

Gaby Barton

VOM MUSKULÄR-FASZIALEN

Schmerz

befreit!

Erfahrungsbericht

Einstiegshilfe

**in alternative
Behandlungswege**



»Solange man lebt, ist nichts endgültig«

»Ein rollender Stein setzt kein Moos an«

Aus: Die Sprichwörter und sprichwörtlichen Redensarten der Deutschen, Autor/Hrsg.: Körte, Wilhelm, Verlagsort: Leipzig | Erscheinungsjahr: 1837 | Verlag: Brockhaus

Inhaltsverzeichnis

Was Sie erwartet	7
------------------	---

TEIL I - PERSÖNLICH

Meine Erfahrung – Überblick	11
Mein muskulärer Schmerz	14
Die Vorgeschichte	15
Orthopäde schafft Klarheit	19
Der neue Weg - Dez 15	21
Erfahrungen mit Triggerpunktbehandlung	25
Selbstbehandlung Triggerpunkte	27
Schmerztagebuch - Vorteil	32
Auszug Schmerztagebuch	33
Meine 5 Etappen zur Schmerzfreiheit	72
1. Triggerpunktbehandlung	73
2. Veränderung meiner Wahrnehmung und Denke	75
3. Alltag ändern – Sich neu organisieren	78
4. Tägliche Routine körperfreundlich gestalten	80
5. Körper fasziengerecht unterstützen	82

TEIL II – ALTERNATIVES WISSEN

Weitere Patienten/Schmerz Geschichten	86
Meine Recherche - Zeitersparnis für Sie	99
Triggerpunkt-Therapie	104
Gespräch mit Physiotherapeut	114

LNB Liebscher-Bracht Konzepte	126
Einheit Kopf, Psyche, Körper ?	135
Körper Seele Trennung aufheben	137
Weitere Sichtweisen Körper Psyche Bezug	142
Lachyoga - Gefühlsmuskulatur entspannen	147
Man ist, was man isst	149
(K)eine Nahrungsergänzung?	155

TEIL III – ALTERNATIVE BEHANDLUNG ?

Hürden und Herausforderungen	160
Zeit	160
Krankenversicherung	163
Das liebe Geld	164
Vertrauen	166
Kraft und Aufwand	168
Persönliche Faktoren Schmerzfreiheit	170
Erfolg in Triggerpunkt-Selbstbehandlung	175
Der Lohn	178
Neuer Weg sofort?	180

ANHANG - INFOS & LINKS

Im Buch erwähnte Experten & Bücher & Websites	184
Info-Quellen für größere Perspektive	187
Platz für Ihre Recherche Notizen	194

LETZTE SEITE – EINLADUNG

Was Sie erwartet

In Teil I

finden Sie die persönliche Geschichte der Autorin rund um chronische Muskelschmerzen. Und wie diese aufgrund einer neuartigen Sichtweise und durch Selbstbehandlung wieder verschwunden sind.

Gaby Barton hatte ein Jahr Leidensgeschichte mit sehr schmerzhaften Bewegungsblockaden hinter sich, als sie die Beschreibung des muskulär-faszialen (myofaszialen) Schmerzsyndroms entdeckte. Es handelt sich dabei um muskulär bedingte Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, die mit extremen Verhärtungen der Muskelfasern und Verklebungen der Muskelfaszien einhergehen. (Definition laut Physiotherapiepraxis Physiofit)

Mit fachgerechten Triggerpunktbehandlungen konnten Verhärtungen, Blockaden und Schmerzen aufgelöst werden. Diese in der Schulmedizin bisher wenig bekannte Behandlung und vor allem die Anregungen zur Selbstbehandlung halfen Barton dauerhaft.

Allerdings war sie gezwungen, weitreichende Veränderungen im Alltagsleben vorzunehmen. Es war ein langer Weg von einem Jahr, der ihr mental einiges abverlangte.

In der Rolle des Coaches kommentiert sie ihre im Buch veröffentlichten Auszüge aus ihrem Schmerztagebuch.

Denn Barton ist seit fast 20 Jahren im persönlichen Coaching tätig. Sie hat unter anderem Psychologie studiert und sich zeitlebens für Gesundheitsthemen interessiert.

Vor diesem Hintergrund las sie sich in diese neuen Sichtweisen rund um die Faszien und nachhaltige Schmerzbehandlung ein.

Teil II

des Buches stellt all die Informationen aus ihrer Lektüre als Patientin zur Verfügung. Damit bekommt der Leser Einblicke in einzelne zur Schulmedizin alternativen Behandlungsansätze. Bei allen spielen die Einbeziehung des Fasziengewebes, eine Selbstbehandlung oder aktive Mitwirkung von Patienten eine entscheidende Rolle für die andauernde Schmerzfreiheit. Weitere Beispiele von anderen Leidenden, die Barton kennengelernt hatte, zeigen ein Spektrum von vielfältigen muskulären Schmerzsymptomen.

In Teil III

schließlich gibt die Autorin Anregung zu zahlreichen Fragestellungen, die sich auf dem Weg einer alternativen Behandlung und Selbstbehandlung stellen können.

Personen, die beratend oder therapeutisch tätig sind, liefert das Buch einen kompakten Einstieg in einige neue Betrachtungsweisen auf sehr verbreitete Beschwerden.

Der Zeitaufwand für die Suche nach seriösen Informationen kann dabei ganz erheblich abgekürzt werden. Denn im Anhang findet sich noch viel mehr Lesestoff durch Hinweise auf lesenswerte Webseiten sowie Empfehlungen für Bücher.

Alle Sachverhalte sind mit größter Sorgfalt zusammengestellt. Die Verwendung dieser geschieht auf eigene Verantwortung von Ihnen, lieber Leser und Leserin.

Das Buch ist im Laufe von 2016 bis April 17 entstanden.

Zum Einstieg: Was sind Faszien? Laut Wikipedia:

»Faszie (auch Fascie, Entlehnung aus dem Lateinischen fascia für „Band“, „Bündel“) bezeichnet die Weichteil-Komponenten des Bindegewebes, die den ganzen Körper als ein umhüllendes und verbindendes Spannungsnetzwerk durchdringen. Hierzu gehören alle kollagenen faserigen Bindegewebe, insbesondere Gelenk- und Organkapseln, Sehnenplatten (Aponeurosen), Muskelsepten, Bänder, Sehnen, Retinacula (sogenannte „Fesseln“ beispielsweise an den Füßen) sowie die „eigentlichen Faszien“ in der Gestalt von flächigen festen Bindegewebsschichten wie die Plantarfaszie an der Fußsohle.[1]«

Auszug aus Wikipedia abgerufen und kopiert am 11.12.16, 19:19 Uhr
Lizenz: <https://creativecommons.org/licenses/by-sa/3.0/>

Überall im Text benutzt die Autorin die Bezeichnung Faszien für Bindegewebe.



TEIL I - PERSÖNLICH

Meine Erfahrung – Überblick

Im Frühjahr 2015 begann mein rechter Oberarm zu schmerzen. Bald entwickelte sich ein Dauerschmerz, der auch in die rechte Schulter zog, sowie in den oberen hinteren Rücken. Ab Spätsommer kamen dann Bewegungseinschränkungen dazu. Jacken an- und auszuziehen wurde sehr schmerzhaft, ich konnte kaum den Arm zum Kämmen heben. Spontane Greifbewegungen, wie den Wecker ausstellen, erzeugten einen Schmerzstoß, der mich aufschreien ließ. Erst im Lauf von 2016 ging es mir wieder besser.

Zuerst hatte ich einige Triggerpunktbehandlungen bei einem spezialisierten Physiotherapeuten. Dieser führte Kurse durch, in denen ich lernte, mich selbst zu behandeln.

Für den langfristigen Erfolg war notwendig, dass ich es schaffte, Stress auslösende Situationen aus meinem Leben zurückzudrängen. Oder anders damit umzugehen. Um so die daraus resultierende zu hohe Spannung in Muskel und Bindegewebe abbauen und verhindern zu können.

Das bedeutete, mein Arbeitsleben neu zu gestalten, Prioritäten zu ändern und mit einen schwelenden Konflikt positiv aufzulösen.

In diesem Zusammenhang habe ich mich in vielerlei Hinsicht Rück besonnen. Mich befragt, was ist mir wirklich wichtig fürs weitere Leben - im voraussichtlich letzten Drittel.

Außerdem begann ich, Entspannungs- und Selbsthypnose-Techniken sowie Übungen aus dem Faszien-Training und -Yoga in den Alltag zu integrieren. Als eine Antwort auf die belastende Schreibtischtätigkeit und herausfordernde Ziele. Um mein Wunderwerk Körper zu unterstützen, zukünftig gesund, beweglich und schmerzfrei zu bleiben.

Ich mit dem Triggerbogen, während des Selbstbehandlungskurses in der physiotherapeutischen Praxis.



Mein muskulärer Schmerz

Ich bin eine zierliche Person. Schon als junge Frau mit Anfang 20 war ich anfällig für orthopädische Probleme und muskuläre Schmerzen. Damals hatte mir der Arzt sehr ans Herz gelegt, regelmäßig Fitness wie auch Kraftübungen zu machen, um meine Muskulatur zu stärken. Besonders die der Schultern und des oberen Rückens. Diese ärztliche Empfehlung wurde vor 20 Jahren sowie zuletzt vor 10 Jahren wiederholt, als jeweils heftigste Schulter-Arm- und Handprobleme *und immer rechts* auftraten.

So gehörte zu meiner Identität als einer gesunden Frau, dass ich im Alltagsleben häufig laufe sowie in einem Fitnessstudio an Geräten trainiere. Ab und zu probierte ich dort auch mal etwas Neues wie anfang 2015 das Armradeln. Worauf ich dann im März plötzlich Oberarmschmerzen rechts bemerkte, die sich bald ausweiteten zu Schmerzen in der gesamten Schulterkugel. Ich war sicher, dass mir das Radeln mit den Armen nicht gutgetan hätte.

Und so hörte ich damit auf, machte allerdings weiter die anderen vertrauten Übungen an Fitnessgeräten. Denn darauf meinte ich nicht verzichten zu können. Nicht jetzt, wo ich mich oft so extrem angespannt fühlte und mit vielerlei negativen Gefühlen zu kämpfen hatte.

Auszug

Schmerz

Tagebuch

Themen im Schmerztagebuch

- 12.07. Unzufriedenheit – Konsequenz?
- 19.07. Motivationsschub durch Videos
- 20.07. Meine Denke – Wortwahl verrät
- 21.07. Was treibt mich um? Beginn Selbstklärung
- 25.07. Wiederholung schafft Intensität für Veränderung
- 26.07. Verändern geht & motiviert
- 08.08. Vertrauen wird belohnt
- 10.08. Umgang mit Zeitdruck – neues Symptom
- 12.08. Belastung reduzieren > Delegieren & Unterstützung
- 20.08. Neues Wissen in der Triggerpunktbehandlung
- 25.08. Unlösbares akzeptieren
- 01.09. PC-/Arbeitsroutine verbessern
- 04.09. Rückfall Hüfte – neue Perspektive für ein altes Problem
- 10.09. Trend Faszientraining
- 12.09. Dialoge tun not und gut
- 16.09. Ringen um Konsequenz
- 20.09. Entspannende Alltagsfluchten – Erfolge feiern
- 14.10. Zwischenstand > Rückfall professionell angehen
- 03.11. Im Lustprinzip vorsichtig Grenzen erweitern
- 20.11. Fachkundige Überprüfung unersetzlich
- 24. 11. Trotz alledem Dankbarkeit
- 29.11. Schreiben hilft
- 03.12. Faszien-Yoga – alltagstaugliche Prävention
- 30.12. Fazit zum Jahresende
- 10.1.17 Arm schmerzbefreit



TEIL II

ALTERNATIVES WISSEN

Gespräch mit Physiotherapeut

Gespräch mit Albert Gendelmann, Gründer der Praxis Physiofit, der Kompetenzpraxis in Berlin bei akuten und chronischen Schmerzen am 30.12.16.

Gaby Barton: »Herr Gendelmann, Sie sind spezialisiert auf das myofasziale Schmerzsyndrom, also muskulär-faszial bedingte Schmerzen und Bewegungseinschränkungen, wie Sie auf Ihrer Website erklären. Das scheint ein noch junges Thema in der Diagnose und Therapie in Deutschland zu sein. Wie sind Sie dazu gekommen?«

Albert Gendelmann: »Nachdem ich meine Basisausbildung beendet habe, merkte ich schnell, dass man als junger Therapeut damit noch nicht so viel in der Hand hat, um seinen Patienten vernünftig helfen zu können. Ich fing an, mich fortzubilden und im Gespräch mit Kollegen stellte sich schnell heraus, welche Behandlungsmethoden effektiv sind.

So lernte ich das Konzept der myofaszialen Triggerpunkttherapie kennen. Ich habe die Kurse absolviert und war sofort Feuer und Flamme. Vom ersten Tag an habe gespürt, dass das genau das Richtige für mich ist.«

GB: »Wenn man wie ich anfängt, darüber zu lesen, findet man sehr viele Informationen. Manche Autoren sprechen nur von Triggerpunkten, manche von verklebten Faszien, die dann schmerzhafte Punkte oder Regionen aufweisen. Wie sehen Sie das?«

AG: »Es ist immer beides. Man kann es gar nicht voneinander trennen. Jeder Muskel ist von Faszien, von Bindegewebe umhüllt. Jedes Organ auch, Faszien durchziehen den gesamten Körper. Auch innerhalb des Muskels gibt es fasziale Schichten. Wir behandeln immer Muskel-Faszien-Komplexe. Der Begriff Triggerpunkt ist eine Abkürzung, um nicht immer von myofaszialen Triggerpunkten zu sprechen.«

GB: »Was passiert genau bei der Druckpunktmassage, die ja erst mal schmerzhaft ist bzw. den Schmerz verstärkt.«

AG: »Wenn wir bei der Selbstbehandlung einen Punkt drücken, findet eine Kompression statt. Als Reaktion darauf wird diese Region verstärkt durchblutet und der Stoffwechsel angeregt. Das hat zur Folge, dass der Muskelabschnitt sich regenerieren kann.

Wenn wir dann anfangen, die kleine Bewegung zu machen – Sie kennen das aus dem Selbstbehandlungsseminar -, diese kleine Streichbewegung, dann ist das eine manuelle Aufdehnung des Muskelabschnitts und seiner Faszien.«

GB: »Sie bieten Patienten mit Schmerzsymptomen Seminare zum Erlernen der Selbstbehandlung an. Wegen dieser Möglichkeit bin ich ja im Frühjahr 2016 zu Ihnen gekommen. Welche Bedeutung kommt der Selbstbehandlung zu?«

AG: »Gerade wenn man mit seinen Schmerzen eine lange Vorgeschichte hat, wenn das Problem nicht nur seit Monaten, sondern seit Jahren oder Jahrzehnten besteht,

wird man um eine Selbstbehandlung nicht herumkommen. Im Körper hat sich im Laufe dieser Zeit schon so viel verfestigt, so viele Verklebungen haben sich gebildet, dass man es nicht schafft, mit einer Heilmittelverordnung von sechs Behandlungen diese aufzulösen.

Ein gut geschulter Patient, der in der Lage ist, seine myofaszialen Triggerpunkte selbst zu behandeln, wird sich über die Sitzungen beim Physiotherapeut hinaus helfen können.«

GB: »Wie ist das Verhältnis von Behandlung durch den Physiotherapeuten und der Selbstbehandlung?«

AG: »Wenn der Therapeut behandelt, dann behandelt er intensiver, länger an einer Stelle bei höchstens zwei Behandlungssitzungen pro Woche. Wenn man sich selbst behandelt, dann macht man das täglich 4-6 Mal. Das ist der Hauptunterschied. Nach einer Behandlung beim Therapeuten fühlt man sich oft erschöpft. Man erlebt teilweise starke Reaktionen des Körpers, wie z. B. einen Muskelkater.

Und hat das Bedürfnis sich zu erholen. Das passiert, wenn man sich selber behandelt, eher weniger. In der Selbstbehandlung kann und soll man sich mehrmals täglich behandeln. Die regelmäßige Wiederholung sehr wichtig.«

GB: »Was sind für die Patienten die besonderen Herausforderungen in der Selbstbehandlung?«



TEIL III

ALTERNATIVE BEHANDLUNG ?

Hürden und Herausforderungen

Zeit

Eine Herausforderung ist die viele Zeit, die man insbesondere am Anfang eines neuen Behandlungsweges aufwenden muss. Zeit, die man investieren muss, um sich einzulesen in die Thematik. Zeit, die man vielleicht benötigt, um eine passende therapeutische Unterstützung zu finden.

In der Selbstbehandlung ist es die Zeit, die man sich freihalten muss, um ungestört und ohne Zeitdruck die Behandlung richtig auszuführen. Die Zeit, die man sich nehmen will, um eventuell ein Schmerz- oder auch Fortschrittstagebuch zu führen. Die Zeit, die man braucht, um in seinem Alltag mehr oder abwechslungsreichere Bewegungspausen zu integrieren. Sich wiederholt Videos zum Lernen anzuschauen ...

Auch kostet es am Anfang viel Zeit, seinen Speiseplan und Ernährungsgewohnheiten umzustellen. Das neue bewusste Einkaufen ist erst mal aufwendiger.

So viel Zeit aufzubringen. Das fällt schwer, vor allem, wenn die Schmerzen nachgelassen haben. Da noch die Konsequenz haben, die Selbstbehandlung fortzuführen? Übungen nach Feierabend zu machen? Sich weiter um die Veränderung einer Gewohnheit zu bemühen?

Ich hatte Gelegenheit, mit ganz unterschiedlichen Schmerzpatienten zu sprechen. Bei etlichen war es so, dass sie so weit schmerzfrei geworden waren, dass sie

nun mit einem Restschmerz oder einem Rest einer Einschränkung leben konnten. Und nicht mehr den Ehrgeiz hatten, diesen komplett loszuwerden. Das heißt, meine Gesprächspartner machten nicht (mehr) die empfohlenen Weiterbehandlungen usw..

Ich kann das sehr gut verstehen. Sie erinnern sich, auch ich habe viel Zeit vertan, weil ich mich wieder verstärkt anderen Themen in meinem Leben zugewandt hatte. Selbst wenn Sie nicht wie ich als Einzelunternehmerin beruflich so gefordert sind, gibt es natürlich sehr viele wunderschöne Dinge, die Sie gerne machen möchten.

Oder die an Sie durch Freunde und Familie herangetragen werden. Nur zu gern lässt man sich mitziehen. Ist man es doch manchmal schlicht leid, sich dauernd so intensiv mit seinem Körper zu beschäftigen. Soll er doch einfach mal funktionieren – und einen in Ruhe (die anderen Wünsche) tun lassen! Das war und ist immer wieder ein emotionaler Impuls bei mir.

Hilfreich dabei ist, sich von Anfang an bewusst dafür zu entscheiden, eine längere Zeit zu investieren. Beispielsweise ein ganzes Jahr für seine Schmerzbefreiung und damit gleichzeitig für die allgemeine Gesundheit einzusetzen. Ein Jahr, indem man sich mit Hingabe mit dem eigenen Körper, dem Bewegungsprofil und dem Erreichen der Schmerzfreiheit auseinandersetzt. Als eine Investition für die persönliche Zukunft. Sodass man danach alles wieder leichter und unbeschwerter machen kann ohne Rückfälle.

Setzen Sie sich für das Ende ein Datum. Den Zeitpunkt, von wo an dann erneut all die anderen geliebten Dinge drankommen, die Sie jetzt im Moment bewusst zurückstellen. Dieses Vorgehen hilft Ihnen auch, nicht das Gefühl zu haben, zum Sklaven Ihrer aktuellen Einschränkung zu werden und Ihr Leben nur noch darum kreisen zu lassen.

Aber eins können Sie mir glauben, wenn Sie ein Jahr durchhalten, auch wenn es mehr oder weniger ist, dann haben Sie mit Sicherheit gewisse andere Gewohnheiten etablieren können. Die Ihnen danach automatisch helfen, einen gesünderen, für ihr Wohlbefinden angepassteren Lebensstil zu führen.

Sehr sehr hilfreich und bewährt ist, sich einer Selbsthilfegruppe anzuschließen. In jeder Stadt gibt es im Rahmen von Stadtteilzentren die Möglichkeit an ein Gruppentreffen zu Gesundheitsthemen teilzunehmen oder selber eine zu gründen.

Ich biete Ihnen dazu auch etwas an, das Sie hinten unter den Links finden.

Krankenversicherung

Die meisten neuen Behandlungskonzepte müssen von den Patienten zumindest teilweise privat bezahlt werden. Das ist eine große Hürde. Ich bin da in einem gewissen Vorteil.

Ich bin schon seit vielen Jahren privat versichert mit Selbstbehalt. Jede Rechnung des Therapeuten bezahle ich erst mal, bevor ich einen Teil erstattet bekomme. So bin ich also gewohnt, einiges in der Behandlung selber zu bezahlen. Bei meiner kritischen Einstellung gegenüber den medizinischen Dienstleistern fand ich das früher schon gut. Erlaubt mir doch diese Art der Versicherung, Ärzte und Therapeuten einfach wechseln zu können, ohne von einem Quartalschein oder Verordnungsbeschränkungen abhängig zu sein.

Der hohe Selbstbehalt bringt es mit sich, dass ich in meinem jährlichen, privaten Budget einen Posten für die »Gesundheit« zurücklegen muss. Außerdem hat er dazu geführt, empfohlene Diagnostik oder Therapien immer hinterfragt zu haben. Sehr häufig habe ich vorgeschlagene Arznei überhaupt nicht erst gekauft. Sondern mich damit beschäftigt, wie es ohne und anders geht. Denn wenn Medikamente hochwirksam sind, dann sind sie oft teuer. Aber noch entscheidender, haben sie auch viele Nebenwirkungen.

Da ich viele Jahre im Ausland fern vom deutschen Gesundheits- und Krankenkassensystem gelebt hatte, habe ich auch einen ganz anderen Blick auf das Gesundheitssystem entwickelt.