Der Weg aus der Krise

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transm

Ein Fallbericht **Das Leben von Tänzerin und Choreografin Stefanie Goes brach im Sommer 2014 in sich zusammen: Sie litt unter zunehmend heftigeren Fuß- und Rückenschmerzen und immer stärker werdenden Sensibilitätsstörungen und Taubheitsgefühlen. Ihre Arbeit konnte sie nicht mehr ausführen. Nach vielen ernüchternden Arzt- und Therapeuten-Terminen fand sie Hilfe bei Carmen Graf und Christopher-Marc Gordon.**

Mein Name ist Stefanie Goes. Heute, da ich geheilt und fitter denn je bin, bin ich dankbar für das, was mir im Sommer 2014 passiert ist. Ich habe viel gelernt, zum Beispiel wie ich mit meinem Instrument – meinem Körper – besser und respektvoller umgehe. So kann ich tanztechnisch noch fokussierter sein, noch bewusster arbeiten und mich gleichzeitig besser schützen.

Ich musste die schlimmste Situation erleben, die einem Tänzer und Choreografen passieren kann: Durch dauerhaften Stress und ständige Überbelastung bekam ich Schmerzen in den Füßen und im gesamten Rücken bis hoch in den Nacken. All das hatte nichts mehr mit dem normalen „Ballettschmerz“ zu tun. Noch schlimmer aber waren die Sensibilitätsstörungen und Taubheitsgefühle, die in den Füßen begannen und immer weiter die Beine, den Bauch, den Rücken bis zur BWS hochzogen. Ich suchte Hilfe bei Orthopäden und Neurologen. Die Reaktionen waren – bis auf zwei Ausnahmen – niederschmetternd: Sie wussten offensichtlich nicht, wie sie mir helfen sollten, brachten mir aber zugleich eine brutale Gleichgültigkeit entgegen. Teilweise ohne richtige Anamnese wurde ich von den meisten regelrecht „weggeworfen“, mir wurden von Vornherein schlimmste Krankheiten zugeschrieben, unter anderem MS und irreversible Bandscheibenvorfälle. Ich ging zu verschiedenen, sehr guten Physiotherapeuten. Einige hatten sogar Erfahrung mit Tänzern. Aber klassische Manuelle Therapie, spezieller Muskelaufbau an Geräten und andere Therapieansätze halfen nicht. Verzweifelt suchte ich weiter nach Hilfe, denn mein Zustand wurde täglich schlechter. Natürlich konnte ich so nicht tanzen, musste Vorstellungen absagen und konnte auch nicht mehr unterrichten. Selbst der normale Alltag war mühsam, das Gehen, einfach alles war beeinträchtigt. Meine ganze Existenz stand auf dem Spiel.

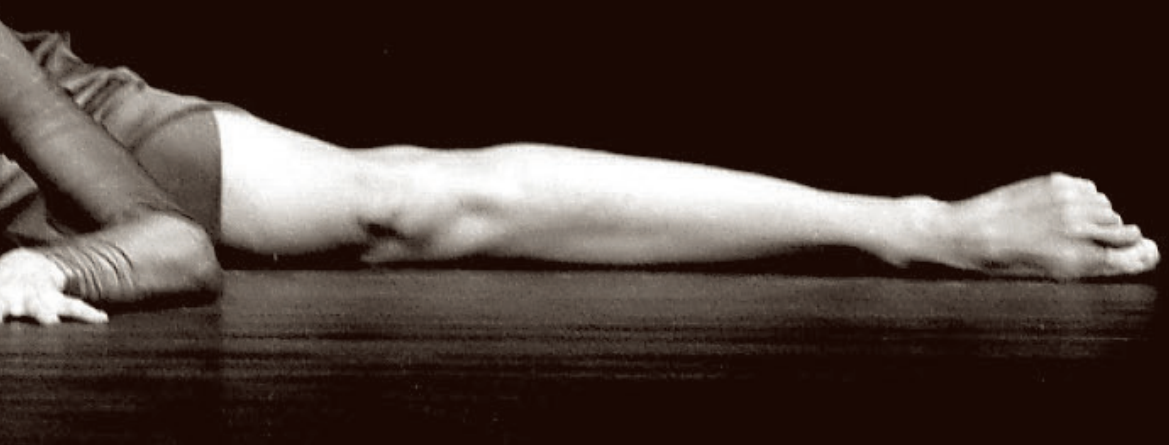

Abb.: B. Widmann

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transm

Wir, Carmen Graf und Christopher-Marc Gordon, arbeiten als Physiotherapeuten im Center für Integrative Therapie (CIT) in Stuttgart-Degerloch. Stefanie kam im September 2014 das erste Mal zu uns. Wir erinnern uns gut daran, wie verzweifelt die damals 43-Jährige war. Die Schmerzen und Missempfindungen beeinflussten ihre Körperwahrnehmung als Tänzerin massiv, ihre Lebensqualität war stark eingeschränkt und ihre Existenz bedroht. Ihr Fall zeigt, wie durch Überbelastung und Stress ein Schmerzzyklus entsteht und wie dieser durch intensive Zusammenarbeit zwischen Patient und Therapeut durchbrochen werden kann.

Vor der ersten Behandlung füllte Stefanie – wie alle unsere Patienten – den Brief Pain Inventory und den Pain Disability Index aus. Mit diesen erfassen wir, wie stark die aktuellen Schmerzen sind und wie sehr diese die Alltagsaktivitäten beeinträchtigen. Beide Fragebögen werden anhand einer Zahlenskala beantwortet, wobei 0 für „kein Schmerz/keine Beeinträchtigung“ und 10 für „maximal vorstellbarer Schmerz/vollständige Beeinträchtigung“ stehen. Stefanie beantwortete fast alle Fragen mit den Werten 8, 9 oder 10. Im Erstgespräch erzählte sie, dass sie als freie professionelle Tänzerin schon seit Jahren unter extremer Dauerbelastung steht. Pausen kann sie sich kaum erlauben, und so ging sie davon aus, dass physischer und psychischer Stress Auslöser für ihre Symptome sein könnten.

Ich hatte riesiges Glück, die Stuttgarter Praxis für Integrative Therapie zu finden. Christopher-Marc und seine Mitarbeiterin Carmen konnten mir helfen. Christopher-Marc betreut Solisten des Stuttgarter Balletts und weiß daher, was Tänzer aushalten müssen und welche berufsspezifischen Probleme auftreten können. Durch meine zuvor vorwiegend negativen Erfahrungen mit Ärzten war ich mittlerweile misstrauisch geworden. So kam ich schon skeptisch und gestresst zur ersten Untersuchung. Doch Christopher-Marc nahm sich Zeit für seine Fragen, meine Antworten und die gründliche Untersuchung. Ich werde nie vergessen, wie er zu mir sagte: „Ich kann Ihnen helfen. Doch es gibt zwei Voraussetzungen dafür: Sie müssen mir vertrauen und diszipliniert unsere Anleitungen umsetzen. Beim zweiten Punkt habe ich keine Zweifel, beim ersten Punkt ist es Ihre Aufgabe, Vertrauen zuzulassen.

Da Stefanies Vertrauen erst geweckt werden musste, entschieden wir uns, bei ihr einen von Christopher-Marc entwickelten Therapieansatz anzuwenden: die IFT®-Methode, eine Kombination aus myofaszialer Release- und Triggerpunkttherapie sowie Stressmanagement durch das sogenannte HRV-Training und Hilfe zur Selbsthilfe. Wir untersuchten zunächst Stefanies Herzratenvariabilität (HRV) mit einem speziell dafür entwickelten Biofeedback-Gerät (👁 ABB. 1). Die HRV ist Ausdruck des autonomen Nervensystems und zeigt, wie gut ein Organismus die Herzfrequenz flexibel verändern und anpassen kann. Eine hohe Anpassungsfähigkeit an Belastungen drückt sich in einer großen Variabilität der Herzfrequenz aus. Positive Gefühle synchronisieren beispielsweise die Rhythmen von Herz und Atmung, da vermehrt Hormone wie Serotonin, Dopamin und Dehydroepiandrosteron (DHEA) ausgeschüttet werden. Ist der Sympathikus beispielsweise bei Stress und negativen Gefühlen stark aktiv, geht diese Synchronisation verloren. Gesundheitsgefährdende Stresshormone wie Cortisol überwiegen und die HRV ist messbar eingeschränkt. So war es auch bei Stefanie: Ihre HRV war sehr stark beeinträchtigt. Daher empfahlen wir ihr ein tägliches 30-minütiges HRV-Training, bei dem sie lernt, rhythmisch zu atmen. Durch diese Atemtechnik lässt sich das autonome Nervensystem positiv beeinflussen. Zudem kann es der Stressbewältigung dienen. Untersuchungen haben gezeigt, dass das tägliche 30-minütige HRV-Training über einen Zeitraum von vier Wochen den Cortisolspiegel senkt und den DHEA-Spiegel anhebt [1].

Das HRV-Training führe ich seitdem täglich durch, um meinem Stress entgegenzuwirken. Dazu lege ich den von Christopher-Marc entwickelten „Massagestab“ Fascia-ReleaZer® auf die Rippen oberhalb des Solarplexus und stelle einen an- und abschwellenden Vibrationsrhythmus ein (👁ABB. 2). In diesem Rhythmus atme ich über 15 Minuten ruhig und gleichmäßig. Danach spüre ich in mich hinein, registriere wie sich mein Körper anfühlt und wiederhole die 15-minütige Atmung. Nach diesem Atemtraining fühle ich mich sofort und auch langfristig wesentlich entspannter. Ich merke, dass ich durch das HRV-Training deutlich besser mit Stress umgehen kann.

Stress spielt auch bei der Aktivierung und Aufrechterhaltung von Triggerpunkten eine Rolle. Das zeigt beispielsweise eine Studie von McNulty und Kollegen [2]: Durch das HRV-Training ließ sich die Aktivität von Triggerpunkten senken, womit die Forscher bewiesen, dass es eine Verbindung zwischen Triggerpunkten und dem autonomen Nervensystem gibt. Daher ist neben dem HRV-Training die myofasziale Release-Technik in Kombination mit der Triggerpunkttherapie „Interdisciplinary Fascia Therapy“ ein wichtiger Teil unseres Konzeptes. Damit können wir die Elastizität des Fasziengewebes normalisieren, Gelenke entlasten und stereotype Bewegungsmuster auflösen. Indem wir tief sitzende Crosslinks im Gewebe gezielt manipulieren, wirken wir ausgleichend auf den Gesamtorganismus ein und heben muskuläre Dysbalancen auf.

Auch bei Stefanie konnten wir massive aktive Triggerpunkte finden, zum Beispiel im Gluteus medius und minimus sowie im Soleus (👁 ABB. 3). Diese lösten die ihr bekannten Taubheitsgefühle in den Beinen aus. Stefanie war sehr überrascht und zugleich erleichtert, dass wir ihre Symptome reproduzieren konnten. In zehn Sitzungen behandelten wir sie mit intensiver myofaszialer Release-Technik und Triggerpunkttherapie hauptsächlich an den Beinen, der Glutealmuskulatur und der Plantarfaszie. Bereits nach der dritten Behandlung spürte sie, dass sich ihre Symptome deutlich besserten. Um die Steifigkeit und Elastizität des Gewebes objektiv zu messen, benutzen wir unter anderem das MyotonPro (👁 ABB. 5). Damit können wir Unterschiede im Gewebe vor und nach der Behandlung feststellen.

Anfangs waren die Triggerpunkt- und Faszientherapie sehr schmerzhaft. Carmen und Christopher-Marc haben mich abwechselnd behandelt, sie arbeiteten mit speziellen Griffen, mit den Ellenbogen und Armen. Auch eigens dafür entwickelte Instrumente wie Holzfaszienstäbe kamen zum Einsatz (👁 ABB. 4 UND 7). Stets wollten meine Therapeuten von mir wissen, wie ich die Behandlung erlebte. Sie beteiligten mich „aktiv“ an der Therapie, indem ich in meinen Körper hineinhörte und zum Beispiel mithalf, die Trig-

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transm

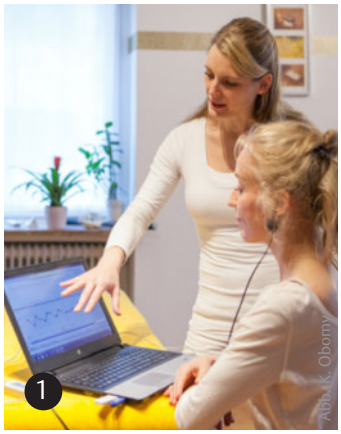

ABB. 1 Ein spezielles Biofeedback-Gerät zeigte, ob sich Stefanies Puls an die Atmung anpasst.
ABB. 2 Beim HRV-Training atmete die Patientin im Rhythmus des Faszia-ReleaZer®.
ABB. 3 Im M. soleus fand Christopher-Marc Triggerpunkte.
ABB. 4 Mit den Aufsätzen des Faszia-ReleaZer® lässt sich punktuell behandeln.

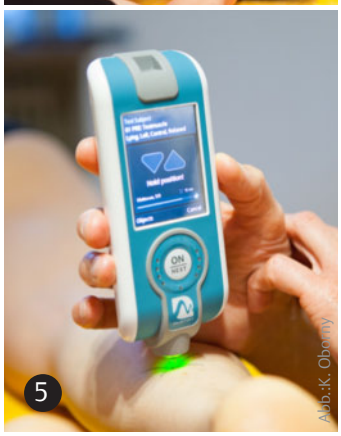

ABB. 5 Das bewegliche Stäbchen des MyotonPro wird leicht auf das Gewebe gedrückt und misst so dessen Elastizität.
ABB. 6 Hilfe zur Selbsthilfe war bei Stefanie sehr wichtig.
ABB. 7 Während der teils sehr schmerzhaften Therapie beschrieb die Patientin stets, wie sie diese erlebt.
ABB. 8 Carmen zeigt, wie man myofasziale Verklebungen in der Wade behandelt.

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transm

gerpunkte aufzuspüren. Zudem sollte ich vor jeder Behandlung genau sagen können, wo meine aktuellen Beschwerden sind und wie sich diese äußern. Anschließend sollte ich mir klar machen, was sich durch die Behandlung verändert hat, um so mein Gehirn neu zu programmieren und einen neuen Ausgangspunkt zu definieren.

Der Befund einer Blutuntersuchung zeigte, dass ich einen ausgeprägten Vitamin-D-Mangel hatte und mein Ferritindepot nahezu leer war. So bekam ich hochdosiertes Vitamin D und Eisen-Infusionen. In Kombination mit der Behandlung bemerkte ich schnell eine Verbesserung. Meine Schmerzen lösten sich immer mehr auf, die Taubheitsgefühle gingen nach und nach zurück.

Während unserer Behandlungen sprachen wir über Eigenübungen. Was kann Stefanie zusätzlich machen, um der starken körperlichen Belastung jeden Tag standzuhalten? Durch die IFT-Methode konnten wir ihre muskuläre Balance wieder soweit herstellen, dass sie zum Kraftaufbau bereit war. So zeigten wir Stefanie zusätzlich Übungen zur Verbesserung ihrer Core-Stability. Sie lernte beispielsweise, wie sie den Transversus abdominis und die Beckenbodenmuskeln noch gezielter anspannen kann. Dadurch entwickelte sie mehr Rumpfstabilität und Kraft, was ihr grundsätzlich bei der Tanztechnik hilft und die ohnehin sehr beanspruchten typischen Ballettmuskeln entlastet und unterstützt. Uns war es wichtig, Stefanie zusätzlich noch ein Werkzeug an die Hand zu geben, mit dem sie ihr Fasziengewebe selbst behandeln und somit vorbeugend einwirken kann. Deshalb zeigten wir ihr Übungen mit dem Fascia-Relea-Zer® (ABB. 6 UND 8, S. XX).

Nach insgesamt 15 Behandlungen waren Stefanies Beschwerden zu 95 Prozent behoben: Ihre Symptome waren fast vollkommen verschwunden und ihre Lebensqualität hatte sich deutlich verbessert. Im Brief Pain Inventory und im Pain Disability Index bewertete sie die Fragen nun im Durchschnitt mit 0 bis 3 Punkten.

Bereits im Februar 2015 konnte ich wieder ganz vorsichtig mit dem Training beginnen. Das war sehr aufregend und beglückend für mich. Langsam steigerte ich das Training und versuchte dabei, alles zu beachten, was ich gelernt hatte. Anfang Juni 2015 durfte ich mein Comeback erleben: Es war ein sehr anspruchsvolles, abendfüllendes Soloprogramm, das einem Tänzer das Äußerste abverlangt. Ich war sehr aufgeregt. Wie wird die „Feuerprobe" funktionieren? Die wochenlangen Proben liefen bestens. Und tatsächlich klappte auch bei der Vorstellung alles wunderbar. Ich war unfassbar glücklich und dankbar. Mein Körper „funktionierte" sogar noch besser als vor der Katastrophe. Die Rundumbehandlung hat mich gerettet: Durch die myofasziale Triggerpunkttherapie sowie die Regulierung des Vitamin-D- und Ferritinmangels wurde mein Körper grundsätzlich „renoviert". Die individuellen Übungen entlasten meine beanspruchten Ballettmuskeln und das Atemtraining hat meine Art, mit Stress umzugehen, verbessert. Ich achte darauf, auch mal Grenzen zu setzen, kann klarer sortieren, was mir gut tut und was nicht, und schaffe es so, mich nicht wieder in ein Burn-out zu bringen.

Zu Beginn kam ich zwei Mal pro Woche für eine Behandlungseinheit über 45 Minuten zur Therapie nach Stuttgart. Nach ein paar Wochen hielt ich sogar eineinhalb Stunden durch. Im Januar 2015 reduzierten wir auf eine Doppelbehandlung alle zwei Wochen und im Juni war meine Behandlung abgeschlossen. Doch ich gehe weiterhin ab und zu für eine „Feinjustierung" ins CIT, denn die Behandlung durch geschulte Therapeutenhände ist für mich durch nichts zu ersetzen. Dank meiner Therapeuten bin ich wieder voll im Berufsleben. Sie haben meine Existenz gerettet.

Durch die Behandlung und die Hilfe zur Selbsthilfe kann Stefanie wieder mit vollem Einsatz in ihrem Beruf arbeiten. Ihre Motivation, ihre Selbstdisziplin und ihre starker Wille, etwas zu verändern, machten jedoch einen Großteil des Therapieerfolges aus. Uns Therapeuten zeigte es einmal mehr, wie wichtig eine vertrauensvolle Zusammenarbeit für den Behandlungserfolg ist.

Stefanie Goes, Carmen Graf und Christopher-Marc Gordon

Literaturverzeichnis
www.thieme-connect.de/products/physiopraxis > „Ausgabe 7-8/16"

Videotipp
Die Arbeitsweise von Christopher-Marc Gordon und Kollegen war kürzlich Thema im SWR Fernsehen. Den Beitrag finden Sie unter: bit.ly/Video_CIT

Gewinnen

Faszien-Selbsttherapie

Wir verlosen drei Exemplare des Buches „Leben ohne Stress und Schmerzen durch die neue Faszien-Selbsttherapie" von Christopher-Marc Gordon, erschienen im Fischer Verlag (www.fischerverlage.de). Wer gewinnen möchte, klickt bis zum 2.9.2016 unter **www.thieme.de/physiopraxis** > „Gewinnspiel" auf das Stichwort „Faszien".

Autoren

Stefanie Goes ist freie Tanzsolistin und Choreografin. Sie tanzt eigene Choreografien und arbeitet mit Solisten der Staatstheater Hannover und Wiesbaden, mit freien Solisten der Deutschen Oper Berlin, Musikern und Schriftstellern. Seit Sommer 2007 leitet sie ihr eigenes Theater in Dörzbach an der Jagst. Ihr ist es ein Anliegen, vielen Menschen von der Therapie im Center für Integrative Therapie zu berichten.
Carmen Graf, PT BSc, ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin und Manualtherapeutin. Im CIT machte sie zudem die Ausbildung in Interdisciplinary Fascia Therapy (myofaszialer Osteopathie).
Christopher-Marc Gordon, PT hcpc.u.k., ist Physiotherapeut, Heilpraktiker und Gründer des CIT. Er entwickelte die Schmerztherapie „Interdisciplinary Fascia Therapy" und die Fascia Tools.

Korrekturexemplar: Veröffentlichung (auch online), Vervielfältigung oder Weitergabe nicht erlaubt. --- Proof copy: publication (also online), reproduction and further transm