

WIE WIRKT SHIATSU BEI FIBROMYALGIE?

Schätzungen zufolge leiden rund 2 Millionen Menschen in der Schweiz an Rheuma. Sie alle haben Schmerzen, die den Alltag teilweise stark beeinträchtigen können. Eine besondere Form von Rheuma ist die Fibromyalgie. Fibromyalgie ist eine chronische, nicht entzündliche Rheumaerkrankung, die sich nur schwer diagnostizieren und behandeln lässt. Die besten Chancen auf Linderung der Schmerzen und der begleitenden Beschwerden liegen in einem vielschichtigen Behandlungsprogramm. In diesem Rahmen kann Shiatsu mit seinem ganzheitlichen Ansatz einen wichtigen Beitrag leisten, wie ein Beispiel aus der Praxis zeigt.

Ein Beispiel aus der Praxis

Die Leidensgeschichte der heute 58-jährigen Andrea* teilen viele Menschen mit rheumatischen Erkrankungen und den damit verbundenen chronischen Schmerzen. Bei der Heilpädagogin begannen die Beschwerden nach der Schwangerschaft und Geburt ihrer Kinder in Form von starken Schmerzen im Bereich des Kopfs, Beckens und Rückens.

In einem ersten Schritt wandte sie sich damals an ihre Gynäkologin, die sie an eine Physiotherapeutin überwies. Mehrere Behandlungen brachten jedoch kaum eine Besserung der Beschwerden. Andrea versuchte, im Alltag weiter zu funktionieren, bis die ständigen Schmerzen eine Erschöpfungsdepression auslösten. In der Folge besuchte sie beim Verband Mindfulness Schweiz (MBSR)¹ einen achtwöchigen Intensivkurs. Bis heute ist das dort Gelernte für Andrea ein wichtiger Teil ihrer Stressbewältigung und hilft ihr, mit den chronischen Schmerzen umzugehen. Linderung der Schmerzen erfährt sie während der Periode weder im Sitzen, Stehen noch im Liegen. Einzig

Schmerzmittel und eine warme Bettflasche bringen ihr jeweils Erleichterung.

Späte Diagnose

Worunter sie wirklich leidet, erfuhr Andrea, wie viele Fibromyalgie-Erkrankte, erst später durch eine Fachärztin FMH für Rheumatologie und Allgemeine Innere Medizin. Mittels Laborwerten, MRI und Schmerzdruckpunkten konnten eine aktive Osteochondrose, Facettengelenksarthrosen sowie Fibromyalgie diagnostiziert werden. In der Folge wurden ihr ein punktuell Krafttraining, Physio- und Yoga-Übungen gegen die Morgensteifheit sowie wöchentliches Schwimmen und tägliches Velofahren empfohlen. Die Monat für Monat wiederkehrende Situation belastet sie zunehmend und beeinträchtigt ihre Lebensqualität. Gleichzeitig widerstrebt ihr der häufige Griff zu Schmerzmitteln. Dann lernt sie die komplementärtherapeutische Methode Shiatsu kennen.

Mit Shiatsu die Stabilität gefunden

Einen Schlüsselmoment in der Behandlung der vielen Schmerzen, die Andrea in den letzten Jahren ertragen musste, erlebte sie jedoch in der Shiatsu-Therapie. Empfohlen wurde ihr die komplementärtherapeutische Methode von ihrem Psychiater, der sie damals wegen ihrer Erschöpfungsdepression behandelte.

Mit Shiatsu fand Andrea erstmals eine Therapieform, welche den Körper, die Seele und den Geist anspricht. Während den Behandlungen fühlt sie sich als Ganzes wahrgenommen und in ihrem Genesungsprozess begleitet. Durch die gezielten, Shiatsuspezifischen Berührungen, Dehnungen und Rotationen wird die Lebensenergie (Ki) im ganzen Körper wieder ins freie Fließen gebracht. Andrea erlebt im Shiatsu eine tiefe körperliche und geistige Entspannung, die

unmittelbar schmerzlindernd wirkt und den Körper weicher werden lässt. Durch die achtsamen, sehr feinen Berührungen der verspannten und schmerzenden Stellen und die begleitenden Worte der Therapeutin wird das aktive Wahrnehmen des eigenen Körpers geschult, was später wiederum Andreas Selbstregulation im Alltag dient. All dies empfindet Andrea als eine «Aktivierung ihrer Selbstheilungskräfte im besten Sinn». Die ergänzenden Bewusstseins- und Atemübungen, die ihr ihre Therapeutin empfiehlt, unterstützen zudem ihre Selbstreflexion im Alltag.

Weniger Schmerzen, mehr Gelassenheit

Shiatsu ist für Andrea ein verlässlicher, unterstützender Bestandteil in ihrem von Schmerzen geprägten Alltag geworden. «Shiatsu hat nicht nur gegen meine zermürbenden Schmerzen geholfen, sondern auch mein inneres Leuchten wieder zum Vorschein gebracht und mich so nachhaltig stabilisiert, dass ich trotz täglicher Beschwerden normal im Arbeitsleben integriert bin», sagt sie. «Die früher häufigen Kopfschmerzen sind inzwischen praktisch verschwunden, die Schmerzen im Rücken treten mittlerweile meist weniger aggressiv auf und fühlen sich dumpfer an. Vor allem hilft mir die neu gewonnene Stabilität, auch in akuten Schmerzphasen besser damit umgehen zu können. So kann ich auf zusätzliche Massnahmen wie Infiltrationen oder Schmerzmittel verzichten.»

Weitere Beiträge zum Thema:

[Verlinkungen ins SGS-Web](#)

* Name geändert

¹⁾ MBSR ist die Abkürzung von «Mindfulness-Based Stress Reduction» und wird übersetzt mit «Stressbewältigung durch Achtsamkeit».

Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?

Shiatsu stammt aus Japan und bedeutet «Fingerdruck». Die Therapieform ist in der östlichen Philosophie und Gesundheitslehre verankert und beruht unter anderem auf der Bearbeitung der Meridiane (Energieleitbahnen), in denen Ki (Lebensenergie) fliesst. Mit leichtem Druck sowie Dehnungen und Rotationen stimuliert Shiatsu die Selbstheilungskräfte und gleicht den Energiefluss im Körper aus. Shiatsu hilft, die eigene Wahrnehmung zu verbessern, zur Ruhe zu kommen, sich zu regenerieren, Energie aufzutanken und das natürliche Gleichgewicht wiederzufinden.

Der Grund für eine komplementärtherapeutische Behandlung beruht praktisch immer auf einem Symptom. Die Behandlung selbst erfolgt jedoch nicht symptomorientiert, sondern basiert auf einem ganzheitlichen Genesungsansatz.

Shiatsu ergänzt die Schul- und Alternativmedizin und wird von Zusatzversicherungen übernommen.

Wo finden Sie weitere Informationen und qualifizierte TherapeutInnen?

Shiatsu Gesellschaft Schweiz
T 056 427 15 73

www.shiatsuverband.ch

