

Was nimmt mein Osteopath wahr?

Die Osteopathieausbildung folgt zwar weitgehend einheitlichen Qualitätsstandards, jedoch wird jeder Osteopath im Laufe der Zeit seine ganz spezielle Arbeitsweise herausbilden. Daher ist die folgende Darstellung als Beispiel zu verstehen und hat keinen Anspruch auf Allgemeingültigkeit.

Anamnese

Die Diagnostik beginnt, sobald Sie die Praxis betreten. Der Osteopath nimmt Ihre Körperhaltung wahr, ob Ihre Bewegungen fließend sind und wie vital Sie wirken. Er beginnt dann mit der Befragung zur Fallaufnahme (Anamnese). Dabei stellt er Fragen zu Ihrer **Vorgeschichte** (frühere Krankheiten, Unfälle, Operationen) und Ihren **gegenwärtigen Beschwerden**. Dabei achtet er nicht nur auf das, was Sie erzählen, sondern auch darauf, wie Sie sich ausdrücken. Es können daraus Schlüsse gezogen werden auf Bereiche, die Sie besonders belasten, Beschwerden, mit denen Sie sich arrangiert haben, oder Bereiche, die bisher noch keine Probleme verursachen, aber eventuell besser funktionieren könnten. Zudem bekommt Ihr Osteopath einen Eindruck von Ihrer allgemeinen Einstellung zu Ihrer Gesundheit.

Beobachtung und Palpation

Der Osteopath beginnt dann mit der Beobachtung. Er bittet Sie, teilweise Ihre Kleidung abzulegen, und betrachtet Sie dann **von allen Seiten** eingehend. Dadurch gewinnt er einen Eindruck davon, ob Sie sich mühelos aufrechterhalten können, welche Bereiche angespannt und wo z.B. Narben oder Asymmetrien vorhanden sind.

Diesen optischen Eindruck ergänzt dann die Palpation (Abtasten). Der Osteopath tastet **bestimmte Bereiche** ab, führt einige Bewegungen Ihrer **Gelenke** selbst durch oder lässt diese von Ihnen durchfüh-

ren. Dabei erfühlt er Geschmeidigkeit und eventuelle Bewegungseinschränkungen. Er übt dann einen sanften **Druck** auf bestimmte Bereiche aus (z.B. Kopf oder Rücken) und achtet darauf, wie sich dieser Druck in Ihrem Körper verteilt. Bei der Palpation können auch Wärmeunterschiede, empfindliche Zonen oder Gewebsveränderungen erfasst werden.

Behandlung

Schließlich werden Sie gebeten, sich hinzusetzen oder hinzulegen. Nachdem der Osteopath einen Eindruck von Ihrer **Gesamtkörperspannung** bekommen hat, werden je nach Beschwerdebild zunächst die **betreffenden Bereiche** noch einmal gezielt untersucht und unter Umständen gleich behandelt, da diagnostische Palpation und osteopathische Behandlung oft ineinander übergehen.

Ihr Osteopath kann feinste Qualitätsunterschiede verschiedener **Gewebe** durch Palpation erkennen und beurteilen, ob diese gesund sind. Er kann genau differenzieren, ob er mit der Muskulatur, den Knochen, den Gefäßen oder den Faszien arbeitet. Über den Füllzustand des Gewebes, über dessen Wärme und Elastizität erspürt er, wie gut ein betroffener Bereich durchblutet und venolymphatisch drainiert wird.

Für diese Art der Arbeit ist **große Konzentration** erforderlich. Daher ist es möglich, dass Ihr Osteopath – im Dialog mit dem betroffenen Gewebe – zeitweilig ganz still arbeitet, um eine Verbesserung der Versorgung und ein Lösen von Spannungen zu bewirken.

Ihr Osteopath hat immer den **Körper** in seinem **Gesamtzusammenhang** im Blick. So kann es vorkommen, dass er Bereiche behandelt, die nicht in offensichtlichen Zusammenhang mit den geäußerten Beschwerden stehen. So könnten z.B. bei Rückenschmerzen die Nieren oder die Leber behandelt werden, da diese eventuell

durch einen faszialen Zug die Schmerzen auslösen könnten.

Die Gewebe werden mithilfe **verschiedener Behandlungsweisen** angesprochen. Je nach Befund oder therapeutischem Schwerpunkt mobilisiert Ihr Osteopath die betroffenen Bereiche oder arbeitet an der Nerven- bzw. Blutversorgung, Drainage oder den Faszienzügen.

Einige Behandlungsweisen sind für den Patienten deutlich zu spüren und eventuell mit Positionsveränderungen oder deutlichen Bewegungen verbunden. Andere wiederum sind ganz subtil und kaum oder nur indirekt durch ihre **Wirkung** im ganzen Körper spürbar. Manche Wirkungen bemerkt man möglicherweise erst in den darauffolgenden Tagen, wenn sich der Charakter der Beschwerden verändert und eine Verbesserung einsetzt.

In jedem Fall findet während der Behandlung eine Kommunikation auf mehreren Ebenen statt – im Gespräch mit Ihnen, aber auch (und in erster Linie) auf einer nonverbalen Ebene. Ein guter Osteopath wird immer genau hinhören, was Ihr Körper zu sagen hat und wie er behandelt werden möchte. Denn Ihr Körper weiß am besten, was er braucht und welche Behandlungsmethode in diesem Moment für ihn sinnvoll und angemessen ist.

Online

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0034-1396272>

Noori Mitha D. O., M. R. O., FSCCO
Hamburg

Mit den besten Grüßen überreicht durch

Praxisstempel/Unterschrift