

# CRANIOSACRAL THERAPIE



*Das Rückgrat der Lebensqualität*

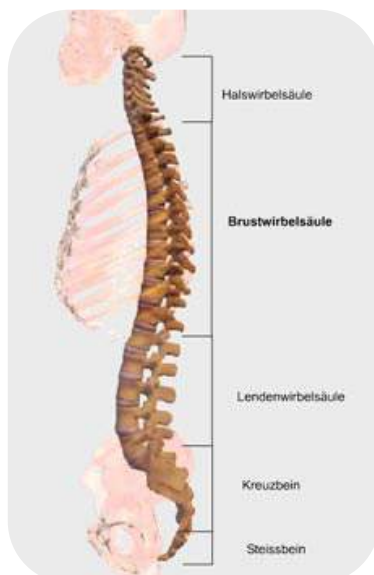
## NEWSLETTER - AUSGABE JULI 2014

### Brustwirbelsäule (BWS) - Syndrom

Was ist ein BWS-Syndrom?	2
Unsere Wirbelsäule	2
Ursache	3
Beschwerden, die mit blockierten Wirbeln in Zusammenhang stehen können	3
Therapie, Training und Entspannungstechniken	4
Tipps für den Alltag bei BWS-Syndrom	5

## Brustwirbelsäule (BWS) - Syndrom

*Craniosacral Therapie sucht nach der Ursache der Beschwerden*



Ein blockierter Brustwirbel ist ein recht häufiges Problem und verursacht vielfältige Beschwerden. Bewegungseinschränkungen, Schmerzen und Ausstrahlungen können sich zeigen.

## Was ist ein BWS-Syndrom?

Das BWS-Syndrom (Syndrom der Brustwirbelsäule) ist ein Sammelbegriff für Schmerzen, die von der Brustwirbelsäule ausgehen oder den Brustwirbelsäulenbereich betreffen.

Der Schmerzcharakter bei BWS-Syndrom wird von den Patienten meist mit dumpf und drückend angegeben. In der Regel ist die Muskulatur neben der Wirbelsäule verhärtet und druckschmerzhaft. Oft besteht auch Klopfschmerzhaftigkeit über den Dornfortsätzen der Wirbelkörper.

Relativ häufig treten Beschwerden im Rahmen von Wachstumsstörungen auf (z.B. Morbus Scheuermann, Skoliose), begünstigt durch die damit verbundene Fehlhaltung. Das BWS-Syndrom kann auch Folge von zusammengebrochenen Wirbeln aufgrund einer Osteoporose sein. Nicht selten stellt sich ein BWS-Syndrom auch nach einem unfallbedingtem Wirbelbruch ein.

## Unsere Wirbelsäule

Unsere Wirbelsäule besteht von oben nach unten betrachtet aus 7 Halswirbeln, **12 Brustwirbeln**, 5 Lendenwirbeln, 5 verwachsenen Wirbeln am Kreuzbein und 4-5 verkümmerten Wirbeln am Steissbein.

Insgesamt wird die doppelt-s-förmige Wirbelsäule durch Bänder und Sehnen aufrechterhalten. Die Wirbelsäule federt den Schädel und damit das Gehirn gegen Stösse ab, sichert zusammen mit den Rippen unsere inneren Organe und schützt das Rückenmark, welches durch die Wirbel läuft. Die einzelnen Wirbel sind durch die Bandscheiben miteinander verbunden. Sie wirken wie ein Kissen, das Stösse abfedert.



*Craniosacral Therapie sucht nach der Ursache der Beschwerden*

## Ursache

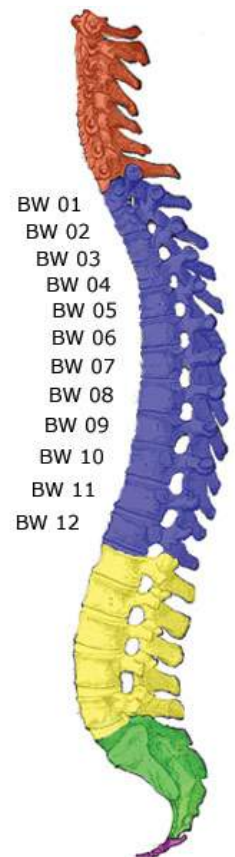
Das BWS-Syndrom kann durch unterschiedlichen Faktoren begünstigt werden:

- Blockierungen der Rippengelenke
- Blockierungen der Facettengelenke
- Verschleisserscheinungen durch Überlastung
- Entzündliche Prozesse
- Muskelverspannungen

## Beschwerden, die mit blockierten Wirbeln in Zusammenhang stehen können

**Viele Schmerzen und Beschwerden können auf Probleme mit der Wirbelsäule im Zusammenhang stehen.** Hier finden Sie eine Auflistung, welche Brustwirbel für welche Beschwerden verantwortlich sein können:

- 01. Brustwirbel:** Asthma, Husten, Atembeschwerden, Kurzatmigkeit, Schmerzen in den Unterarmen und Händen.
- 02. Brustwirbel:** Funktionelle Herzbeschwerden, Schmerzen im Brustbein
- 03. Brustwirbel:** Bronchitis, Pleuritis, Lungenentzündung, Grippe
- 04. Brustwirbel:** Gallenleiden, Gelbsucht, seitliche Kopfschmerzen
- 05. Brustwirbel:** Bluthochdruck, Müdigkeit, Kreislaufschwäche
- 06. Brustwirbel:** Magenbeschwerden, Völlegefühl, saures Aufstossen  
Verdauungsstörungen, Sodbrennen
- 07. Brustwirbel:** Magenbeschwerden, Schwächegefühl
- 08. Brustwirbel:** Abwehrschwäche
- 09. Brustwirbel:** Allergien, Nesselausschläge
- 10. Brustwirbel:** Nierenbeschwerden, Arterienverkalkung, chronische Müdigkeit
- 11. Brustwirbel:** Hauterkrankungen, Ekzeme, Akne etc.
- 12. Brustwirbel:** Rheumatismus, Blähungen, gewisser Arten von Sterilität.



*Craniosacral Therapie sucht nach der Ursache der Beschwerden*

## Therapie, Training und Entspannungstechniken

Besonders bei akuten Blockierungen kann die **manuelle Therapie** in Form einer **Craniosacral Therapie** oder **Osteopathie** sowie **Funktionelle Osteopathie Integration (FOI)** helfen. Mit bestimmten Techniken löst der Therapeut vorübergehende Verschiebungen und Fehlstellungen der Brustwirbelsäule und der Gelenke. Allerdings bessern sich Beschwerden des BWS-Syndroms, die durch Verschleiss, Entzündungen oder angeborene Veränderungen entstehen, durch die Chiroprapie leider nicht.

Mit der **Physiotherapie** sollen Haltungen korrigiert, Spannungen im Weichteilgewebe gelöst und die Muskeln neben der Wirbelsäule gekräftigt werden. Dadurch wird versucht, die Überbelastung der Brustwirbel zu reduzieren und Fehlhaltungen aktiv selbst im Alltag zu korrigieren.

**Rückentraining** verbessert die Haltung und stärkt den Rücken dauerhaft. Für alle Altersgruppen, Einsteiger wie auch Sportbegeisterte, welche ihren Rücken zusätzlich stärken möchten.



*Craniosacral Therapie sucht nach der Ursache der Beschwerden*

*Frau Karin Sethmacher bietet in Neuenhof zwei verschiedene Methoden, um Ihren Rücken fit zu halten*  
[www.ks-move.ch](http://www.ks-move.ch)



**Stressbewältigungstraining** und **progressive Muskelentspannung nach Jacobson** helfen, die psychischen Faktoren am Schmerzgeschehen positiv zu beeinflussen. **Die progressive Muskelentspannung (PMR)** – siehe auch Newsletter Ausgabe Mai 2014 – *Entspannungstechniken - nach Jacobson* setzt auf die Beobachtungen des Arztes und Physiologen Edmund Jacobson (1885-1976). Er stellte fest, dass die Anspannung der Muskulatur häufig mit Unruhe, Angst und psychischer Anspannung einhergeht. Therapieziel der progressiven Muskelentspannung ist, dass Sie frühzeitig muskuläre Spannungszustände wahrnehmen und lernen, diese aktiv zu vermeiden. Das Prinzip der Wahrnehmungsschulung für das Gefühl der Entspannung und Anspannung beruht darauf, eine Muskelgruppe willentlich anzuspannen, diese Anspannung zu halten und dann zu entspannen. Konzentrieren Sie sich möglichst mit geschlossenen Augen auf die Wahrnehmung der Anspannung und der Entspannung. Um eine bessere Körperwahrnehmung zu erreichen und dadurch Verspannungen frühzeitig zu erkennen und zu beseitigen ist es notwendig, regelmässig zu üben. Die Übungen können Sie im Liegen oder im behaglichen Sitzen in bequemer, nicht einengender Kleidung durchführen. Vorsicht: Bei Menschen mit Angstzuständen können sich diese durch die Progressive Muskelentspannung noch verstärken.

## Tipps für den Alltag bei BWS-Syndrom

### Das optimale Liegen

Gehen Sie müde ins Bett – es schläft sich besser! Ein kurzer Abendspaziergang, anschliessend Entspannung, kann schlaf-fördernder wirken als Medikamente oder manche sehr teuren Schlafvorrichtungen. Ganz allgemein gilt für eine Schlafunterlage: eher etwas fester als zu weich. Denken Sie daran, dass Sie im Schlaf alle paar Minuten Ihre Körperliegehaltung ändern! Suchen sie sorgfältig für sie individuell eine Matratze aus, der Matratzen-Fragebogen hilft Ihnen dabei.

*Siehe auch unseren Newsletter Ausgabe März 2014 – Schlafen Sie gut?*



### Das richtige Sitzen

Wie sitze ich richtig? Im frühen Mittelalter kamen die Hunnen aus Asiens Steppen bis nach Europa. Diese gewaltige Strecke haben sie überwiegend im Sitzen bewältigt. Aber: Ihre Sitzunterfläche, die Pferde, bewegte sich ständig, und auf diesem Sitz war ihr Körper ebenfalls in ständiger Bewegung. Das heisst für unser Sitzverhalten: Ein starrer Stuhl kann jeweils nur für eine bestimmte Sitzposition

ideal sein, aber nicht für wechselnde Körpereinstellungen. Wir müssen uns bemühen, nicht in einer Zwangshaltung zu sitzen, sondern unsere Sitzhaltung ständig zu wechseln. Das "bewegte Sitzen" ist das richtige Sitzen! Ein Kind, das seine Sitzposition ständig wechselt, macht es instinktiv richtig: Es ist kein "Zappelphilipp"!

### Das ideale Stehen

Ähnliches gilt für das Stehen. "Strammstehen" ist ungünstig. Man sollte auch im Stehen seine Position ständig wechseln, z.B. ein Bein höher stellen als das andere und für Seitenbelastungswechsel sorgen.

### Das richtige Gehen

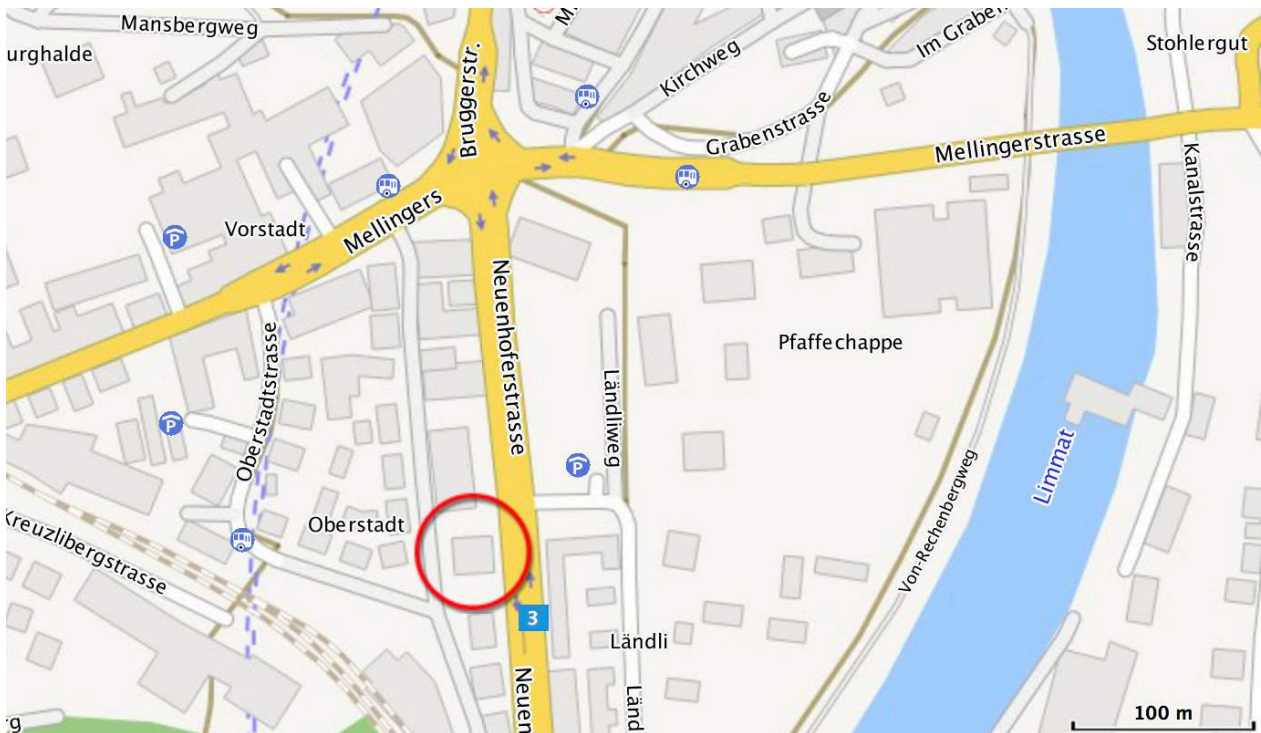
Gehen und Laufen mit gutem Schuhwerk, insbesondere auf "gewachsenem Boden", ist eine günstige Belastung für die Wirbelsäule und trainiert auch die sie haltenden Strukturen. Schmerzen treten nur dann auf, wenn schwerere Erkrankungen vorliegen oder ein entsprechendes Missverhältnis zwischen Wirbelsäule, Haltung und Belastung gegenüber der haltenden Muskulatur besteht. Geben Sie trotzdem das "Joggen" oder sportliches Wandern nicht auf, sondern nutzen Sie den positiven Therapieeffekt.

*Craniosacral Therapie sucht nach der Ursache der Beschwerden*

## News für unsere Kunden in der Praxis Wettingen

### Wir ziehen von Wettingen nach Baden um!

Ab dem **1. August 2014** sind wir in unserer **neuen Praxis an der Zürcherstrasse 27 in Baden** für Sie da.

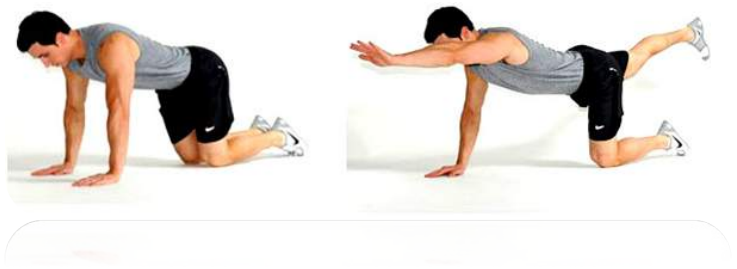


Parkplätze: Es sind genügend Parkplätze vor der Praxis vorhanden (zentrale Parkuhr)

Bus-Haltestelle in der Nähe: Lindenplatz

Nächste Ausgabe:  
August 2014

*Thema: Gesundes Training*



---

Wenn Sie den monatlichen Newsletter abonnieren möchten, wenden Sie sich bitte an [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch) oder registrieren Sie sich auf folgender Web-Seite <http://www.bestler-practice.ch/contact-form/Subscribe.php>

Unter der gleichen Mail-Adresse nehmen wir auch gern Feedback entgegen.



*Roseline Bestler*

Dorfstrasse 30a  
5430 Wettingen

Dorfstrasse 36  
8835 Feusisberg

[www.bestler-practice.ch](http://www.bestler-practice.ch)  
Mail: [bodytherapy@bestler-practice.ch](mailto:bodytherapy@bestler-practice.ch)

Tel. 056 511 05 75

---