

Aus Sicht der Gelenke

Therapeutische Überlegungen und konkrete Ansätze für einen heilsamen Umgang mit unseren Gelenken

Mit diesem Artikel möchte ich den Gelenken eine Stimme geben. Häufig werden Schmerzen, Instabilität oder Bewegungseinschränkung durch Bewegungsmangel, einseitige Belastungen, Traumata oder eine zu hohe Intensität repetitiver Bewegungen beim Sport oder im Yoga verursacht. Als Orthopäde mit Yogahintergrund erlebe ich immer wieder, dass bereits viele junge Menschen – das heißt unter 60 Jahren – wie selbstverständlich ihren eigenen Physiotherapeuten, Osteopathen oder Orthopäden benötigen. Gerne wende ich mich in diesem Kontext auch an jene Betroffenen, die sich trotz oder sogar durch Yoga immer wieder verletzen oder sich zumindest nicht heilsam mit sich umgehen.

Beginnen wir doch gleich mit der Definition des Begriffs „Yogatherapie“. Oft kommt es mir so vor, als ginge es in der Yogatherapie darum, den Übenden oder Unterrichtenden zu ermöglichen „Coping“ zu betreiben, um wieder schmerzfreier zu werden und intensiver üben zu können. Aus meiner Sicht ist die Yogatherapie ein Weg für Menschen mit Problemen oder im Rahmen dieses Artikels Erkrankungen der Gelenke und der sie umgebenden Gewebe, einen neuen, gesunderen Umgang mit sich zu erkunden. Für uns im *Svastha-Yoga* (*svastha* ist Sanskrit für Gesundheit) handelt es sich dann um Yogatherapie, wenn wir mit den Mitteln des *achtgliedrigen Yoga* und unter Einbeziehung

- ayurvedischer und psychologischer Grundgedanken
- des gesunden Menschenverstandes und
- den Erkenntnissen der modernen Medizin

Menschen helfen, ihren Alltag bewusst so zu gestalten, dass er ein gesundes, schmerzfreies und gutes Leben ermöglicht. Eine Yogapraxis ist dann therapeutisch, wenn es gelingt, dem Übenden konkrete Werkzeuge an die Hand zu geben, sein *individuelles* Problem zu erkennen, es zu betrachten, und dann auch selbst den Weg der Heilung zu gehen. Meist ist es notwendig, dass wir als Therapeuten*innen diesen Weg ein Stück weit empathisch und authentisch begleiten, da sich viele Menschen ganz unbemerkt im Kontext des „modernen“ Lebensstils weit von ihren eigentlichen Bedürfnissen und Aktivitäten entfernt haben. Dazu sind konkrete und erreichbare Ziele nötig, sonst bleibt die „verordnete“ Praxis ohne klare Intention und es kann keine Motivation kreierte werden. Auf Seiten der Therapeut*innen braucht es Kenntnis und Erfahrung um zu antizipieren, welche Ideen für wen wirksam sein können. Wichtig sind in diesem Zusammenhang Interesse, die Fähigkeit zur Kommunikation, und des wohlwollenden Zuhörens sowie die Schaffung einer sicheren, angenehmen Umgebung und einer ebensolchen Grundstimmung, um das zu Grunde liegende Problem wirklich anschauen zu können. Nachhaltig wird der therapeutische Effekt erst, wenn es gelingt, den Klienten individuell zu verstehen – nicht zu bewerten - und ihn in die Zuversicht und das Gefühl der Eigenverantwortlichkeit bei der Durchführung der angewendeten Maßnahmen zu führen.

Was brauchen die Gelenke? Was schadet ihnen?

Wie viele Yogapraktizierende zunächst lernen, so „sind wir weder unser Knie noch unser Schmerz“ und der Gedanke, dass wir aus dem Bestehen was wir als Nahrung über den Mund und über unseren Geist aufnehmen wird nicht wirklich ernst genommen. Das funktioniert oft für eine Weile, manchmal über Jahre, dann folgt die unangenehme Erkenntnis: „Autsch, ich bin *auch* mein Knie, und auch mein Schmerz ist ein Teil von mir!“ Leider achten viele Betroffene erst dann auf ihren Körper, wenn er deutlicher zu sprechen beginnt.

Wenn wir uns entschließen würden, früher hinzuhören (medizinisch gesprochen: Prophylaxe zu betreiben), und uns für einen Moment in unseren Körper oder speziell in ein Gelenk und seine umgebenden Verbündeten hinein zu versetzen, was würde ein Gelenk wohl zur Sprache bringen? Was würde es sich von uns wünschen, um gesund, agil und schmerzfrei zu bleiben? Hier mögliche Antworten, aber vielleicht finden Sie auch eigene?

- Bewege mich ausreichend und im vollen, *schmerzfreien* Bewegungsumfang
- Nähre mich mit frischen, wohltuenden Lebensmitteln, damit meine Gelenkflüssigkeit eine gute Konsistenz bewahrt, geschmeidiges Gleiten ermöglicht und Entzündungen verhindert
- Belaste mich angemessen und fördere so die Resilienz aller beteiligten Gewebe
- Trainiere mit Ausdauer und mit angemessener Intensität die umgebende Muskulatur, um mich zu sichern, zu stabilisieren und zu koordinieren
- Gönn mir erholsame Ruhe- bzw. Entspannungsphasen
- Zieh mich zur Anregung meiner Knorpelregeneration auseinander – liebevoll und immer wieder (Prinzip der Intermittierenden Traktion und Mobilisation)
- Fördere eine gute Durchblutung der mich umgebenden Weichteile, um eine funktionierende Meldfunktion und neuronale Verarbeitung zu gewährleisten
- Bleib in einem guten Dialog mit mir – deinem Körper!

Liebste Grüße – Dein Gelenk

Was aus Sicht unserer Gelenke eher ungünstig bis hin zu katastrophal wäre, sind Überbelastung (Gewicht, inadäquate oder rezidivierende einseitige Belastung), Unterbelastung und Bewegungsmangel (mangelnde Beanspruchung), fehlende Nutzung des Bewegungsausmaßes, einseitige oder schädigende Nährstoffverhältnisse und Trockenheit im Gelenkspalt sowie dauerhaft ausgeführte oder einseitige, hochrepetitive Bewegungen. Eine verspannte Muskulatur führt zu mangelnder Reagibilität und mangelnder Koordination und schränkt zudem die neuronale Verschaltung ein. Dies wirkt sich ähnlich schädlich aus wie die zunehmende Steifigkeit oder Verfilzung der umgebenden Weichgewebe. In einem größeren Kontext betrachtet, ist der Neglect (Vernachlässigung) im umfassenden Sinne eine wesentliche tiefer liegende Ursache des Problems.

Neben Bewegungsmangel des vielerorts „notwendigen“ sitzenden Lebensstils, macht sich auch Fehlernährung oft erst nach Jahrzehnten und individuell sehr unterschiedlich bemerkbar. Am Beispiel des Kniegelenks ist eine Meniskusverletzung meist nur ein Warnschuss, der von vielen Betroffenen nicht nachhaltig ernstgenommen wird. Die sich daraus entwickelnde Arthrose, d.h. der Verschleiß

primär des Gelenkknorpels, ist eine logische Folge. Dieser Vorgang geschieht so unbemerkt, dass wenn man wahllos Menschen auf der Straße anspricht und mit einer Kernspintomographie untersucht, sich in einer Großzahl der Fälle eine unterschiedlich ausgeprägte Form von degenerativen Veränderungen nachweisen lässt. Ob diese mit Schmerzen bzw. mit wahrgenommener Symptomatik einhergehen, hängt von vielen individuellen Faktoren ab. Die entscheidende Frage, warum es bei so vielen Menschen überhaupt so weit kommt – oder besser, warum sie es dazu kommen lassen –, würde dann zur Antwort auf die Wurzel des Übels führen. Und wie so oft, würde sich die Ursache der Erkrankung nicht ausschließlich auf der Ebene des Bewegungssystems finden lassen. Es braucht eine deutlich umfassendere, ganzheitlichere Betrachtung.

Der yogatherapeutische Ansatz bei Gelenkerkrankungen

Zunächst dürfen wir uns als Therapeuten einen von Bewertung befreiten *Überblick* über die Person und die zugrundeliegende Problematik verschaffen. Wer sitzt eigentlich vor mir? Eine Orientierung über Alter, Fitness, berufliche und private Beanspruchung und die derzeitige Lebenssituation sollte ebenso erfolgen wie die Einschätzung, ob es noch um Vorbeugung oder bereits um Therapie geht. Die empfohlenen Maßnahmen würden, auch wenn es um dasselbe Gelenk ginge, sehr verschieden sein. Deutlich wird das, wenn wir uns z.B. einmal eine ansonsten fitte Yogalehrerin mit chronischer Überbeanspruchung durch viele Unterrichtsstunden und mit Schmerzen im Kniegelenk durch rezidivierendes Sitzen im Schneidersitz und demgegenüber eine Dame mittleren Alters mit sitzender Tätigkeit, Bewegungsmangel und sich entwickelnder Arthrose des Kniegelenkes vorstellen.

Als Yogalehrer begegnen wir sicher immer wieder Menschen, die zu wenig aktiv sind und insgesamt nicht so sehr auf sich achten. Als Yogalehrerin selbst Betroffene zu sein, ist eine ganz andere Situation. Dieser Problematik begegne ich häufig in meiner Praxis und in den Ausbildungskursen. Die Mechanismen der Schädigung der Gelenke sind in der Yogaszene eher (sportart-) spezifisch und ganz anders als bei unseren Schüler*innen, die vielleicht nur ein- oder zweimal in der Woche an einem Gruppenkurs teilnehmen. Yogalehrende verletzen sich meist durch zu extreme Bewegungen, unachtsames Unterrichten oder Durchführung von Dehnungen ohne ausreichende Kraftausdauer und Koordination. Die Schüler hingegen schädigen sich durch lange Phasen der einseitigen und nicht ausreichenden Beanspruchung, kombiniert mit Phasen der relativen, unangemessenen Überbeanspruchung. Zudem spielen bei Menschen außerhalb und innerhalb der Yogaszene alimentäre Faktoren (Ernährung) eine große Rolle. Um nicht missverstanden zu werden: Hiermit meine ich keine wie auch immer geartete Diät, sondern den aus den Augen verlorenen Umgang mit Essen als Nahrung für den gesamten Organismus.

Es ist sehr wichtig, mit dem Betroffenen in einen guten, auch verbalen Austausch zu gehen und mit offenen Sinnen einen Einblick in die betroffene Person und die jeweilige Problematik zu erhalten. Dazu müssen wir die *richtigen Fragen* stellen (medizinisch: Anamnese). Welche Symptome liegen vor, und worin bestehen das Leid oder das Problem? Wie wird es ausgedrückt, wie bewegt und wie verhält sich mein Gegenüber? Welche Beanspruchungen liegen vor?

Die *Untersuchung* oder die Betrachtung der betroffenen Körperregion und der zugehörigen Klient*in in verschiedenen Haltungen und Bewegungen lässt klarer werden, worin das Problem besteht und wobei es auftritt. In der Yogatherapie versuchen wir, die spezifische „Asana-Sprache“ zu lesen, denn als Yogatherapeuten haben wir Asana bereits in allen Variationen gesehen. Nun gilt es, uns von Stilen und Konzepten freizumachen und zu verstehen, was der Mensch vor uns ausdrücken möchte oder nicht kann, und ggf. warum er sich so und nicht anders bewegt.

Spätestens dann ist es an der Zeit, gemeinsame *Ziele* zu formulieren, um eine yogatherapeutische Praxis zu kreieren. Was soll erreicht werden? Wo fehlt noch eine Fertigkeit, welcher Lebensbereich bedarf noch der Mehrbeachtung? Wo ist noch Raum für Verbesserung? Achtsamkeit, Entspannung, Bewegungsmuster, Haltungsmuster, Ernährung, Ausrichtung, Stabilität im Sinne von Kraft und Ausdauer und Koordination oder Mobilität sind nur eine kleine Auswahl möglicher Fertigkeiten, die bezogen auf die Gelenke zu bedenken sind. Und was kann der/die Betroffene motivieren?

Um eine konkrete *Praxis* zu entwickeln und Angebote zu machen, können wir gemeinsam mit dem Betroffenen im Einzelunterricht sprechen und ausprobieren, was helfen kann. Zu Beginn der Praxis ist es sinnvoll, die Achtsamkeit in entspannter und schmerzfreier Ausgangsstellung auf die betroffene Region des Körpers zu lenken. Wir dürfen größtmögliche Entspannung, Langsamkeit und ein umfassendes Loslassen erlauben, wann immer das möglich ist, um die Innenschau zu erleichtern und die Achtsamkeit bzw. den Fokus zu erhöhen.

Bei der Entwicklung einer Praxis für eine betroffene Gelenkregion dürfen wir davon ausgehen, dass die Probleme – im Gegensatz zu dem, was uns viele anders ausgebildete Therapeuten und Schulmediziner erzählen möchten – fast immer temporär sind und der Körper heilen möchte. Natürlich gilt: Je früher wir damit beginnen, desto rascher und besser gelingt dies auch. *Zuversicht* in diesen Prozess ist eine wunderbare Verstärkung und Motivation auf der mentalen Ebene.

Zuversicht ist unabhängig von der Art der Erkrankung, neben dem Erlebnis selbst zur Genesung beizutragen, die hilfreichste Qualität auf dem Heilungsweg.

Im Anschluss ist es möglich, Bewegungen und Haltungen zu finden, in denen die Bewegungsqualität von Leichtigkeit, Effizienz und der Erforschung bzw. des Erlebens unterschiedlicher Variationen, gekennzeichnet ist. Einfach anzufangen lohnt sich immer, komplizierte Bewegungsabläufe und Erklärungen wirken demotivierend.

Beginne einfach!

In *schmerzfremen* Haltungen (isometrisch) und Bewegungen (dynamisch) sollte frühzeitig mit der Verbesserung der *Stabilität* begonnen und dann die Ausdauer – sie entspricht der Kraft über Zeit – gesteigert werden.

Muskelgewebe- und Krafttraining lindern Schmerzen und verbessern darüber hinaus die Stimmung des Übenden.

Ist die Stabilität im betroffenen Bereich wiederhergestellt und durch Muskelkraft abgesichert, kann auch gefahrlos mit der Verbesserung der Beweglichkeit in einem *sinnvollen Bewegungsmaß* und mit der sanften Dehnung der umgebenden Weichteilstrukturen begonnen werden.

Ein oftmals überbewerteter und zu absolut gesehener Aspekt von Haltung und Bewegung ist das *Alignment*, d.h. die Ausrichtung der Körperbereiche zueinander. Diese ist individuell und funktionell zu betrachten, und besonders bei bestehenden Einschränkungen ist sinnvolles Variieren und kreatives Üben sehr hilfreich. Wichtig ist ein individuelles Alignment vor allem dann, wenn Druck oder Belastung auf die betroffenen Strukturen ausgeübt werden. Alignment sollte nicht Selbstzweck sein!

Im Verlauf wird es zunehmend wichtiger, die *Koordination* zu schulen, um auch *komplexere Bewegungen* (Gehen, Einbein- oder Handbalancen) auf der Matte und im Alltag (dieser Aspekt wird oft vergessen) sicher auszuführen und eine gute Balance zu gewährleisten. Um Koordination und Reagibilität der gelenkumgebenden Strukturen zu verbessern, ist das Üben mit wechselnden Geschwindigkeiten sinnvoll.

Unterstützend und heilsam sind das Kreieren eines *positives Körperbildes*, das Üben hilfreicher Emotionen, wie beispielsweise Dankbarkeit oder Wertschätzung mit Fokus auf die gesunden Bereiche des Körpers sowie das Etablieren eines gesunden Dialogs mit dem eigenen Körper. Im Rahmen einer ganzheitlicher Yogatherapie fließen selbstverständlich neben den hier beschriebenen körperlichen Aspekten die Arbeit mit dem Atem, hilfreiche Rituale und Meditationstechniken in die Praxis ein.

Zuletzt noch den Blick auf die Frage: Gibt es sonst noch Lebensbereiche, in denen Möglichkeiten zur Verbesserung der Bedingungen bestehen?

Man wird besser in dem, was man übt! Worin möchte ich besser werden?

Ein Vorgehen wie das gerade skizzierte – unter Berücksichtigung des ganzen Menschen – wird aus der Sicht eines Gelenks Sinn ergeben, auch wenn die knappe Darstellung nur einen groben und sehr unspezifischen Einblick gewährt. Gelenke bestehen eben auch aus Körpergewebe mit ihren spezifischen Anforderungen und Begrenzungen. Um sowohl dem Knochengewebe als auch dem Knorpel, den Bändern und Sehnen, Faszien und dem Nervengewebe gerecht zu werden, braucht es eine umfassende, den Atem und den Geist einbeziehende Herangehensweise.

