

OSTEOPATHIE BEI HEXENSCHUSS

Schmerz lass nach



LIEBER HERR GSCHWEND

Bereits zum zweiten Mal in diesem Jahr leide ich an einem Hexenschuss. Welche Ursachen können dazu führen und wie kann mir die Osteopathie helfen, wiederkehrenden Beschwerden vorzubeugen? Ingrid Leimmeier (48)

JÜRG GSCHWEND – GDK OSTEOPATHE

Jürg Gschwend ist Osteopath und Naturarzt in Zürich. Er ist Teil der Therapeuten-Buchungsplattform Coachfrog.ch. Das Online-Netzwerk vereint qualifizierte Komplementärtherapeuten, Ernährungsberater sowie Psychologen und leistet Unterstützung beim Finden passender Therapeuten in der Schweiz. Termine können über oliv@coachfrog.ch oder auch direkt auf www.coachfrog.ch gebucht werden.

LIEBE FRAU LEIMMEIER

Bauchorgane können eine erhöhte Spannung im Bewegungsapparat hervorrufen, weil sie ihre Position verlieren. Für den Bauch, zum Beispiel, der nach unten und vorne fällt, muss der untere Rücken eine Gegenspannung aufbauen, damit der Mensch in seiner Balance bleibt. Somit ist er in einer erhöhten muskulären Spannung. Eine falsche Bewegung genügt dann für einen schmerzhaften Hexenschuss. Mit regelmässigen Osteopathie-Sitzungen im Abstand von ein paar Monaten wird der Körper wieder in seine Spannungsbalance gebracht. Ihr Jürg Gschwend

 **COACHFROG.CH**
Therapeuten online buchen

Und plötzlich ist er da – der heftige Schmerz im Rücken. Ein Hexenschuss kommt meist ohne Vorwarnung und belastet viele Menschen täglich. Oft geht der Übeltäter mit einer muskulären Verspannung einher, die sich auch auf andere Körperregionen erstrecken kann. Glücklicherweise ist der Hexenschuss harmlos und mit den richtigen Massnahmen klingen die Beschwerden in absehbarer Zeit wieder ab. Die Osteopathie ist eine geeignete manuelle Therapiemöglichkeit, um den Heilungsprozess bei einem Hexenschuss ganzheitlich zu unterstützen und den Beschwerden vorzubeugen.

HEXENSCHUSS-SYMPTOME

Man könnte fast sagen, jeder kennt ihn oder wird ihn noch kennenlernen. Am Hexenschuss leiden weit über die Hälfte aller Erwachsenen mindestens einmal im Leben – am häufigsten im Alter zwischen 30 und 50 Jahren. Meist sitzt der akute Schmerz auf einer Körperseite, zwischen dem Gesäss und der Lende. Während Bücken und Heben so gut wie gar nicht möglich sind, werden auch die kleinsten Bewegungen als schmerzhaft empfunden. Die starken Rückenbeschwerden lassen zunächst einmal nicht nach, da sich im Lendenwirbelbereich zahlreiche, Schmerz leitende Nervenfasern befinden.



© stock.adobe.com

Ein wichtiges Merkmal der Osteopathie ist, dass bei jeder Behandlung die Selbstheilungskräfte im Körper angeregt werden sollen, um den Heilungsprozess von innen heraus und selbstständig voranzutreiben.

VIELFÄLTIGE THERAPIE

Das Wort Osteopathie setzt sich aus den beiden griechischen Begriffen osteon (Knochen) und pathos (Leiden, Leidenschaft) zusammen. Diese Begriffshistorie führt oftmals dazu, dass die Osteopathie irrtümlicherweise ausschliesslich als Therapieform bei Beschwerden am Bewegungsapparat verstanden wird. Sie ist aber eine sehr vielfältige Therapie – ihr Wirkungspotenzial umfasst zahlreiche physische und psychische Beschwerden. Neben allen Beschwerden des Bewegungsapparates kann sie auch bei Kopfschmerzen, Verdauungs- und Menstruationsbeschwerden, innerer Unruhe oder Ängsten helfen. Aufgrund ihrer einfühlsamen, schmerzfreien Art ist die Osteopathie sogar für Säuglinge geeignet, z. B. bei Bauchkoliken oder nach schwierigen Geburten. Die Kosten der Behandlungen werden von einer allfällig bestehenden Zusatzversicherung zurückerstattet. **Jürg Gschwend**

Anzeige

Manchmal dehnen sich die Schmerzen über den Rücken und das Gesäss bis ins Bein aus und halten bis zu einer Woche an. Danach klingt der Schmerz langsam wieder ab. Durch die bohrenden, ziehenden oder stechenden Schmerzen nehmen Betroffene automatisch eine Schonhaltung ein, die typische, leicht nach vorn gebeugte Haltung. Daher auch der umgangssprachliche Name Hexenschuss.

GANZHEITLICHE ABHILFE

Der akute Kreuzschmerz setzt Betroffene meist völlig ausser Gefecht. Um schneller wieder auf die Beine zu kommen, kann die komplementärtherapeutische Methode Osteopathie helfen. Ist die Mobilität eingeschränkt, werden aus Sicht der Osteopathie zunächst Gewebespannungen aufgebaut, auf die Funktionsstörungen folgen. Die Summe dieser Störungen kann der Organismus nicht mehr selbst ausgleichen – so entstehen die Beschwerden. Ein Osteopath behandelt ganzheitlich und auf den Klienten bezogen. Das bedeutet, er betrachtet die Erkrankung innerhalb des ganzen Körpers und versucht nicht nur, die Symptome zu behandeln. Nachdem der Klient mit dem Therapeuten über seine Krankheitsgeschichte gesprochen hat, forscht der Osteopath nach den individuellen Strukturstörungen, die zum Leiden geführt haben und versucht, diese mit geschulten manuellen Techniken zu beheben.

Sonett
Handseife
Rose und Citrus
300 ml



**PREIS-
AKTION**

Aktion vom 1. – 31. Dezember in vielen Fachgeschäften erhältlich. www.biopartner.ch → Shopfinder