

## Shiatsu bei Schleudertrauma

### Wie drückt sich ein Schleudertrauma aus?

Der Begriff „Schleudertrauma“ beschreibt ein Geschehen, bei dem die (Hals-) Wirbelsäule massiv gestaucht bzw. überdehnt oder verdreht wird. In der Schweiz ereignen sich pro Jahr ca. 11'000 Schleudertraumata, die meisten davon im Strassenverkehr bei Unfällen mit Heckaufprall. Neben dem klassischen Auffahrunfall sind Stürze bei Sport und Spiel, im Haushalt, Stoss in den Rücken als Ursachen bekannt. Nicht selten kommt es nach einem zunächst harmlos scheinenden Unfall zu einem verspäteten Einsetzen vielfältiger Symptome. Häufigste Beschwerden bei Schleudertrauma sind Nackensteife und -schmerzen, Rückenbeschwerden, Schulterverspannungen, Kopfschmerzen, Schwindel, Übelkeit, Reizbarkeit, Nervosität, Konzentrationsprobleme, Schlafstörungen, Doppelbilder oder verschwommenes Sehen. Oftmals bleiben die Beschwerden bestehen und können zur (Teil-) Invalidität führen. Zudem existiert eine Vielzahl von weniger bekannten Folge und Langzeitbeschwerden wie erhöhte innere Anspannung, Intoleranz, Besorgnis, Erschöpfung, Antriebslosigkeit, Angst und Alpträume, Benommenheit, Verwirrung, Vergesslichkeit, Ohrgeräusche. Da die Beschwerden weder objektiv messbar noch durch bildgebende Verfahren nachweisbar sind, werden sie von ÄrztInnen, Krankenkassen und vom persönlichen Umfeld häufig bagatellisiert und nicht ernst genommen.

### Wie wirkt Shiatsu bei Schleudertrauma?

Durch die massive Einwirkung durch Aufprall, Schlag etc. werden haltgebende körperliche und energetische Strukturen und Verbindungen verändert, gestaucht, blockiert, geschwächt und unterbrochen. Der Organismus findet nicht mehr zu seinem „normalen“ Gleichgewicht zurück und reagiert entsprechend auf die massive Irritation. Gerade für Schleudertrauma mit nicht selten spät erkannten Folgebeschwerden und chronischen Problemen ist Shiatsu eine gute Wahl.

Im Shiatsu werden die Energieleitbahnen (Meridiane) mittels spezifischer Berührungs-Techniken angeregt, angestaute Energie freizugeben. Unterstützender Druck sowie sanfte Dehnungen helfen dem Organismus, die fehlenden energetischen Verbindungen wieder aufzubauen und zur Selbstregulierung zurückzufinden. Der betroffenen Muskulatur und dem Gewebe wird Raum gegeben, Entspannung und Bewegungsfreiheit ermöglicht. Durch Shiatsu werden Beschwerden verursachende Spannungen oder Blockaden gelöst, energetisch schwache und bedürftige Stellen gestärkt. Schmerzen können gelindert und der Genesungsprozess beschleunigt werden. Ein Schleudertrauma hat auch seelische Folgen. Es kann den Lebensplan, die Ideen und Kraft einer Person drastisch verändern. Arbeitsverlust, der Verlust sozialer Kontakte, das Gefühl von Institutionen als SimulantIn abgestempelt und mit den Folgekosten alleingelassen worden zu sein, baut neue Spannungen in Körper und Psyche auf. Im behandelungsergänzenden Gespräch wird die Fähigkeit, mit der belastenden und schwierigen Situation umzugehen, unterstützt.

### Ein Beispiel aus der Praxis

Frau D. erleidet einen Autounfall mit seitlichem und frontalem Aufprall. Kopfschmerzen, diffuses Unwohlsein und Nackenprobleme zeigen sich unmittelbar nach dem Ereignis. Sie selbst misst den Beschwerden zuerst wenig Bedeutung bei. Ihre Ärztin attestiert jedoch die medizinische Notwendigkeit einer sofortigen Behandlung. Shiatsu hilft schon in der ersten Behandlung „erstarrtes“ Gewebe zu lösen, den natürlichen Energiefluss, vom Unfallschock blockiert, „anzuschieben“ und die Selbstregulationskräfte des Körpers zu aktivieren.

Die Kopfschmerzen verschwinden mit den ersten Sitzungen. Shiatsu hilft damit auch, die Erwerbsausfallzeit zu verkürzen. Frau D's Angst ist, dass der Einstieg in den Arbeitsalltag zu stressbeladen sein könnte. Schulter- und Nackenspannung zeigen sich tatsächlich wegen der Belastung in Alltag und Beruf immer wieder. Die Shiatsu-Behandlungen führen jeweils zu Entspannung und Schmerzlinderung. Eine nachhaltige Veränderung bedingt jedoch eine bessere Körperwahrnehmung und die selbstverantwortliche Unterstützung der Heilung. Deshalb werden von der Shiatsu-Therapeutin zusätzlich leichte Körper- und einfache Atemübungen empfohlen. So findet die Klientin zu einem tieferen Körpervertrauen und mehr Sicherheit in ihrem Alltag. Die Behandlung mit Shiatsu ist für sie somit doppelt entlastend und wertvoll.

### **Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?**

Shiatsu ist eine Methode der Komplementärtherapie. Shiatsu ist in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, einem Futon bzw. auf einer Behandlungsliege. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus. Sie/er verwendet weitere, Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen im Alter, mit sich und der Umwelt im Kontakt zu bleiben, Gesundheit zu bewahren und zu unterstützen, innere und äussere Flexibilität zu erhalten.

Shiatsu kann konventionelle Therapien begleiten ohne nachteilige oder ungünstige Nebeneffekte.

### **Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?**

Weitere Informationen über Shiatsu, das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands und Schulen mit anerkannten Berufsausbildungen erhalten Sie über [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) oder

*Shiatsu* Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73.

Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.