gibt Milena Daniel Einblick in die Schleudertrauma-Therapie.

Frau Daniel, kommen die meisten Patientinnen und Patienten mit der typischen Halskrause zu Ihnen?

Ja, in der akuten Phase ist das nach wie vor die Methode der Wahl, da der verletzte Nacken sanft gestützt werden soll.

Werden soll? Zweifeln Sie an der Wirksamkeit?

In der akuten Phase kann diese Stützfunktion sinnvoll sein. Skeptisch werde ich immer dann, wenn die Krause vorne höher ist als hinten.

Aber das ist oft so ...

Ja, dadurch soll das Kinn leicht abgestützt und angehoben werden, um Spannung aus dem Nacken zu holen. Bei genauerem Hinsehen ist oft das Gegenteil der Fall. Der Kopf kippt etwas nach hinten in den Nacken – so wird dieser nicht entlastet, sondern gestaucht! Das ist nach Lehrmeinung der Spiraldynamik gerade das Letzte was wir wollen.

Was will Spiraldynamik denn?

Platz und Stabilität schaffen für das Muskelspiel im

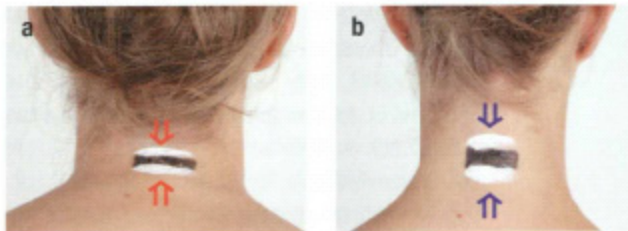


Hohlhalsen

(a) durch den vorgeschobenen Kopf knickt der Nacken ein. Einseitige Belastung von Muskeln und feinen Bandscheiben in der Halswirbelsäule sind häufig für Kopf-



scherzen verantwortlich. (b) Der aufrechte, geöffnete Nacken schafft Platz für freie Zirkulation.



Knautschzone

(a) Knickt der Nacken, kommen auch die kleinen Bandscheiben unter Druck. Bandscheibenvorfälle in der Halswirbelsäule gehören zur übelsten ihrer Sorte.

(b) Bewusstes Aufrichten schafft Platz.

Nacken.

Wie gehen Sie mit dem Dilemma um?

Ich schaue mir an, wie es funktioniert, wie die Halskrause sitzt und was im Nacken passiert – ich habe auch schon die Halskrause umgedreht – vorderer Teil nach hinten: Die Nackenposition wurde in viele Fällen optimiert.

Sollen nun alle Patienten probierhalber die Krause drehen?

Ums Himmels willen nein! Das gehört selbstverständlich immer zum Spezialisten und wird mit dem zuständigen Arzt besprochen. Hier ist eine der Stärken der Spinaldynamik: Durch das konzeptionelle Denken und analytische Beobachten kann eine Fehlstellung oder ein ungünstiges Bewegungsmuster erkannt, therapiert und umprogrammiert werden. Gerade bei Schleudertraumata sind die Patienten oft durch eine leichte Fehlhaltung in Form einer Protraktion des Kopfes vorbelastet und deshalb besonders anfällig.

Was heisst das auf Deutsch?

Der Kopf ist nicht ganz aufgerichtet über der Wirbelsäule, wo er hingehört, sondern etwas vorgelagert – salopp gesagt in einer «Schildkrötenhaltung». Der Nacken ist nicht nur verkürzt sondern auch geknickt. Das ist an sich ungünstig für die gesamte Zirkulation und für die Muskelspannung im Übergangsbereich Kopf-Körper. Kommt nun noch ein Auffahrunfall mit dem berühmten Peitscheneffekt dazu, trägt der «Schwachpunkt Nacken» Verletzun-

gen davon, die oft im Röntgenbild oder MRI nicht fassbar sind, aber die bekannten verheerenden Symptome erzeugen.

Was raten Sie, wenn nicht die Krause?

Ich bin nicht grundsätzlich gegen die Krause. In der Akutphase ist immer eine Verlängerung plus knickfreie Stabilisierung des Nackens anzustreben. Die findet meist – und das ist extrem wichtig zu wissen für Therapeuten ebenso wie für Patienten – nicht primär im Nacken statt.

Da müssen Sie schon deutlicher werden ...

Als erstes wird die Kopfposition optimiert, damit der Kopf möglichst genau über die Wirbelsäule zu stehen kommt. So wird das Gewicht des relativ schweren Kopfes optimal getragen – wie eine Kugel auf einem Stab. Wichtig ist, dass es keine einfache Verschiebung nach hinten wird, sondern dass ein leichtes Kopfeinrollen nach vorn, um die Achse zwischen linkem und rechtem Ohr, erreicht wird.

Ist diese Streckung des Nackens nicht gerade Gift für Schleudertraumata?

Wir dürfen keinesfalls «aufrichten» mit «strecken» oder gar «überstrecken» verwechseln! Zug und Druck sind bei einer solchen Verletzung eh tabu! Aber Aufrichtung zu schaffen ist immer besser als Stauchen. Die Mikroverletzungen können am besten durch gute Blutzirkulation und optimale Haltung mit grösstmöglicher Bewegungsökonomie ausheilen. Deutlich wird dieser «Nackenschutz durch ana-



Schleudertrauma

Steuerzentrum in Schiefelage: Geraten die sensiblen Nackenstrukturen durch ein Trauma aus dem Lot, kommt es zu Übertragungsstörungen: Ohrensausen (Tinnitus), Schwindel, Schmerzen, Gedächtnisprobleme usw. Oft sind die Verletzungen nicht nachweisbar.

tomisch richtiges Bewegen» bei jeder Kopf- sprich Nackendrehung. Werden solche Drehbewegungen in gestauchter Position durchgeführt, so ist das Gift für Gelenke, Nerven und Arterien – die Blutzufuhr zum Gehirn kann gar gedrosselt werden – Konzentrationsstörungen und Schwindel können die typischen Folgen sein.

Wie viele Schleudertrauma-Patienten haben Sie schon behandelt?

In meiner langen Karriere waren das Hunderte ...

Bei wie vielen konnten Sie wirklich helfen?

Bei den allermeisten. Wenn ich genau überlege, so erinnere ich mich an keinen einzigen Patienten,

dessen Symptome schlimmer wurden. Das ist bei anderen Therapien oft anders und die Patienten wollen nichts mehr von Therapie wissen. Der Schlüssel in der Therapie heisst: Weg vom Nacken – den Druck wegnehmen und viel Beweglichkeit in der Brustwirbelsäule, im Brustkorb, in den Schultern erlernen, um dem Nacken seine Stabilität und sein Bewegungsspiel zurückzugeben.

Klingt recht einfach ...

Wenn wir von Lernen sprechen, ist «einfach» nicht das richtige Wort: Wer ungünstige Haltungs- und Bewegungsmuster zu intelligenter, gesunder und ökonomischer Bewegung umlernen will, der hat Arbeit!

Klappt das immer?

Es ist wie bei jedem Lernen und Lernenden – es gibt Talente und weniger Begabte. Es gibt leichtere und schwerere Fälle. Ich zum Beispiel wäre gerne eine gute Pianistin geworden – aber mir fehlte bei allem Üben das Talent – mein Sohn hat Talent und er spielt phantastisch. Im Bewegungskörper ist es dasselbe – Paradebeispiel Sport: Auch weniger Begabte sollen massvoll Sport treiben, nicht nur die Champions!

Sie vergleichen Therapie also direkt mit Training?

Genau! Und Training bei einem guten Trainer weckt und fördert die angeborene Bewegungskörperintelligenz. In der Therapie wird der Physiotherapeut zum Coach, der Patient – nach der akuten Phase – zum aktiv Trainierenden. Ziel ist es, die neue, intelligente Bewegung in den Alltag zu integrieren, beim Gehen und Stehen, Autofahren und Arbeiten, bis es ganz von selber richtig geht. Das ist Nachhaltigkeit!

Mit Milena Daniel sprach Susanne Kohler
(Geschäftsstelle Schleudertraumaverband)