



22, 2021



Magazin, zweiwöchentlich

Seite 104, 105 / 41'984 mm²

CHF 23'198 Werbewert



296'707 Auflage

Hier wirds handgreiflich – das tut gut

VERSpannungen. Der Nacken ist steif, der Rücken schmerzt seit Wochen: Chiropraktik, die heilsame Handarbeit, kann helfen. Ohne Operation und ohne Medikamente.

Ein Handgriff, ein kurzes Knacken, und der Rücken fühlt sich wie befreit an. Wer schon einmal auf der Liege eines Chiropraktors lag, hat das vielleicht schon erlebt. Was bei der Behandlung genau geschieht, wissen die wenigsten Laien. Dabei ist die chiropraktische Behandlung hierzulande eine verbreitete und etablierte alternative Behandlungsform, etwa bei Schmerzen oder Verspannungen, Funktions- und Bewegungseinschränkungen an der Wirbelsäule, dem Becken, Armen oder Beinen.

«Das Schöne an unserem Beruf sind die teilweise recht unmittelbaren Erfolge. Manchmal auch bei Patienten, die seit mehreren Jahren Rückenprobleme haben», erklärt Urs B. Zahner. Er hat eine eigene Praxis in Schaffhausen und ist Oberarzt an der Universitätsklinik Balgrist in Zürich. Die chiropraktische Abteilung der Klinik behandelt viele Patienten, die aus den Bereichen Orthopädie, Rheumatologie, Sportmedizin oder Paraplegie überwiesen wurden.

Mit Fingerspitzengefühl. Gemäss Zahner, der sein Chiropraktorstudium in den USA absolvierte, beurteilen Chiropraktoren den Bewegungsapparat als Ganzes. Denn viele Beschwerden wie Verspannungen entstehen durch zu wenig Bewegung im Alltag. «Zu häufiges Sitzen, zu wenig Sport und Bewegung können zu einer muskulären Ungleichheit und Fehlbelastung oder zu einer Schwächung, Verhärtung oder Verkürzung des Muskels führen», so Zahner.

Hier setzt die Chiropraktorin an: Mit den Fingerspitzen tastet sie nach den verspannten Muskeln oder blockierten Gelenken und übt darauf einen präzisen Impuls aus, der das Gelenk löst. Das Knacken dabei stammt nicht vom Einrenken eines Knochens, sondern vom Auseinanderziehen der Gelenkoberflächen. Der Impuls löst die Blockierung: Bei der blitzschnellen Bewegung wird die Gelenkkapsel leicht gedehnt, bleibt aber innerhalb ihres Bewegungsbereichs.

«Als Folge senden die Nerven weniger Reizinformationen über das Rückenmark an das Gehirn», sagt Zahner. Dies führt zum Nachlassen des Drucks. Nach ein paar Sitzungen ist der Schmerz optimalerweise weg. Allfällige Triggerpunkte kann man mit Massage lösen. Zur chiropraktischen Therapie gehören auch physiotherapeutische oder akupunkturähnliche Behandlungen bis hin zum Spritzen eines Betäubungsmittels in den Triggerpunkt. Neuraltherapie heisst diese Option, die das vegetative Nervensystem mitbehandelt.

Noch heute gibt es jedoch kritische Stimmen zur Chiropraktik. Sie warnen

vor der Methode oder bezweifeln ihre Wirksamkeit oder Wissenschaftlichkeit. So geistern in Internetforen Berichte von Nebenwirkungen herum, etwa von Schlaganfällen nach der Behandlung von Halswirbelsäulen. Urs B. Zahner kennt diese Stimmen und sagt: «Die aktuellen Studien belegen, dass durch eine chiropraktische Impulsreaktion kein erhöhtes Risiko eines Hirnschlags besteht.»

Dennoch ist bei Patienten mit Nackenschmerzen und Kopfweh Vorsicht angebracht. Besteht Verdacht auf eine Gefässerkrankung im Nacken, sollte dieser vor einer chiropraktischen Behandlung mit einer Ultraschall- oder Magnetresonanzuntersuchung abgeklärt werden. «Bei einer bestehenden Verletzung eines Blutgefässes am Hals würde man deshalb auf eine Impulsbehandlung verzichten und sanftere Massnahmen anwenden», so Zahner

Die Muskeln trainieren. Weil sich die muskulären Probleme vieler Patienten teilweise über Monate oder Jahre entwickelt haben, lassen sie sich auch nicht in kürzester Zeit lösen, oder sie kehren wieder. In chronischen Fällen braucht es manchmal weitere Spezialisten aus anderen Disziplinen. Es sei wichtig, abzuklären, wo es allfällige weitere Defizite gibt. Zahner sagt: «Solange bei einem Patienten zum Beispiel eine Beinachse oder der Rumpf zu wenig stabil ist, dann ist das wie ein Fundament, das auf Sand gebaut ist.» Nach der temporären Linderung durch die Chiropraktik hilft daher oft nur eines: regelmässig die Muskulatur kräftigen. **SUSANNE WAGNER**

Die bewegte Geschichte der Chiropraktik

Das Wort Chiropraktik setzt sich aus dem altgriechischen «cheir» (Hand) und «praktikos» (tätig) zusammen. Der Amerikaner Daniel David Palmer (1845 bis 1913) gilt als Begründer der heutigen Chiropraktik. Bis sie als selbständige Heilmethode anerkannt wurde und 2008 in der Schweiz die ersten Chiropraktoren ihre Ausbildung starten konnten, war es ein langer Weg. Die etablierte Medizin wehrte sich gegen die Zulassung der Chiropraktik.

Bussen und Gefängnis.

Die ersten Chiropraktoren wurden mit Bussen, Praxis-schliessungen und Gefängnisstrafen sanktioniert. «Ein Grund dürfte darin liegen, dass zu jener Zeit das von den Chiropraktoren bearbeitete heilkundliche Neuland in der Tat der Schulmedizin noch weitgehend fremd und unverständlich war», schreibt die Schweizerische Chiropraktoren-Gesellschaft 1989 in ihrer Broschüre zum 50-Jahr-Jubiläum der Berufszulassung im Kanton Zürich. Seit 1964 anerkennen Krankenkassen die Methode als Pflichtleistung in der Grundversicherung. In der Schweiz ist Chiropraktor ein Medizinberuf wie Humanmediziner. Schon während der ersten vier Jahre des medizinischen Grundstudiums an der Universität Zürich lernen die angehenden Chiropraktoren die Handgriffe, die jahrelanges Training erfordern. Die klinische Ausbildung findet an der Universitätsklinik Balgrist statt.



«Solange bei einem Patienten eine Beinachse oder der Rumpf zu wenig stabil ist, dann ist das wie ein Fundament, das auf Sand gebaut ist.»

Dr. Urs B. Zahner



Hand anlegen: Mit präzisen Impulsen können Chiropraktoren Blockierungen lösen.



FOTOS: UNIVERSITÄTSKLINIK BALGRIST, KEYSSTONE