

## Manuelle Medizin

Das Wort „manuell“ stammt vom lateinischen Wort „manus“ – die Hand – ab. Es handelt sich demnach um eine Therapieform, bei welcher der Behandler ausschließlich mit seinen Händen arbeitet.

Diese Form der Behandlung wird insbesondere bei Wirbelsäulenproblemen, Rückenschmerzen, Gelenkbeschwerden oder Muskelschmerzen angewandt.

Die **manuelle Therapie** ist eine bereits seit dem 19. Jahrhundert erfolgreich praktizierte Methode. Schmerzen in Rücken, Gelenken oder Muskeln können verschiedene Ursachen haben. Oftmals handelt es sich um so genannte Blockierungen.

Die manuelle Therapie beruht – ähnlich wie die Chiropraktik – auf der Erkenntnis, dass Verschiebungen der Wirbel aus ihrer physiologischen (normalen) Lage heraus zu Irritationen des Nervensystems führen. Es entstehen Einklemmungen im Bereich zwischen den Wirbeln, die durch Einrichten (adjustieren) der Wirbel wieder gelöst werden können.

Auch Gelenke können so therapiert werden. Man spricht im Falle einer solchen Reizung des Nervensystems auch von einer **Blockierung der Wirbelsäule**. Diese Blockierungen können auch zu Muskelschmerzen führen, da der Wirbel in seiner „falschen“ Position die umgebende Muskulatur stärker beansprucht. Sind also Blockierungen die Ursache für den Muskelschmerz, kann dieser mit professionellen Handgriffen beseitigt werden.

Im Anschluss an die Beseitigung der Blockierungen muss ein individuelles Aufbauprogramm erfolgen, um Schmerzen zukünftig zu vermeiden. Die Rückenmuskulatur muss gestärkt werden, um die Wirbelsäule zu fixieren. Nur so kann verhindert werden, dass erneut Blockierungen auftreten.

Mögliche Therapiemaßnahmen sind

- Medizinische Kräftigungstherapie
- Physiotherapie
- Rückenschule