

Der Chiropraktor und der Knack

Es gibt eine Gruppe von Fragen, die mir immer wieder gestellt werden:

** Was ist eine Blockierung?*

** Wie wird eine Blockierung beseitigt?*

** Wie oft muss man ein Gelenk lösen, damit es beweglich bleibt?*

** Wird ein einmal blockierter Wirbel nun immer ein Schwachpunkt bleiben?*

** Warum löst sich manchmal ein Gelenk von selbst und manchmal nicht?*

** Was verursacht das knackende Geräusch?*

** Kann bei diesem Knack ein Schaden an der Bandscheibe entstehen oder das Gelenk überbeweglich werden?*

Da diese Fragen alle in die gleiche Kategorie fallen, sich also alle mit dem eigentlichen Vorgang der chiropraktischen Behandlung befassen, möchte ich sie hier einmal etwas umfassender beantworten.

Was ist eine Blockierung?

Eine "Blockierung" eines Gelenkes kann von einer leichten Bewegungseinschränkung bis zur vollständigen Bewegungslosigkeit des betroffenen Gelenkes alle möglichen Nuancen umfassen. Meist ist aber mit einer klassischen Blockierung die vollständige Unbeweglichkeit des Gelenkes gemeint. In diesem Fall sind die Gelenkflächen so fest aufeinander gedrückt worden, dass die Gelenkschmiere weitgehend herausgepresst worden ist und die Gelenkflächen nun miteinander verkleben. Dies geschieht meist durch die muskuläre Schutzverspannung nach einer Überanstrengung, einer Fehlbelastung oder einem Unfall.

Wie wird eine Blockierung beseitigt?

Eine Blockierung oder Verklebung eines Gelenkes wird dadurch beseitigt, dass man die Gelenkflächen auseinanderzieht. Dies geschieht durch einen leichten Ruck, die chiropraktische Manipulation. Meistens, aber doch nicht immer, hört man dabei dann den berühmten "Knack". Dieses Auseinanderziehen wird je nach Lage des Gelenkes auf verschiedene Art gemacht. So kann man zum Beispiel ein Fingergelenk einfach durch Ziehen am Finger lösen, während man bei der Lendenwirbelsäule seitlich liegend von hinten mit einem Ruck oder mit Kraft nach vorne-oben behandeln muss.

Wie oft muss man ein Gelenk lösen, damit es beweglich bleibt?

Die Dauer einer Behandlung hängt von vielen Faktoren ab. Die Wichtigsten sind Grad der Verletzung, Arbeitsbelastung, Körperbau, Fitnesszustand sowie Haltungs- und Bewegungsgewohnheiten des Patienten. Die Bereitschaft des Patienten, seine Gewohnheiten anzupassen darf auch nicht vergessen werden. Last not least ist einer der bestimmenden Faktoren die Stärke der muskulären Schutzverspannung bei einem Gelenk. Man muss sich das folgendermassen vorstellen: Ein schmerzendes Gelenk (verstaucht, entzündet etc.) wird von der Muskulatur möglichst "stillgelegt", damit es verheilen kann. Da nun mit der ersten chiropraktischen Behandlung der Schmerz nicht gleich verschwindet, bleibt die Schutzverspannung der Muskulatur auch weitgehend erhalten. Das bedeutet aber auch, dass die verkrampfte Muskulatur die Blockierung bis zur nächsten Behandlung teilweise wieder herstellt. Man muss also mehrere Behandlungen vornehmen, bis die Blockierung vollständig beseitigt ist und es auch bleibt.

Wird ein einmal blockierter Wirbel nun immer ein Schwachpunkt bleiben?

Es gilt die Maxime: "Gleiche Belastung = gleiche Erkrankung". Wenn der Chiropraktor das Problem beseitigt hat, so heisst dies nun nicht, dass der Rücken in Zukunft die Belastung verträgt, die ursprünglich zum Problem geführt hat. Normale Belastungen wird der Rücken nach dem vollständigen Abheilen wieder problemlos verkraften! Man sollte im übrigen unbedingt darauf achten, dass man nach der letzten Behandlung beim Chiropraktor dem Rücken noch 1 bis 2 Monate Zeit gibt um auch die restlichen Verletzungsrückstände zu beseitigen, denn: "schmerzfrei ist noch nicht ganz verheilt" und darum auch noch nicht voll belastbar!

Warum löst sich manchmal ein Gelenk von selbst und manchmal nicht?

Wir alle haben unser ganzes Leben lang immer wieder kleinere und grössere Blockierungen in unserer Wirbelsäule. Dies ist ganz normal und abhängig von den Belastungen, denen wir uns aussetzen. Die meisten dieser Blockierungen merken wir nicht einmal und sie lösen sich von selbst, da wir uns einerseits normal bewegen und die Blockierung andererseits nicht sehr stark ist. Sogar stärkere Blockierungen können sich auf diese Weise manchmal lösen, wenn der Schmerz durch geeignete Mittel beseitigt wird und wir uns darum wieder normal bewegen. Erst wenn eine Blockierung so stark ist, dass sich eine Schutzverspannung bildet und die eingesetzten Mittel den Schmerz nicht mehr beseitigen können, muss man sie mit chiropraktischen Mitteln angehen. Man kann als Faustregel sagen, dass sich ein Problem nicht mehr von selbst löst, wenn es sich nicht innert weniger Tage zu bessern beginnt.

Was verursacht das knackende Geräusch?

Jedes "normale" Gelenk ist von einer Gelenkkapsel umgeben, die es schützt und gleichzeitig die "Gelenkschmiere" produziert. Diese Gelenkschmiere wird zwischen den Gelenkflächen als Gleitmittel und zum ernähren des Gelenkknorpels gebraucht. Bei einem blockierten Gelenk ist diese Gelenkschmiere zwischen den Gelenkflächen herausgepresst worden. Wenn nun der Chiropraktor die Gelenkflächen auseinanderzieht, so lösen sich diese plötzlich voneinander und produzieren dabei ein Geräusch ähnlich dem, das beim Ablösen eines Saugnapfes von einer Glasscheibe entsteht. Gleichzeitig entsteht beim Zug am Gelenk ein leichter Unterdruck, der einen kleinen Teil der Gelenkflüssigkeit zum Verdampfen bringt. Dies hat winzig kleine Gasbläschen zur Folge, die etwa 20 Minuten bestehen bleiben und die Beweglichkeit des Gelenkes noch verbessern. Dieser Effekt wird oft von Klavierspielern ausgenutzt, die vor dem Spiel ihre Finger knacken lassen. Gesunde Gelenke lassen sich fast immer knacken und man muss also nicht behandeln, bis es nicht mehr knackt.

Kann bei diesem Knack ein Schaden an der Bandscheibe entstehen oder das Gelenk überbeweglich werden?

Chiropraktische Behandlungen beziehen sich immer auf Gelenke mit zwei aufeinander gleitenden Gelenkflächen (diarthrotische Gelenke). Gelenke die miteinander verwachsen sind wie zum Beispiel die Bandscheiben (symphytische Gelenke) werden nicht durch Manipulation (knacken) behandelt, sondern durch Mobilisation (dehnen). Sie werden also durch die Manipulation nicht direkt betroffen. Die Bänder eines Gelenkes sind bis zu einem gewissen Grad dehnbar und werden daher durch Manipulation nicht überdehnt, jedoch können sie bei unsachgemässer Mobilisation überdehnt werden. Auch hier ist also die kompetent

ausgeführte chiropraktische Behandlung gefahrlos!

Für Fragen zu diesem Thema können Sie mich über die eMail-Adresse auf meiner Homepage www.chiro4you.ch unter der Rubrik "Chiro-Kontakt" erreichen. Ich bitte um Ihr Verständnis, dass telefonische Anfragen wegen des Zeitaufwandes leider nicht entgegengenommen werden können.

Copyright © 2008:

Dr. Beat Stoller

