

Symposium der Tanzmedizin in München vom 06. – 08. Mai 2005

Abstract zum Vortrag

Chronischer Muskelschmerz an den Adduktoren

Entstehung und Behandlung aus Sicht der Microkinesitherapie

Autorin: Wiltrud Kayser

Welcher Tänzer kennt ihn nicht, den Schmerz beim grand Battement seitwärts am inneren Oberschenkel?

Der Muskelschmerz an den Adduktoren ist nicht nur für Tänzer ein leider bekanntes Phänomen. Er ist oftmals die Folge einer nicht ausgeheilten Zerrung, also einer Überdehnung der unaufgewärmten oder überforderten Muskelgruppe an der Innenseite des Oberschenkels.

Bei schlechter Ausheilung kann diese Verletzung in einen chronischen Zustand übergehen. Das heißt, man spürt dauerhaft einen mehr oder weniger starken Schmerz verbunden mit Muskelverhärtungen im Verlauf des geschädigten Muskelstrangs.

Tritt trotz guter medizinischer Betreuung, guter Diagnostik, Medikamentengabe mit entzündungshemmendem Wirkstoff, Elektrotherapie, Ultraschall und Krankengymnastik immer nur eine kurzfristige Besserung der Schmerzsymptomatik ein, so entwickelt sich ein kurzfristiger Überlastungsschaden zu einem chronischen und sehr belastenden Geschehen.

Am Beispiel einer Tänzerin mit diesen Symptomen möchte ich hier einen neuen ganzheitlichen Ansatzpunkt für die Behandlung aufzeigen.

Sie hatte schon vor vier Jahren das erste Mal Probleme im oberen Drittel des inneren Oberschenkels. Nach einwöchiger Trainingspause und der üblichen Nachbehandlung konnte sie damals das Training zwar wiederaufnehmen, diese Stelle blieb aber seitdem immer ein Schwachpunkt. Jetzt probte sie gerade für ein modernes Stück in der Oper, wo Sie von einem erhöhten Punkt über eine Schräge mit hohen seitlichen Jetés hinunter tanzen musste. Eine extreme Belastung für die Adduktoren. Und prompt bekam sie, wie schon befürchtet, rasende Schmerzen und den bekannten Muskelhartspann in dem Gebiet.

Für mich stellte sich nun eine einfache aber wichtige Frage: „War die Belastung innerhalb dieser Choreographie zu groß, oder ist Ihr Körper zu geschwächt um mit diesen Beanspruchungen fertig zu werden?“

Keine Frage, alle Tänzer stöhnten über die zu harte Rampe und die Choreographie, aber keiner hatte solche ernstlichen körperlichen Probleme danach.

Also liegt ihr Problem wohl eher darin, dass ihre Selbstheilungskräfte zu geschwächt sind um auf diese Belastung adäquat zu reagieren.

Mithilfe der Techniken der Microkinesitherapie suchte ich bei ihr nun nach Ursachen, die zu dieser Schwächung geführt haben. Das muß man sich vorstellen wie bei einem Computer. Ist er mit zu vielen Daten gefüllt, wird er immer langsamer im Reagieren und fällt dann irgendwann, wahrscheinlich beim Schreiben einer einfachen Email aus. Auch unser Organismus speichert Erlebnisse in unterschiedlichen „Gedächtnisdateien“ ab.

Überbelastungen oder nicht ausgeheilte Verletzungen speichert er in Form von unsichtbaren „Narben“. Diese Narben wirken dann wie Störfelder, die zur Schwächung der Selbstheilungskräfte führen.

Bei der Tänzerin finde ich im großen Innenmuskel des Oberschenkels, dem M. adductor magnus, ein Störfeld. Doch dieses Störfeld ist nicht die Ursache für die Schmerzen. Die Ursache kommt von einer Festigkeit am Großzehenballen des gleichen Beins, dem kleinen Heranziehmuskels des großen Zehs (M. add. hallucis). Diese Verletzung vor 6 Jahren, die bei einer Drehung auf halber Spitze passierte, ist nie richtig ausgeheilt. Die Tänzerin konnte sich sofort an diesen Unfall erinnern. Das Zehengrundgelenk war mehr als eine Woche dick und schmerzhaft. Es war damals eine sehr stressige Zeit bei ihr. Sie konnte sich nicht großartig um ihren Zeh kümmern. Irgendwann war der Schmerz auch weg. Eine kleine nicht schmerzhaft Schwellung blieb zwar, machte aber sonst keine Schwierigkeiten. Vom Körper wurde dieses Geschehen einer nicht ausgeheilten Verletzung in Form der unsichtbaren Narbe gespeichert. Dieses Störfeld schwächt den großen Muskel am inneren Oberschenkel, der dadurch keine Kraft mehr hatte sich selbst zu regenerieren.

Auf diese Verbindung bin ich über eine der 30 Bahnen des Körpers gestossen, die von der Microkinesitherapie beschrieben werden und Verbindungen im Körper aufzeigen, die schon bei unserer Entstehung und Entwicklung entstanden sind.

Die gesamten unterschiedlichen Strukturen des Körpers entwickelten sich ursprünglich aus drei Basisgeweben im befruchteten Ei. Die somit am Anfang eng nebeneinander entstandenen Muskeln, Knochen Organe und Nerven entfernen sich während der Wachstumsentwicklung immer weiter von einander. Die Verbindung zu den frühen Nachbarmuskeln, Knochen oder Nerven bleibt aber auf einer energetischen Ebene ein Leben lang bestehen.

Diese Verbindungen nutze ich als Microkinesitherapeutin. So weiß ich, dass der große Adduktork Muskel in Verbindung steht mit dem 6. und 7. Brustwirbel (Wirbel direkt über dem BH Verschluss) und eben auch mit dem Heranziehmuskel des großen Zehs, dem M. adductor hallucis.

Mit einer sanften Stimulation an diesem Zehenmuskel reproduziere ich das damalige Trauma und gebe dem Körper somit die Information, die er braucht um diese Verletzung entgültig auszuheilen. Die Arbeit, die der Körper dort wieder aufnimmt bemerkt man durch ein Lebendigwerden der Gewebe, die sich vorher fest und unbeweglich angefühlt haben.

Dieses Lebendigwerden zeigt sich auch direkt im Adduktorenmuskel und im oben beschriebenen Wirbelsäulenbereich, der auch vorher bei der klinischen Untersuchung fest und unbeweglich war. Mit dieser neuen körperlichen Voraussetzung hat jetzt der Muskel die Chance sich selbst zu regenerieren. Mit den bekannten Maßnahmen wie Techniküberprüfung, Massage und Krankengymnastik kann man diesen Prozess jetzt noch wirkungsvoll unterstützen.

In diesem beschriebenen Fall, war die Verletzung und der Schmerz also ein Symptom, eine Folgeerscheinung auf den Unfall am großen Zeh und nicht die tatsächliche Ursache der Einschränkung. Wenn man nur das Symptom und nicht die Ursache behandelt, so kommt es oft zu immer wiederkehrenden, also chronischen Schmerzen.

Mit der Microkinesitherapie finde ich bei Selbstheilungsschwächen aber nicht nur traumatisch entstandene unsichtbare „Narben“, sondern auch Narben, die schon während der Embryonalzeit oder im Laufe des Lebens durch infektiöse oder emotionale Überlastungen entstanden sind.

Sehr häufig finde ich „Narben“, die durch emotionale Überlastungen entstanden sind. So führt oftmals eine Trennung vom Partner oder eine Enttäuschung durch einen idealisierten Choreografen oder Tanzlehrer zu starken körperlichen Schwächen. Dies ist zwar bisher als psychosomatische Erkrankung auch im medizinischen Alltag ein Begriff. Mit dem Wissen über die Entstehung und Entwicklung unseres Körpers und den daraus entstandenen energetischen Verbindungen bin ich aber mit der Microkinesitherapie in der Lage, die genaue Verbindung einer emotionalen Überlastung zu einem Körpersymptom aufzuzeigen. Wie der Computer bei einem Virus, so ist der Körper in der Lage ein Heilungsprogramm zu entwickeln, wenn man ihm die nötigen Informationen dieses „Virus“ gibt. Das mache ich als Microkinesitherapeutin mit den Händen.

Aus den Erfahrungen meiner Arbeit heraus möchte ich noch ein paar Tipps zur Vorbeugung von Folgeverletzungen geben:

- Zerrungen entstehen in den meisten Fällen nicht durch einfache Überdehnung, sondern durch Überlastung bei exzentrischer Muskelarbeit. Deshalb sollte auch nach einer Zerrungsverletzung der Schwerpunkt auf exzentrische Kräftigung gelegt werden und nicht wie meistens üblich auf Dehnung und konzentrische Kräftigung.

- Schmerzen und Verletzungen sind unter anderem auch Ausdrucksformen des Körpers zu fehlender innerer Harmonie. Jeder sollte diese Körperinformationen für sich nutzen.

Legen sie sich ein Tagebuch mit zwei Spalten an. In Spalte I. sammeln Sie alle körperlichen Schmerzen oder Verletzungen mit dazugehörigem Datum. In Spalte II. alle Erlebnisse und Emotionen die Ihnen nicht gut getan haben. Nach einem Jahr schauen Sie sich Ihr Buch an. Es wird Ihnen interessante Hinweise geben, mit denen Sie sich weiterentwickeln können.