

Gesundheitstipp Nr. 1

aus der Physiotherapie-Praxis 'Im Feld' in Basel, von Ruth Howald

Kopfschmerzen

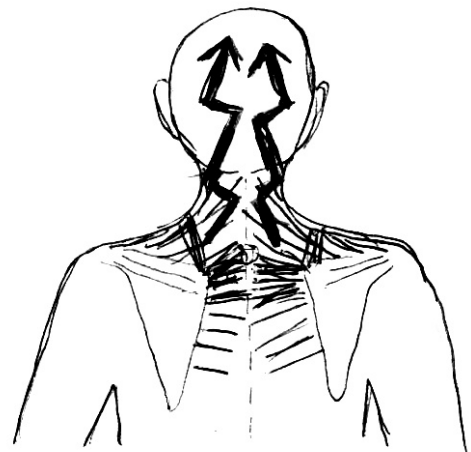
Kopfschmerzen können verschiedene Ursachen haben. Eine häufige Ursache sind Muskelverspannungen am oberen Rücken, am Schultergürtel und im Nacken. Diese Muskelverspannungen entstehen aufgrund von Überlastung (Beruf; Haushalt; Familie) und Stress (Zeitdruck; zu wenig Anerkennung für das, was man tut; keine wirklich entspannenden Pausen; innere Anspannung).

Bestehen diese muskulären Verspannungen über längere Zeit, d.h. mehrere Wochen oder länger, können sie anfangen, in den Kopf auszustrahlen. Man hat dann Kopfweg, obwohl das Verspannungsproblem dahinter im oberen Rücken, im Schultergürtel und im Nacken sitzt (Skizze 1).

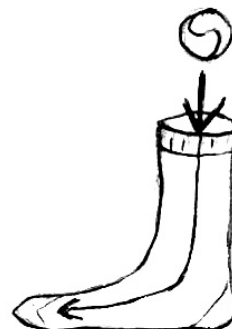
Warum ist es für einen Muskel ein Problem, wenn er verspannt ist? Das Problem ist, dass ein verspannter Muskel sich dauerhaft zusammengezogen hat. Dadurch ist für die Durchblutung weniger Platz da - der verspannte Muskel ist zu wenig gut durchblutet. Für seine Arbeit (Muskelkraft) braucht er viel Sauerstoff, der ihm mit dem Blut hergebracht wird. Ist die Durchblutung schlecht, hat der Muskel sozusagen 'Atemnot'. Das teilt er Ihnen durch Schmerzen mit.

Die Lösung ist, die Durchblutung des Muskels zu verbessern. Dies gelingt bei kleineren Verspannungen durch Bewegung (Übungen, Sport, Tanzen, ...), aber bei stärkeren, länger andauernden und ausstrahlenden Verspannungen braucht es eine sehr kräftige Massage des verspannten Muskels. Diese Massage ist nicht angenehm, oft ist es aber ein 'Wohlschmerz', weil man spürt, wie gut es dem Muskel tut.

Natürlich ist es gut, wenn einem jemand massiert. Eine Therapeutin, ein Familienmitglied, eine gute Freundin. Sie können sich aber auch selber helfen. Kaufen Sie einen Tennisball und lassen Sie ihn in den Zehenteil einer Socke fallen (Skizze 2).



Skizze 1



Skizze 2

Gehen Sie damit zu einer Wand, werfen Sie sich die Socke **über die gegenüberliegende Schulter** (Skizze 3).



Skizze 3

Beugen Sie die Knie und drücken Sie sich mit ihrem eigenen Körpergewicht in den Ball (Skizze 4).

Sie brauchen keine anatomischen Kenntnisse, gehen Sie einfach dem Schmerz nach. Machen Sie mit Ihrem Körper kleine Kreise an der schmerzhaften Stelle und seien Sie nicht zimperlich! Sie können sich am Rücken mit einem Tennisball keinen Schaden zufügen. Massieren Sie die schmerzhafteste, womöglich ausstrahlende Stelle sehr stark und so lange, bis der Schmerz nachlässt.

Die Stelle kann danach ein, zwei Tage etwas druckempfindlich sein, erholt sich aber danach. Sie dürfen diese Art Massage täglich machen.

Ich mache mit dieser Art Massage sehr gute Erfahrungen in meiner Praxis. Einzig Menschen mit Fibromyalgie, starker Osteoporose, mit einer psychiatrischen Erkrankung und Schwangere ab Mitte der Schwangerschaft sollten sie nicht machen.



Skizze 4

Geheimtipp Nr. 1: Atmen Sie, auch wenn es schmerzt beim Behandeln! Ihr Ziel ist es, via Durchblutung die Sauerstoffversorgung des Muskels zu verbessern. Wenn Sie zu den Menschen gehören, die den Atem anhalten, um dem Schmerz auszuweichen, arbeiten Sie gegen Ihr Ziel. (Atmen Sie einmal ganz tief aus und blockieren Sie danach den Atem – Ihr Körper sagt Ihnen innert Sekunden, was er davon hält.) Mein Vorschlag ist es, tiefer zu atmen, während Sie massieren.

Geheimtipp Nr. 2: Führen Sie diese starke Massage nur durch, wenn Sie wenig bis mittelstarke Kopfschmerzen haben. Bei starken Kopfschmerzen ist es besser, zuerst mit Medikamenten zu behandeln, oder anderen Mitteln, und abzuwarten, bis die Kopfschmerzen nachgelassen haben.