



Newsletter

Juli/August 2016



- **Unser Praxislogo** soll zwei Hände und ein Schmerzpunkt darstellen. Das heißt wir bringen es auf den Punkt durch genaue Arbeit
Rechts unser erster Logoentwurf
- **Tipp!:** Immer wieder gibt es bei uns preiswerte Massageangebote auch als Gutscheine
Außerdem bieten wir Termine für eine Befunderhebung an, bei der wir gezielt schauen woher Ihr Schmerz kommt
- **Ihnen gefällt unser Newsletter?** Dann empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich auch über nützliche Informationen zur Gesundheit





Mythenfreies Gesundheitswissen

- **Arthrose ist nicht schmerzhaft** und stellt eine normale Verschleißerscheinung dar. Nur wenn sich die Arthrose entzündet und zur **Arthritis** wird treten Schmerzen auf.
- **Muskelverspannungen werden überschätzt.** Es gibt bisher kaum brauchbare Beweise dafür, dass Muskelverspannungen Schmerz verursachen. Bei Schmerz einer anderen Struktur (z.B. Bandscheibe) verhärten sich lediglich benachbarte Muskeln, um die Schmerzzone zu schützen. Muskelgewebe in der Schmerzzone selbst wird sogar weicher. **Verspannungen sind also symptomatisch und nie als Schmerzursache für z.B. Rückenschmerzen zu sehen.**
- **Faszien werden gehypt.** In Amerika ist der Faszientrend längst wieder vorbei, in Deutschland allerdings aktuell angekommen. Faszienforscher Robert Schleip erklärt, dass die Faszien nur einen kleinen, lange Zeit kaum beachteten Schlüssel in der orthopädischen Behandlung darstellen. Die Studienlage um Faszien als Schmerzverursacher zu bestätigen ist bislang sehr dünn. **Blackroll und Co. können also in bestimmten Fällen verwendet werden, sollten aber nur als Ergänzung und nicht als der alleinige Heilbringer angesehen werden.**



- **Krafttraining (v.a. geführtes Gerätetraining) ist bei aktuen Bandscheibenläsionen häufig kontraproduktiv** da zu viel Kompression auf die Bandscheibe ausgelöst wird. Intensives Krafttraining ist bei Rückenschmerzen nur im schmerzfreien Stadium sinnvoll und auch nur für Leistungssportler oder sehr hart arbeitenden Menschen überhaupt notwendig. Ansonsten fängt man mit Aktivierung der Bauchmuskeln und tiefen Rückenmuskeln an (
- **Dehnen schützt nicht vor Verletzungen und wird häufig überschätzt.** Nur Sportler die eine verbesserte Beweglichkeit brauchen, haben Nutzen davon. Wer sich näher mit dem Thema beschäftigen will kann hier weiterlesen:
<http://www.dr-moosburger.at/pub/pub046.pdf>
- **Die Ernährung ist an sich keine komplizierte Materie.** Im Grunde ist sie etwas Banales. Sie wird nur allzu gern von allen möglichen Leuten (die in Wahrheit keine Experten auf diesem Gebiet sind) zu einer Pseudoreligion hochstilisiert. Weiterlesen empfohlen: <http://www.dr-moosburger.at/pub/pub033.pdf>

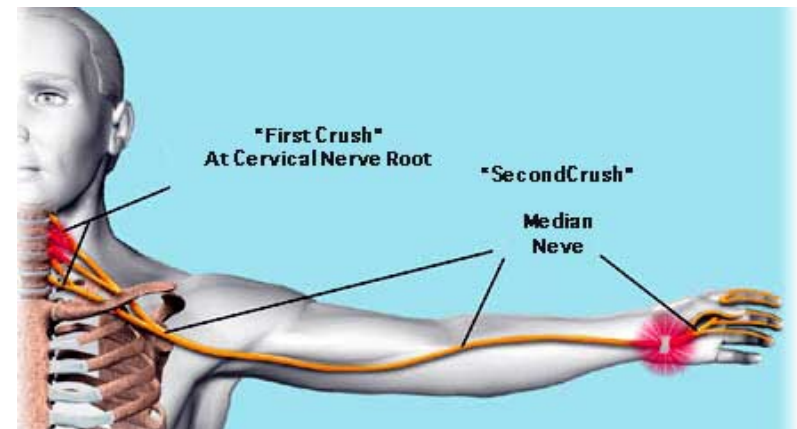


- **Der Tägliche Wasserbedarf wird überschätzt.** Es werden teilweise mehrere Liter pro Tag gefordert. Das ist völlig irrational, denn übermäßig hohe Trinkmengen haben keine nachweislichen Vorteile für den Organismus. Überschüssiges Wasser wird über die Nieren ausgeschieden. Als Folge wird der Urin schwächer konzentriert, und die Ausscheidung erhöht. Eine effizientere “Entgiftung” findet dadurch aber nicht statt.

Wir empfehlen weiterzulesen: <http://www.dr-moosburger.at/pub/pub020.pdf>

- **Bei einem Karpaltunnelsyndrom liegt die Ursache häufig in einer weiter kopfwärts vorliegenden ersten Einklemmung des Nervens, die zusätzlich zur mechanischen Enge im Karpaltunnel vorliegt.**

Wird z.B. ein Bandscheibenvorfall in der Halswirbelsäule oder eine Einklemmung des Nervengeflechts am Brustkorb (TOS) nicht erkannt und nur der Karpaltunnel operativ entlastet, tritt keine Linderung der Beschwerden ein. Bei einer solchen doppelten Einklemmung spricht man von „Double Crush“





„Medizin-Fortbildung“

Juli/August 2016



Nur Verspannung oder doch TOS (Thoracic Outlet Syndrom)?

Viele Patienten kommen zu uns und klagen über „Verspannungsgefühl“ im Nackenbereich. Oft werden dazu aber auch **Kopfschmerzen, Kribbeln der Hände bis hin zu Blauverfärbung, Kältegefühl, Ohrensausen, Sehstörungen und weitere Symptome beschrieben.**

Oftmals steckt ein Thoracic Outlet Syndrom dahinter. **Bei diesem Syndrom wird das Nervengefläch welches vom Gehirn in die Arme verläuft, abgeklemmt.** Es gibt mehrere Einklemmungsstellen, die relevanteste ist ein Raum zwischen Schlüsselbein und der 1. Rippe. Genau dort werden die Nerven und selten auch Venen oder Arterien abgeklemmt was zu Minderdurchblutung führt.

Betroffen sind häufig Frauen (3:1 zu Männer) im Alter zwischen 20 und 63 Jahren. Ursachen gibt es viele. Oftmals eine zu hochstehende blockierte 1. Rippe, langjährige einseitige Fehlhaltungen, ein Trauma, aber auch Stress und Blutdruckänderungen spielen eine Rolle.

Manchmal sind angeborene Fehlbildungen (zu breiter Halswirbelquerfortsatz, eine Rippe zu viel o.ä.) vorhanden, die man bei Therapieresistenz operativ entfernen sollte.



Thoracic outlet syndrom wird leider oft übersehen und als einfache Verspannung oder Spannungskopfschmerz abgetan.

Das häufige „TOS“ welches nur Nerven einklemmt ist in der Medizin umstritten und wird aus folgenden Gründen unterdiagnostiziert:

→ der Wissensstand über TOS ist in erster Linie aus der Chirurgie entstanden, also wird nur das TOS beachtet welches chirurgisch behandelt werden muss = „vaskuläres TOS“ mit Symptomatik der Venen/Arterien

→ das andere häufige „neurogene TOS“ (mit Nerveneinklemmung) muss meist nicht operiert werden und rutscht außerdem bei der Messung der Nervenleitgeschwindigkeit durch.

Mit genauen Tests von Hand können wir das Krankheitsbild allerdings erkennen und in über 80% aller Fälle erfolgreich behandeln.

Dazu kann der Betroffene eine ständige Entlastungshaltung einnehmen und das Einklemmungsfenster öffnen (siehe Übung des Monats). Außerdem können wir die 1. Rippe mobilisieren und mit einem entzündungshemmenden Voltarenverband (Oklussionsverband) den „chemischen“ Schmerz wegnehmen.

Später sollte man auch den Trapeziusmuskel trainieren um die Erkrankung haltungsbedingt zu beeinflussen.



Bei der Behandlung oder den Heimübungen entsteht häufig ein sogenanntes „Release Phänomen“ was dazu führt das man Kribbeln oder andere Symptome spürt. Die Ursache liegt in der wieder einsetzenden Durchblutung durch Entlastung der eingeklemmten Strukturen.

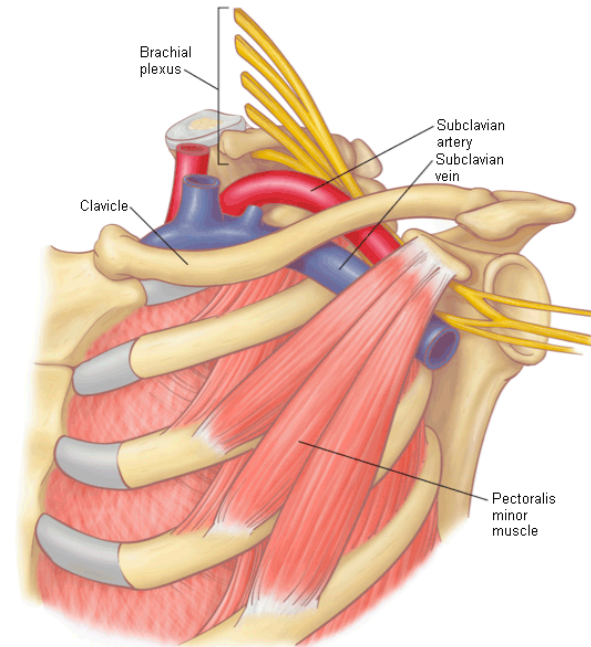
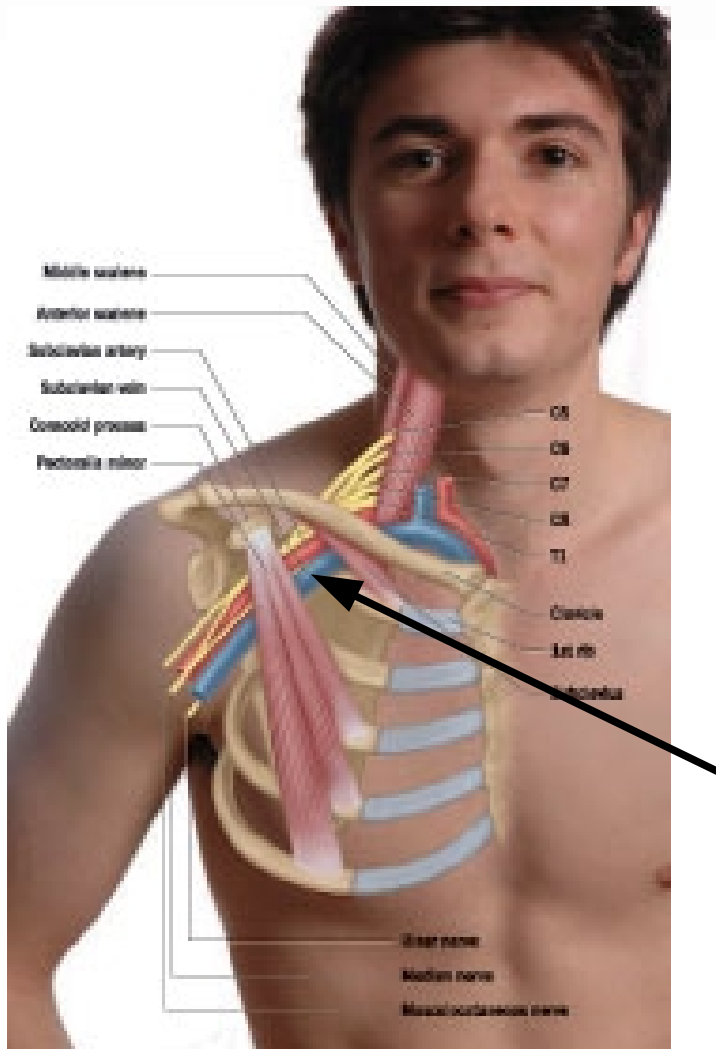
Man hat das gleiche Phänomen wenn man seine Hand aus dem Schnee zieht, denn auch da spürt man dann ein Kribbeln, Wärmegefühl, usw.

Dieses Symptome sind als positiv zu werten und sollten unbedingt toleriert werden.

Auch Nachts spüren viele betroffene ein Kribbeln welches durch die wiederkehrende Durchblutung kommt.

Für genauere Fragen, Infos und Studien hilft die Praxis Birgel gerne weiter...

Besuchen Sie auch unsere Internetseite: www.praxis-birgel.de



Gut zu sehen:
der Raum zwischen Rippe und Schlüsselbein in dem die Nerven (gelb), Arterien (rot) + Venen (blau) komprimiert werden können

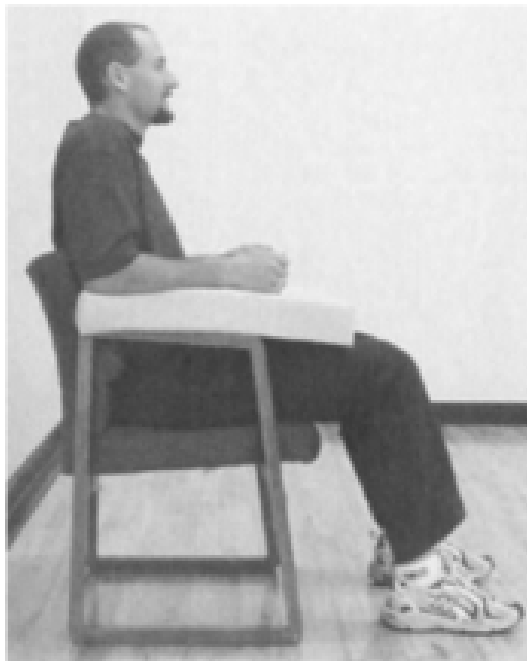


Übung des Monats

„Cyriax Release“

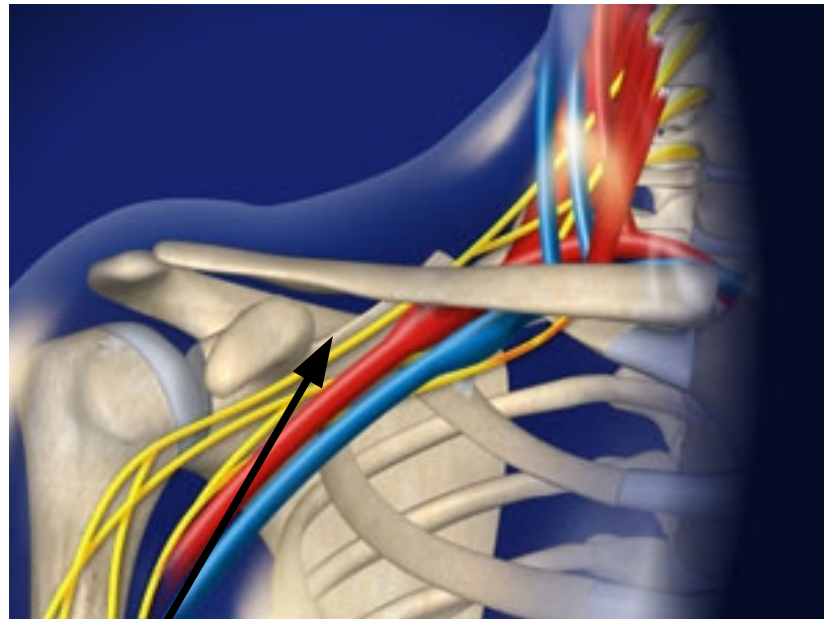
Eine effektive Lagerungsübung um bei Thoracic Outlet Syndrom die Nerven zu entlasten und wieder zu durchbluten. Am Besten so oft und so viel wie möglich durchführen, z.B. beim Fernseh schauen.

Wenn das „Release Phänomen“ (kribbeln, ziehen,...) eintritt, nicht erschrecken sondern durchhalten.



Einfach beide Unterarme auf einen Tisch, Sofa oder Stuhl so lagern, dass beide Schultern hoch und ganz nah an die Ohren kommen

In dieser Position verharren und die wiederkehrende Durchblutung spüren



**Die Einklemmungsstelle zwischen 1. Rippe
und Schlüsselbein wird entlastet und die
Nerven, Arterien + Venen können wieder
„atmen“**



DER KOPF IST DESHALB
RUND, DAMIT DAS DENKEN
DIE **RICHTUNG**
WECHSELN
KANN.

[FRANCIS PICABIA, 1934]



- DIE KÖPFE DER GENIES -