

## WIE HILFT SHIATSU BEI SCHULTER- UND NACKENSCHMERZEN?

Schulterschmerzen zeigen sich überwiegend als sogenannte Weichteilschmerzen im Bereich der Schultergelenke, Schulterblätter und des gesamten Schultergürtels. Meist sind Muskeln, Sehnen, Gelenke oder Schleimbeutel betroffen. Schulterschmerzen schränken die Beweglichkeit ein, wirken sich auf Arme und Hände aus und können viele alltägliche Tätigkeiten stark einschränken. Häufig sind Schulterschmerzen Folgen einer falschen Haltung, von monotonen Bewegungsabläufen oder Ängsten und Stress. Der Nacken hat grossen Einfluss auf die Beweglichkeit des Kopfes und des Oberkörpers. Zum Nacken gehören die Halswirbelsäule und ihre Verbindung zum Hinterkopf, sowie verschiedenste Muskeln mit ausgeprägter Oberflächen- und Tiefensensibilität. Der Nacken ist anfällig für eine Vielzahl körperlicher und funktioneller Störungen, die sich sowohl in akuten wie auch chronischen Schmerzen bemerkbar machen. Nackenschmerzen oder -probleme haben sehr unterschiedliche Ursachen, eine schulmedizinische Abklärung ist angezeigt.

Shiatsu bewirkt eine effektive und wirkungsvolle Tiefenentspannung, löst Blockaden und Stauungen im Energiefluss und schafft nachhaltig Erleichterung im Falle von muskulären, stressbedingten Verspannungen und durch Krankheit entstandene Schmerzen. Durch die Behandlungen mit Shiatsu wird in kurzer Zeit eine bessere Eigenwahrnehmung erreicht. Im Alltag werden Auslöser von

Verspannungen besser erkannt und Schmerzen können vermieden werden.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Lara (22), Wirtschaftsstudentin kommt mit starken Schulterschmerzen ins Shiatsu. Die Schmerzen sitzen im Schultergürtel beidseitig, strahlen nach oben durch den Nacken hinauf in den Kopf und den Rücken hinunter und blockieren teilweise die Wirbelsäule durch heftige Schmerzen. Bei Behandlungsbeginn sind die Schmerzen in Nacken und Kopf fast unerträglich. Die Schmerzen hat sie seit ein paar Wochen, sie erkennt im Moment keine Ursache dafür, kann aber nicht mehr auf dem Rücken schlafen. Ansonsten ist Lara gesund, wirkt jedoch schwach, mit dunklem Schatten im Gesicht und kraftlos. In ein paar Wochen stehen Semesterprüfungen an. Bei Behandlungsbeginn liegt sie auf dem Rücken, der Kopf ist massiv nach rechts abgedreht. Sie hat starke Schmerzen. Auf die Frage, ob sie in der Vergangenheit einen Unfall hatte, sagt sie, dass sie vor zwei Monaten gestürzt sei. Sie war beim Arzt und physisch sei alles in Ordnung, deswegen erkennt sie keine Verbindung zu den aktuellen Schmerzen. Die Behandlung fokussiert sich auf das Lösen der Spannungen im Nacken, Schultergürtel und Wirbelsäule. Lara merkt, dass der Sturz eine für sie traumatische Erfahrung gewesen ist, was in die Behandlung mit einbezogen wird. Bereits nach der ersten Behandlung kann sie wieder auf dem Rücken schlafen. In den weiteren Behandlungen wird angestrebt, ihren geschwächten Energiehaushalt auszugleichen und zu entspannen. Nacken, Schultergürtel und Wirbelsäule werden in der Tiefe entspannt, die Blockaden gelöst und auch die zugrunde liegende Emotion der Angst angesprochen. Die Energie kommt wieder in Fluss. Lara kann sich gelassener auf die Semesterprüfungen vorbereiten. Gemeinsam mit der Shiatsu-Therapeutin erkundet sie Möglichkeiten, wie

sie intensive Lernphasen mit Pausen und angepassten Körperdehnungen kombinieren kann, damit sich die Verspannungen nicht wieder manifestieren.

**Weitere Beiträge zum Thema:**  
[Verlinkungen ins SGS-Web](#)

### **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](http://www.shiatsuverband.ch)

