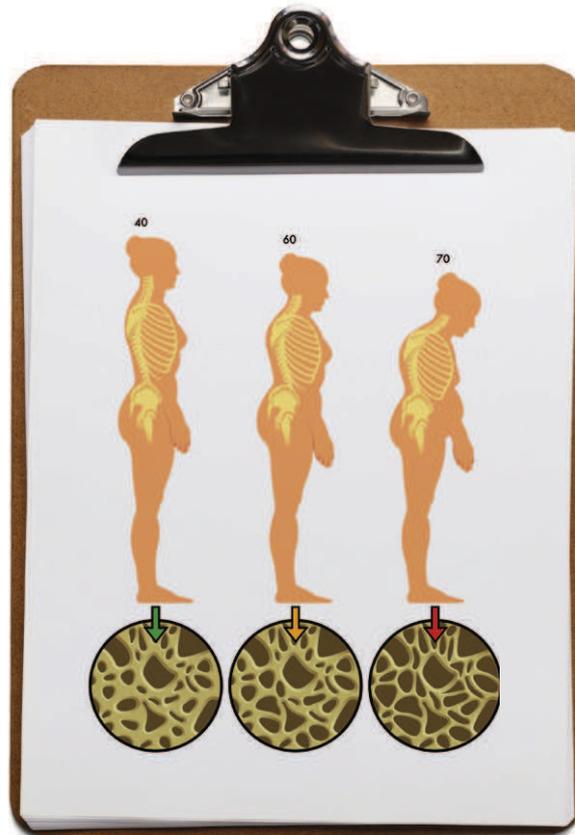


## YOGA UND THERAPIE, TEIL 2

# Erkrankungen des Bewegungssystems: Knochen und Osteoporose

Viele Menschen finden zum Yoga, weil sie »etwas für sich tun möchten«, an verschiedensten Schmerzen leiden, eine Erkrankung haben oder mit einer Diagnose konfrontiert sind. Sie haben das Gefühl, Yoga könnte ihnen dabei helfen, dem entstandenen Leid positiv zu begegnen oder es sogar zu lindern.

Text: Dr. med. Günter Niessen



Die Annahme, dass Yoga hilft, ist häufig berechtigt. Für die meisten Lehrenden ist es allerdings schwierig, herauszufinden, warum eine Übung und welche im Einzelfall hilft. Häufig erscheint es, als unterstützte die Bewegung selbst mit ihren vielen Impulsen Körper und Geist. Wenn jedoch Übende mit einem

konkreten Problem auf uns als Yogalehrende zukommen und uns bitten, ihnen einige Anregungen zu geben, die Abhilfe oder Linderung schaffen könnten, dann wird Yoga zur Therapie. An diesem Punkt sollten wir uns veranlasst sehen, zu überlegen, wie wir möglichst effektiv und gezielt Anregungen geben können.

Der Wunsch von Yoga-Übenden, auch außerhalb des schulmedizinischen Rahmens konkrete Hilfestellungen zu bekommen, ist in den letzten Jahren stetig gewachsen. Wie bereits in den »Einführenden Gedanken« im ersten Artikel dieser Serie in der vorherigen Ausgabe des Deutschen Yoga-Forums dargelegt, ist es mir ein Anliegen, die therapeutischen Möglichkeiten des Yoga auch unter schulmedizinischen Aspekten zu beleuchten und in »kleinen Häppchen« zur Diskussion zu stellen. Wie ebenfalls bereits erläutert, können im Rahmen dieses Beitrages nur ausgewählte Aspekte diskutiert werden. Therapie und Heilung hingegen finden beim Menschen immer auf allen Ebenen seines Seins statt.

### Das Bewegungssystem im Mittelpunkt

Obwohl sich Erkrankungen des Bewegungssystems auf einer emotionalen oder psychischen Ebene im Körper ausdrücken können, ist es für viele Betroffene hilfreich, den akuten oder dauerhaft gewordenen Schmerz, beispielsweise im Rücken, im direkten Bezug zum Rücken zu behandeln. Oft ist es weniger sinnvoll, mit der Bearbeitung eventuell erfolgter seelischer Traumatisierungen der Vergangenheit zu beginnen.

Daher bieten sich zumeist āsana gut für den Einstieg in die Behandlung von Erkrankungen oder Schmerzen des Bewegungssystems an. Da stellt sich die Frage, welche āsana im therapeutischen Zusammenhang jeweils sinnvoll sind und wie Ansagen »sanft zu üben« und »nicht in den Schmerz hinein zu üben« für jeden Einzelnen abgewandelt werden können, wenn Beschwerden bestehen.

### Gewebe des Körpers und ihre Beanspruchung

Um ein Behandlungskonzept zu entwickeln, kann es durchaus Sinn haben, sich anzuschauen, welche Gewebe des Körpers betroffen sind und wie sie im einzelnen auf āsana reagieren. Es gibt Knorpelgewebe, Knochengewebe, Nervengewebe, Muskelgewebe und Bindegewebe, von ganz locker angeordnet bis hin zu hoch spezialisiert, wie wir es bei Faszien, den die Muskeln, Sehnen und Knochen umgebenden Hüllen, Sehnen und Bändern sehen können. Auch einzelne Organe, wie die Leber, setzen sich aus spezialisierten Gewebe-Verbänden zusammen.

Ohne die Herangehensweise zu sehr zu vereinfachen, kann man feststellen, dass bestimmte Gewebe auf bestimmte Reize reagieren beziehungsweise diese geradezu brauchen, um gesund und kräftig zu bleiben. Ein Zuviel an Reiz oder Belastung kann schnell zum Gegenteil, also zum Untergang von Gewebe führen. Ebenso kann ein Zuwenig zu einer Schädigung führen. Im Ayurveda wurde dieser Zusammenhang schon früh formuliert und differenziert zwischen:

- Hina-Yoga, zu geringe Inanspruchnahme,
- Ati-Yoga, übermäßige Inanspruchnahme und

- Mithya-Yoga, unsachgemäße Beanspruchung beziehungsweise Fehlbeanspruchung.

Auch wenn sich nach diesem Konzept das Wort »Yoga« auf die Verbindung unserer Sinne mit ihren jeweiligen Objekten beziehungsweise ihren Nutzen und Gebrauch bezieht, führt diese einfache Einteilung zu wertvollen Anregungen im Umgang mit unserem Bewegungssystem.

### Knochenerkrankungen: Beispiel Osteoporose

Ziel einer Yoga-therapeutischen Behandlung kann es sein, einen gesunden und kräftigen Knochen zu erhalten oder zu erlangen. Dazu benötigt dieser vor allem axialen Druck und damit eine ausreichende Belastung. Ansonsten geht es uns wie Patienten mit länger andauernder Bettlägerigkeit oder den ersten Astronauten, die aufgrund der Schwerelosigkeit eine ausgeprägte Osteoporose entwickelten.

Osteoporose ist aus ayurvedischer Perspektive eine klassische Vāta-Erkrankung mit Schwund beziehungsweise Demineralisierung des Knochens und führt dadurch zu Schwäche und Anfälligkeit für Verformungen und Brüche. Auch wenn es natürlich viele Ursachen gibt, die zu einer Osteoporose führen können, ist unsere Möglichkeit als Yoga-TherapeutInnen, darauf positiv und vorsorgend einzuwirken, nicht zu unterschätzen. Die Basis einer jeden schulmedizinischen Behandlung ist neben einer ausreichenden Versorgung mit Vitamin D die Ermutigung der Betroffenen, insbesondere im Winter möglichst viel Tageslicht und insbesondere Sonne an die Haut gelangen zu lassen – beispielsweise durch regelmäßige Spaziergänge.

Empfohlen wird auch der Beginn einer kräftigenden, physiotherapeutischen Übungsbehandlung oder ein vorsichtiges Krafttraining. Aus ayurvedischer Sicht würde man darauf achten, dem Körper besonders nährnde und aufbauende Substanzen zuzuführen, insbesondere Öle und Heilkräuter, Einläufe vorzunehmen und auch sonst den Lebensstil anzupassen. Schulmedizinisch wird ab einer bestimmten Krankheitsausprägung mit einer medikamentösen Behandlung begonnen oder – beispielsweise in Fällen von ausgeprägten Brüchen der Wirbelkörper – auch operative Eingriffe empfohlen.

Ausgangspunkte bei der Behandlung von Osteoporose sind folgende Erkenntnisse:

- Knochen benötigen vor allem eine axiale Belastung, um über diesen Bildungsreiz stimuliert zu werden.
- Knochen können im Zustand der Schwächung vor allem Biegespannungen und Scherkräfte nicht gut tolerieren.
- Unbehandelt führt Osteoporose bei Frauen in der Postmenopause zu Wirbelkörperfrakturen – sogenannte Sinterungsfrakturen – mit Keil- und Fischwirbelbildung – einer Verformung der Wirbelkörper mit meist zunehmender Kyphosierung der

Brustwirbelsäule und Größenabnahme – und später im höheren Alter bei Stürzen meist zu Brüchen des hüftgelenksnahen Oberschenkelknochens, die sogenannte Schenkelhalsfraktur.

Daraus leiten sich im Rahmen der Yoga-Therapie folgende Behandlungsvorschläge ab:

- Die Neutralstellung der Wirbelsäule mit Ihrer doppelten S-Form sollte in den āsana erarbeitet und wiederholt auch im Alltag eingenommen werden, um eine möglichst axiale und damit physiologische Belastung zu erzielen. Häufig beanspruchen sich gerade die Betroffenen besonders bei sitzenden Tätigkeiten und belasten ihre Wirbelsäule in einer eher nachlässigen Haltung, die vermehrt Biege- und Scherspannungen hervorruft.
- Grundvoraussetzung ist die Schaffung eines Rumpfmuskelkorsetts zur Aktivierung der Bauch-, Beckenboden- und Rückenmuskeln, ohne sich dabei im Bereich der Wirbelsäule krumm oder rund zu machen.
- Kraftaufbau wird günstiger Weise dreimal pro Woche geübt.
- Einfache āsana sind meist sehr effektiv, da sie sowohl regelmäßig als auch ohne großen Aufwand beispielsweise durch Kleidungswechsel oder Mattenbenutzung geübt werden können. Besonders günstig sind symmetrische und asymmetrische Standhaltungen, Balancehaltungen, Krafthaltungen im Vierfüßlerstand oder Stützhaltungen sowie das Üben von Techniken mit langer Ausatmung zur Involvierung der Beckenboden- und Bauchmuskulatur, beispielsweise durch die Ujjāyī-Atmung.
- Die zusätzliche, bewusste Anspannung von Muskeln, die nicht unbedingt zur Ausführung eines āsana nötig sind, aber die Stabilität der Haltung und den auf die Wirbelsäule ausgeübten axialen Druck erhöhen, sind genauso hilfreich wie die Einbeziehung der Schwerkraft in Standhaltungen zur Erhöhung des Bildungsreizes auf den Knochen.
- Bei den meisten PatientInnen hat sich gezeigt, dass die Anzahl der gezielten āsana pro Übungssequenz fünf bis sechs normalerweise nicht übersteigen sollten, damit die Regelmäßigkeit und die Verinnerlichung der Abläufe leichter fallen.
- Ergänzt werden sollte die Übungspraxis durch Einübung günstiger Aktivitäten des täglichen Lebens, wie rückengerechtes Heben und Bücken, gute Haltung beispielsweise beim Staubsaugen oder aufrechtes Sitzen.
- Hilfreich kann auch das Üben von prāṇāyāma mit den Qualitäten wärmend, nährend, aufbauend sein.

Vermieden werden sollten hingegen endgradige Bewegungen – »bis zum Bewegungsende«, insbesondere Beugung in Kombination mit Drehung sowie Beanspruchungen der Wirbelsäule mit großen Hebeln, wie gestreckte Arme und Beine in ungünstigen Haltungen.

Angestrebt wird, dass die Betroffenen durch die tägliche Übungspraxis nach einiger Zeit die Einstellung entwickeln und umsetzen, sich gut und ausgewogen zu ernähren, täglich mindestens eine halbe Stunde an der frischen Luft spazieren zu gehen und sowohl die Haltung als auch die Bewegungen im Alltag so anzupassen und so auszuführen, dass Biegespannungen, Überlastungen sowie dauerhafte Fehlbeanspruchungen verringert werden. Dazu bedarf es neben rein körperlicher Kraft und mentaler Stärke auch der fundierten Anleitung Yogalehrender bei der Ausarbeitung, Umsetzung und dem intellektuellen Verständnis eines gezielten Programms.



### In Kürze

- Für die meisten Betroffenen ist es wichtig, ihre Erkrankung intellektuell zu verstehen, um die Kraft zu entwickeln, aktiv und selbstwirksam tätig zu werden.
- Voraussetzung für eine gezielte Behandlung ist die Kompetenz der Yoga-TherapeutInnen in Bezug auf die jeweilige Erkrankung.
- Bei Erkrankungen des Bewegungssystems ist zu beachten, dass dieses aus verschiedenen Geweben besteht. Diese Gewebe brauchen unterschiedliche Reize, um kräftig und gesund zu bleiben oder zu werden. Im Rahmen einer Yoga-Therapie können solche Reize gezielt generiert werden.
- Um sinnvoll helfen zu können, müssen Yoga-TherapeutInnen nicht zwingend Arzt, Ärztin oder PhysiotherapeutIn sein; eine Zusammenarbeit ist jedoch hilfreich.
- Am Beispiel des Knochens und einer seiner Erkrankungen ist es möglich, bestimmte Prinzipien einer Behandlung zu formulieren und diese Yoga-therapeutisch umzusetzen.