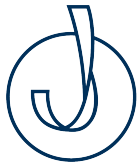




## Osteopathische Ansätze bei der HSP-Therapie - Behandlungsansätze, Chancen, Grenzen

Ein Vortrag von Dennis Jacobs // Osteopath B.Sc. Ost./ Physiotherapeut/ Heilpraktiker  
Braunlage im April 2019



Osteopathie  
Jacobs

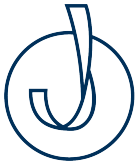


Moinsen! Ich bin Dennis Jacobs.

Osteopathie Jacobs  
Holländische Reihe 29  
22765 Hamburg

[mail@osteopathie-jacobs.de](mailto:mail@osteopathie-jacobs.de)  
[www.osteopathie-jacobs.de](http://www.osteopathie-jacobs.de)

040 31 97 66 88  
0170 6 220 220



## Osteopathie – Perspektiven für die HSP?

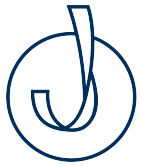
„Leben zeigt sich in Form und Bewegung. Wird Bewegung verhindert, kann sich Krankheit ausdehnen..“

- Dr. Andrew Taylor Still

Still war davon überzeugt, dass solange das Gewebe beweglich bleibt und eine gute Versorgung mit Blut gewährleistet ist, aber auch die Entsorgung durch Lymphflüssigkeit funktioniert, sich das Gewebe selbst regulieren kann.

Aufgeteilt in drei Großbereiche:

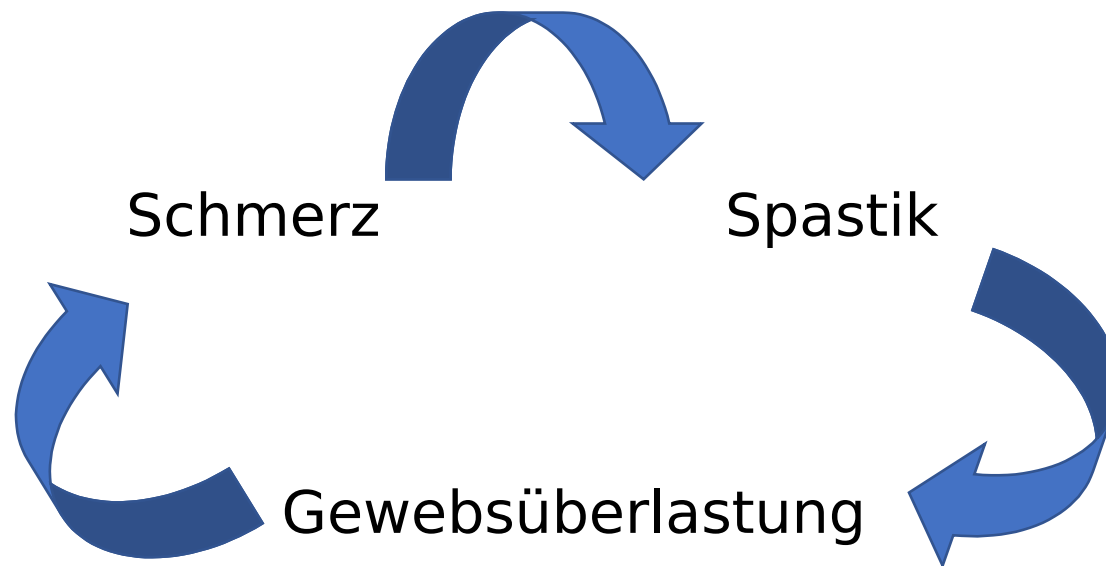
- Parietales System (Knochen, Muskeln, Sehnen, Faszien..)
- Viszerales System (Innere Organe, Blut, Lymphe..)
- Craniosacrales System (Nervensystem, Schädel..)



Osteopathie  
Jacobs



Osteopathie in der HSP-Therapie:  
Eine Spezialeinheit neben essentieller Schulmedizin und  
Physiotherapie



## Wie komme ich an eine osteopathische Behandlung?

### Organisation in Deutschland:

- Kein eigenständig anerkanntes Berufsbild
- Nur Ärzte und Heilpraktiker dürfen osteopathisch arbeiten
- Vorsicht vor „Osteopathische Techniken“

### Behandlungsumfang:

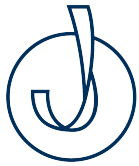
- Ca. 45-60 Minuten pro Sitzung
- Max. 5-6 Behandlung pro Problemstellung
- Kosten schwanken regional stark (ca. 60-150 Euro)

### Kostenübernahme:

- Abrechnung direkt mit dem Osteopathen, Rechnung bei der Kasse einreichen
- Kostenbeteiligung Individuell durch die Krankenkasse geregelt (unabhängig von GKV oder Privat)
- Übersicht der Kostenübernahmen direkt bei der Kasse erfragen oder selbst im Netz checken:

Bundesverband Osteopathie e.V. (<https://bv-osteopathie.de/fuer-therapeuten/kostenerstattung-osteopathie/>)

Osteokompass (<https://www.osteokompass.de/patienteninfo-krankenkassen>)



## Funktionelle Ketten: Eine Einheit von Kopf bis Fuß

Anatomy Trains von Tom Myers (Fascienforscher)

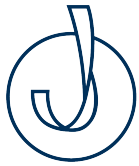
- Funktioneller Zusammenhang der „Rückwärtigen Kette“ wissenschaftlich belegt (Wilke et al.; 2016)
- Zusammenhang zwischen straight leg raising und low-back pain nachgewiesen (Mierau et al.; 1989)

Hausaufgabe:

Man nehme einen runden Ball  
(Tennis, Golf, Hockey...keinen Igelball)  
und rolle täglich die Fußsohlen ca. 2-5 Minuten.  
Langsam, gemütlich, nicht zu tief , aber auch nicht zu oberflächlich

Der Finger-Boden-Abstand kann sich mittelfristig um 10-20 cm verbessern

(Kwangsun Do et al.,2018)



## Fascientherapie – Für ein + an Mobilität

Orange – Schwamm – Pfeil und Bogen – Spinnennetz

Studien, die für die HSP-Forschung interessant sein könnten:

- Studie zum Thema statisches Dehnen vs. Fascienrollen (Sprunggelenk)  
Ergebnis: Die Kombination aus beidem scheint das Effektivste zu sein

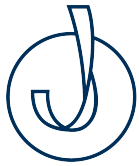
(Skarabot et al.; 2015)

Wenn Dehnen, dann bitte mindestens 2 min., um die Beweglichkeit der Muskelhüllen zu verbessern.

- Studie zur Rolle der Fascie bei der Aufrechterhaltung von Muskelspannung und -druck bei Hunden.  
Ergebnis: Nach Fasciotomie ca. 16% Kraft- und 50% Spannungsverlust der tibialis-Muskulatur

(Garfin et al.; 1981)

Also, reguliere die Spannung der Fascie und Du nimmst Dir auch Spannung aus dem Muskel.



Osteopathie  
Jacobs



## Ansätze zur fascialen Therapie:

Statisches Dehnen und manuelle Techniken (möglichst schmerzfrei)

Foam Rolling (sollte schmerzfrei ausgeübt werden)

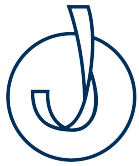
Funktionelles Fascientraining (schmerzfrei)

Bindegewebsmassage (schmerzhaft)

Fasciendistorsionsmodell nach Typaldos (FDM) (schmerzhaft)

Fasciale Manipulation nach Stecco (schmerzhaft)





Osteopathie  
Jacobs



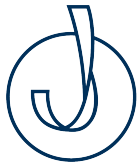
## Atlanto-Occipitales Gelenk – Wiege der Osteopathie

### OA-Release – der Reset-Knopf vieler Körperfunktionen

- Regulation der duralen Spannung (Rückenmark)
- Regulation des n. vagus (Parasympathicus)
- Regulation der zu und ableitenden Blutgefäße
- Regulation der lokalen muskuloskeletalen Beweglichkeit

Mitmachen:

Spüren des Atlas unter occiput und hinter m.  
sternocleidomastoideus



Osteopathie  
Jacobs

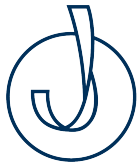


## Das Kiefergelenk – Taktgeber der Körperstatik

Auswirkungen einer  
Craniomandibulären Dysfunktion (CMD)

Eigentherapie des  
Kiefergelenks

- M. masseter
- M. temporalis
- Mundboden
- Zungenbein (hyoid)



## MSM (Methylsulfonylmethan) – Wunderwaffe oder Placebo?

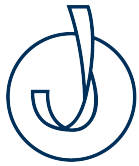
### Organischer Schwefel gegen Muskel- und Gelenksschmerzen

- Schwefel ist grundsätzlich in vielen tierischen und pflanzlichen Lebensmitteln enthalten  
(z.B. Eier, Milchprodukte, Fleisch, Fisch, Nüsse, Knoblauch, Bärlauch und Zwiebeln)
- Durch das Erhitzen der Nahrung wird ggf. viel Schwefel für den Körper unbrauchbar!?
- Einige Studien weisen auf einen schmerzlindernden Effekt durch MSM hin:

(Kim et al.; 2006):

50 Frauen und Männer (40-76 Jahre) mit mittelgradiger Kniearthrose

- in zwei randomisierte, doppel-blinde Gruppen eingeteilt
- 2x3g MSM oder Placebo für insgesamt 12 Wochen
- Resultat: Signifikante Schmerzreduktion der MSM-Gruppe ggü. der Placebo-Gruppe
- CAVE: Nutzen und Sicherheit in der Langzeitanwendung wurden nicht untersucht



Osteopathie  
Jacobs



Jeder sollte einen Dennis haben!

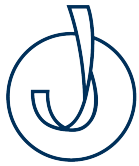
Lust auf ein Videoseminar?

Worüber möchtet Ihr mehr erfahren?

Welches therapeutische Thema ist für Euch relevant?

Wir sammeln unter anderem gleich im workshop, oder  
Ihr

schreibt mir: [mail@osteopathie-jacobs.de](mailto:mail@osteopathie-jacobs.de)



Osteopathie  
Jacobs



Egal, wie Ihr Euch bewegen wollt, macht das, worauf Ihr Spaß habt!

Ihr werdet körperlich profitieren... jedes Mal!!