

# Osteopathie – wenn Hände heilen

**DIE OSTEOPATHIE** ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode, die zur Diagnose und Therapie die Hände einsetzt. Die wichtigsten Grundlagen sind das Erkennen des menschlichen Körpers als Einheit, seine Fähigkeit zu Selbstregulation und Selbstheilung sowie das Wechselspiel von Struktur und Funktion.

Redaktion: Dr. Wolfgang Steflitsch

DIE OSTEOPATHIE ist eine eigenständige, medizinisch-wissenschaftlich begründete Methode. Die osteopathische Behandlung hat das Ziel, Einschränkungen der Beweglichkeit von Strukturen und Geweben zu korrigieren und dadurch körperliches und seelisches Wohlbefinden wieder herzustellen. Dies wird durch eine sehr differenzierte Diagnose struktureller Störungen und Einschränkungen der Mobilität sowie ihrer Auswirkungen erreicht. Nach der Befundung des Dysfunktionsmusters erfolgt eine Korrektur mit Hilfe sanfter manueller Techniken, die der/die OsteopathIn aus einer großen Palette von Methoden auswählt – entsprechend den individuellen Bedürfnissen des Patienten. Dabei arbeitet der/die OsteopathIn an allen Körperstrukturen, zum Beispiel am knöchernen Skelett, an Muskeln, Faszien, inneren Organen oder am Cranium. Voraussetzung dafür ist ein exaktes Grundlagenwissen in Anatomie, Physiologie und Pathologie, ebenso wie eine umfassende, jahrelange Schulung der palpatorischen Fähigkeiten. Um eine möglichst umfassende Betreuung der Patienten zu gewährleisten, arbeiten OsteopathInnen eng mit anderen medizinischen Fachrichtungen zusammen.



## DIE GESCHICHTE DER OSTEOPATHIE

Das Konzept der Osteopathie wurde von Dr. Andrew Taylor Still (1828–1917) in den Vereinigten Staaten von Amerika im Jahre 1874 begründet. Nach ausführlichen Studien der Anatomie stellte er bei der Arbeit mit seinen Patienten fest, dass auch geringe Veränderungen an Knochen, Gelenken oder Muskeln den gesamten Organismus beeinflussen. Dabei war für Dr. Still auch die ungestörte Funktion von Gefäßen und Nerven ein wesentlicher Faktor. Er gab seinem Konzept den Namen „Osteopathie“. Wörtlich übersetzt bedeutet Osteopathie „Knochenleiden“. „Osteo-“ steht hier jedoch aus historischen Gründen stellvertretend für alle Arten von Gewebe, die von OsteopathInnen behandelt werden, also für Muskeln, Bänder, Gefäßsysteme, Nerven und vieles mehr.

1892 gründete Dr. Still die American School of Osteopathy in Kirksville, Missouri, das heutige *Kirksville College of Osteopathic Medicine*. Stills Konzept der Osteopathie verbreitete sich sehr rasch. Einer seiner Schüler, Dr. William Garner Sutherland (1873–1954), beschäftigte sich mit dem Schädel und seinen Verbindungen und erweiterte die Osteopathie um den Aspekt der craniosacralen Osteopathie. Frühe Ansätze zur Palpation und Behandlung von inneren Organen wurden in den 1980er Jahren unter anderem vom französischen Osteopathen Jean-Pierre Barral

## Die 5 Grundprinzipien der Osteopathie

### Leben ist Bewegung

Jede Struktur im Körper braucht Bewegungsfähigkeit. Dort, wo keine Bewegung stattfinden kann, macht sich Krankheit breit. So müssen sich nicht nur die Strukturen des Bewegungsapparates, sondern auch die Organe und Flüssigkeiten frei und ungehindert bewegen können.

### Struktur und Funktion

Struktur und Funktion des Körpers beeinflussen einander gegenseitig. Funktionsstörungen zeigen sich als beeinträchtigte Bewegungen einer Struktur.

### Das Gesetz der Arterie

Jedes Gewebe im Körper muss ausreichend und gut versorgt und entsorgt werden. Eine langfristige Störung dieser Versorgung und Entsorgung kann die Qualität und Mobilität der Gewebe verändern.

### Die Globalität des Körpers

Der Körper funktioniert als Einheit. Alle Strukturen und Gewebe des Körpers sind mechanisch, zum Beispiel über Gelenke, Muskeln und das Nervensystem sowie durch die Körperflüssigkeiten miteinander verbunden.

### Selbstheilungsfähigkeit des Körpers

Die Fähigkeit unseres Körpers, Gesundheit zu erhalten oder bei Erkrankung wiederzuerlangen, verdanken wir seinen Selbstheilungskräften.

Die Osteopathie unterstützt durch die Wiederherstellung der Beweglichkeit aller Gewebe und Flüssigkeiten im gesamten menschlichen Körper den natürlichen Heilungsprozess.

aufgegriffen und weiterentwickelt. Dieser Bereich wird als viszerale Osteopathie bezeichnet.

Mit Dr. John Martin Littlejohn (1865–1947) kam die Osteopathie nach Europa. Er gründete als Schüler Stills 1917 die erste europäische Schule für Osteopathie, die British School of Osteopathy in London. Von England ausgehend, verbreitete sich das Konzept der Osteopathie in ganz Europa.

### KONZEPT DER SANFTEN MANUELLEN TECHNIKEN

Osteopathie zeichnet sich durch die Förderung und Unterstützung der Selbstheilungskräfte der Patienten durch individuell ausgewählte und den osteopathischen Prinzipien angepasste manuelle osteopathische Techniken aus. Die Osteopathie wird erst durch die Einbeziehung aller Systeme des Menschen, wie dem strukturellen/funktionellen System, dem viszeralen System und craniosacralen System, ihrem ganzheitlichen Anspruch gerecht. Das ganzheitliche Behandlungskonzept der Osteopathie umfasst somit drei Säulen, die gemeinsam in eine osteopathische Behandlung einfließen.

### STRUKTURELLE OSTEOPATHIE

In der strukturellen Osteopathie werden Dysfunktionen des gesamten Bewegungsapparats, zum Beispiel Wirbelsäule, Gelenke, Muskeln, Sehnen und Bänder behandelt. Eine Vielzahl von manuellen Techniken kommt hier, je nach Möglichkeiten, zum Einsatz, so etwa die Strain-Counterstrain-Techniken, rhythmische Mobilisationstechniken, HVLA-Thrust-Techniken, Jones-Techniken, Techniken zur Behandlung des Fasciensystems, Bindegewebsstechniken oder Recoil-Techniken.

### VISZERALE OSTEOPATHIE

In der viszeralen Osteopathie werden Dysfunktionen auf der Ebene der inneren Organe behandelt. Durch spezielle Grifftechniken werden mit den Händen Mobilitäts- und Motilitätseinschränkungen der Organe diagnostiziert und gelöst.

### CRANIOSACRALE OSTEOPATHIE

In der craniosacralen Osteopathie werden Dysfunktionen auf der Ebene des gesamten craniosacralen Systems sowie deren knöchernen und membranösen Verbindung behandelt. Sie bezieht sich überwiegend auf den Schädel- (Cranium) und den Kreuzbeinbereich (Sakrum).

### THERAPEUTISCHE ASPEKTE

In der Osteopathie wird der Mensch als Einheit gesehen, deren optimale Funktion (= „Gesundheit“) vom harmonischen Zusammenspiel und der Mobilität aller Strukturen, Flüssigkeiten und Organsysteme des Körpers abhängt. Eine Störung dieser strukturell-funktionellen Einheit wird osteopathische Dysfunktion genannt. Das Ziel einer osteopathischen Behandlung besteht darin, durch das Lösen der osteopathischen Dysfunktionen die Selbstheilungskräfte zu fördern, die zu einer Gesundung führen.

Jede osteopathische Behandlung beginnt mit einem Gespräch (Anamnese). Dabei informiert sich der/die OsteopathIn genau über die Beschwerden des Patienten, die medizinische Vorgeschichte (Erkrankungen, Verletzungen, Operationen, Einnahme von Medika-

## Indikationen

- Chronische und akute Schmerzzustände des Bewegungsapparates wie Zervikalsyndrom, Lumbalgie, BWS-Syndrom, periphere Gelenke
- Kopfschmerz, Migräne, Schwindel
- Folgebeschwerden nach Unfällen und Operationen
- Beschwerden im HNO-Bereich wie chronische Nasennebenhöhlenentzündung, chronische Mittelohrentzündung, Tinnitus, funktionelle Dysphagie
- Probleme der Kiefergelenke, Begleitung bei Zahnregulierungen
- Beschwerden im Bereich der Atemwege wie chronische Bronchitis, Atembeschwerden nach Pneumonien
- Beschwerden des Verdauungstraktes
- Probleme im Urogenitalbereich wie Inkontinenz, Chronic-Pelvic-Pain-Syndrom
- Begleitung während der Schwangerschaft und nach der Geburt
- Behandlung von Säuglingen wie Stillprobleme, Verdauungsbeschwerden, Schiefhals, Schrei- und Speibabys, Schlafstörungen
- Angeborene und erworbene Probleme in der kindlichen Entwicklung

menten usw.) und über andere erfolgte medizinische Behandlungen. Schulmedizinische Befunde, wie Röntgen, MRT oder Blutbefunde, ergänzen die osteopathische Anamnese und helfen ein genaueres Bild vom Zustand der Patientin/des Patienten zu bekommen.

Unter Berücksichtigung der Krankengeschichte erfolgt anschließend eine exakte manuelle klinische Untersuchung, zum Beispiel mittels Bewegungstests oder neurologischer Tests. Dabei wird versucht, die Beschwerden und ihre Ursachen im Körper zu lokalisieren. Erst dann entscheidet der/die OsteopathIn, ob er den Patienten angemessen therapieren kann. In der Behandlung selbst werden individuell ausgewählte und den osteopathischen Prinzipien angepasste manuelle osteopathische Techniken angewendet, um die osteopathischen Dysfunktionen zu lösen. Dabei wird der Patient genau über jeden therapeutischen Schritt aufgeklärt und informiert. Am Ende einer osteopathischen Behandlung erfolgt ein Gespräch über Verhaltensmaßnahmen und das weitere Vorgehen.

Österreichische Ärztesgesellschaft für  
Osteopathie, osteopathische Medizin und klinische Osteopathie  
1130 Wien, Frimberggasse 6–8  
1090 Wien, Pelikangasse 9–15  
Tel.: 01/401 80-1550

Präsident: Prim. Dr. Andreas Kainz D.O.  
FA für Physikalische Medizin  
und Allgemeine Rehabilitation  
E-Mail: andreas.kainz1@chello.at



Vizepräsident:  
Dr. Christian Wutzl D.O.  
Ausbildung: www.wso.at