Ernst Pohlmann
Atlastherapie und Behandlung der Körperfehlstatik

Reading excerpt

Atlastherapie und Behandlung der Körperfehlstatik
of Ernst Pohlmann
Publisher: Spitta Verlag

http://www.narayana-verlag.com/b18332

In the Narayana webshop you can find all english books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life.

Copying excerpts is not permitted.
Narayana Verlag GmbH, Blumenplatz 2, D-79400 Kandern, Germany
Tel. +49 7626 9749 700
Email info@narayana-verlag.com
http://www.narayana-verlag.com

Instabilitäten der Halswirbelsäule

12

Man unterscheidet zwischen Instabilitäten der Kopfgelenke (C0 bis C2) und der weiteren Halswirbelsäule (C2 bis C7). Instabilitäten der Kopfgelenke entstehen in der Regel durch ein Trauma, z. B. durch einen Autounfall, besonders bei rotatorischer Haltung des Kopfs. Dies führt zu Verletzungen des Halteapparats, der Gelenkkapseln und zu Subluxationen. Die Instabilität verursacht eine Reizung bzw. Kompression von Nervengewebe und Blutgefäßen. Durch die muskuläre Entspannung im Schlaf stellt sich bei falscher Schlafhaltung eine Verstärkung der Beschwerden ein.

Die Folgen können sein:
- Schwindel
- Schmerzen im Okzipitalbereich
- Hör- und Sehstörungen
- Wahrnehmungs- und Aufmerksamkeitsstörungen
- Leistungsminderung
- Schlafstörungen
- Gangunsicherheit
- und weitere Beschwerden

Instabilitäten in der mittleren und unteren Halswirbelsäule können außer bei einem Trauma auch als Folge einer veränderten Körperstatik entstehen. Durch eine verstärkte Kyphose der Brustwirbelsäule, einer Hypomobilität im zervikothorakalen Übergang, einer Atlasfehlstellung in der Sagittalebene nach ventral oder einer Diskose einer Bandscheibe kann es zu einem Ventralgleiten (Anterolisthese) von Halswirbeln kommen. Dieses betrifft in der Regel den 5., aber auch den 4. und 6. Halswirbel. Dies ist häufig an einer Faltenbildung am Hals (Abb. 244) zu erkennen.

Abb. 244: Faltenbildung am Hals bei einer Spondylolisthesis, hier Wirbelgleiten nach ventral

Bei einer Anterolisthese treten verstärkt Schwindelanfälle bis Dauerschwindel auf. Die Patienten äußern u. a. Kopfschmerzen, Schluckbeschwerden und ein Globusgefühl im Hals. Durch Fehlhaltung z. B. am Arbeitsplatz, auf dem Fahrrad, beim Einschlafen vor dem Fernseher (besonders ältere Menschen) oder bei einer Überstre-

Copyright Sphta Verlag GmbH & Co. KG

ckung während einer Operation (z. B. Struma-OP) kann die Beschwerdesymptomatik verschlimmert werden.
Die Therapie besteht aus Endlordosierung der Halswirbelsäule, Kräftigung der ventralen Halsmuskulatur und ggf. einer segmentalen Stabilisation. Zur Entlastung der komprimierten Strukturen bei einer Anterolisthese wird diese krankengymnastische Übung zunächst in der Behandlung geübt und als Hausaufgabe weiter trainiert.

ASTE:

Der Patient liegt in Rückenlage auf der Behandlungsbank. Der Unterarm des Therapeuten wird mit dem Handgelenk unter die Halswirbelsäule gelegt (Abb. 245).

Ausführung:

Der Patient wird aufgefordert, das Kinn zum Brustbein zu ziehen, dadurch spannt das Lig. nuchae zwischen den Dornfortsätzen an. Danach drückt der Patient mit der Halswirbelsäule gegen das Handgelenk des Therapeuten (Abb. 246).

Durch das Anspannen des Lig. nuchae und den Druck werden der/die nach ventral abgerutschte/n Halswirbel nach dorsal gezogen. Bei der Hausaufgabe wird für die Übung ein straff zusammengerolltes Handtuch verwendet (Abb. 247).

Hinweis:
Die Spannung sollte etwa 15 bis 20 Sekunden gehalten werden und einige Male wiederholt werden.

Beachte:
Die Spannung darf nur langsam nachlassen, da der Gleitwirbel sonst wieder nach ventral abrutscht.

Abb. 245: Der Patient liegt mit der Halswirbelsäule auf dem Handgelenk des Therapeuten

Abb. 246: Der Therapeut gibt mit seinem Handgelenk einen Führungsreiz

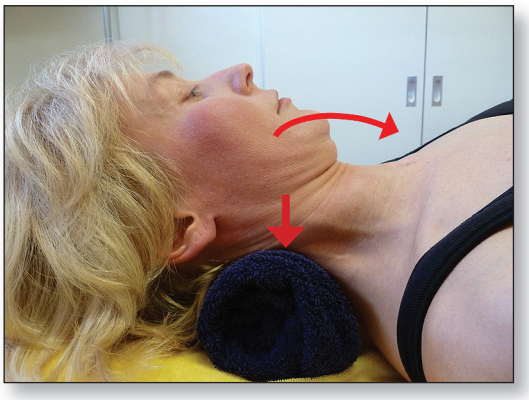

Abb. 247: Hausaufgabe bei einer Anterolisthese

Copyright Spitta Verlag GmbH & Co. KG

Ernst Pohlmann

Atlastherapie und Behandlung der Körperfehlstatik

Therapie bei Erwachsenen, Jugendlichen und Kindern

372 pages, pb
publication 2013

order

More books on homeopathy, alternative medicine and a healthy life
www.narayana-verlag.com