

# TUINA – manuelles Therapieverfahren der chinesischen Medizin in der modernen Physiotherapiepraxis

Von Adnan Ibrahimovic

TUINA ist neben Akupunktur/Moxibustion, Arzneitherapie, Diätetik und Qi Gong eine der 5 großen Therapiemethoden der chin. Medizin. TUINA umfasst sowohl massierende als auch mobilisierende und reponierende Manipulationen. Es entsteht ein einheitliches Konzept aus dem Manualverfahren der Massage als auch der Chiropraktik. Hauptanwendungsgebiete sind im wesentlichen: die Traumatologie, die Orthopädie, die Allgemeinmedizin, die Neurologie und nicht zu vergessen die Sportmedizin.

## Allgemeines

TUINA gehört zu den sogenannten äußeren Methoden der chin. Medizin. Der von außen kommende Impuls korrigiert dabei sowohl pathophysiologische Störungen des Körperäußeren (BIAO: Haut, Sehnen, Muskel, Knochen, Gelenke) als auch des Körperinneren (LI: Speicher- und Durchgangsorgane, Qi, Xue-Blut, Jing, Shen, Jinye)

Durch diese Manipulationen von außen werden Verklebungen gelöst, die Auswirkungen von Frakturen und Dislokationen gelindert, Schmerz und Stagnationen erleichtert bzw. beseitigt, Muskel und Sehnen entspannt.

Diese Einflussnahme findet dabei sehr gezielt nach genauer Diagnosestellung statt. Aus der Sicht der TCM werden sog. Leitbahnen „eröffnet“, Xue-Blutzirkulation wiederhergestellt, der Qi-Fluss reguliert und die Funktion der inneren Organe (Zangfu) und des ZNS unterstützt.

Nur mit seinen beiden Händen kann der Therapeut sowohl eine TCM Diagnose (Pulsdiagnose), unterstützt durch eine optische Beurteilung (Zungendiagnose), und eine Behandlung durchführen.

Neben einer hohen Wirksamkeit, geringen Kosten für den Therapeuten ist auch die sofortige Wirkung ein großer Vorteil der chin. Manuellen Therapie (CMT), da oft weder Hilfsinstrumente noch Arznei gebraucht werden.

## Grundlagen

Grundlage für eine wirksame Anwendung ist je nach Schule die Beherrschung der wichtigsten Grundtechniken und deren Kombinationen. Zudem sind für jede Behandlungstechnik basierend auf der Terminologie der chin. Medizin bestimmte Wirkrichtungen, wie z.B.: Hitze klären, Kälte wärmen, Nässe ausleiten, Leitbahnen eröffnen, Schweiß an die Oberfläche holen, Qi-Xue Zirkulation anregen, definiert.

Durch die Umsetzung dieser spezifischen Wirkungen ergeben sich allgemeine Wirkungen der TUINA wie:

- Mobilisation von Gelenken
- Beeinflussung der Zangfu (innere Organe)

- Mobilisation von Qi und Xue (Blut)
- Beseitigung von Schwellungen und Blutstaus
- Korrektur von Verklebungen an Muskeln und Sehnenansätzen

Die Auswahl des Behandlungsbereiches erfolgt dann nach den Kriterien:

- Erstellung einer Syndromdiagnose der chin. Medizin
- Bei Bedarf Hinzunahme westlich-medizinischer Diagnoseverfahren
- Bei akuten Beschwerden beschwerdefern, bei chronischen Beschwerden nah arbeiten
- Entweder direkt am betroffenen Bereich, z.B. bei lokalem Schmerz nach Trauma, oder in Kombination mit Fernpunkten
- Bei Kindern werden spezifische Behandlungspunkte und -bereiche ergänzt

## Die TUINA Therapie in der Praxis

### Eine andere Ursache des Diskusprolaps (Lumbalbereich) nach TCM

#### Zusammenfassung:

Die genaue Ursache eines Bandscheibenvorfalles ist noch unklar. In der TCM stellt sich eine Mangelversorgung der Sehnen/Hülle des Bandscheibenkerns als Hauptursache dar.

#### Was ist ein Bandscheibenvorfall nach TCM:

Ein Bandscheibenvorfall wird bezeichnet als eine Blockade in verschiedenen Leitbahnen im Bereich der WS (z.B. Leitbahn Blase, Gallenblase, Niere) mit oder ohne Ausstrahlung. Diese Blockade ist eine Stauung des Qi und Xue (Blut) und kann sowohl durch innere als auch durch äußere Einflüsse sogenannter Agenzien entstehen. Bei der Therapie des Bandscheibenvorfalles mit TUINA kommen eine ganze Reihe verschiedener Techniken zum Einsatz, die auf eine Entspannung der Muskulatur der Lumbalregion und eine Auflösung von Verklebungen, eine verbesserte Zirkulation des Xue-Blutes sowie eine Beseitigung von lokalen Xue-Stasen und Ödemen abzielen. Schließlich lässt sich mit bestimmten Griffen eventuell auch die Reloizierung des vorgefallenen Diskus erreichen.

#### Pathomechanismus:

Allmähliche Verstärkung der Symptomatik durch klimatische Verhältnisse (äußere Kälte-Agenzien), die dem YIN zuzuordnen sind, und keine Besserung durch Liegen und Ruhe (typisch für YIN Störungen).

#### Diagnose:

Zunge: weißer, klebriger Belag, heller Zungenkörper  
Puls: Nieren/Blasenpuls – tief-behäbig

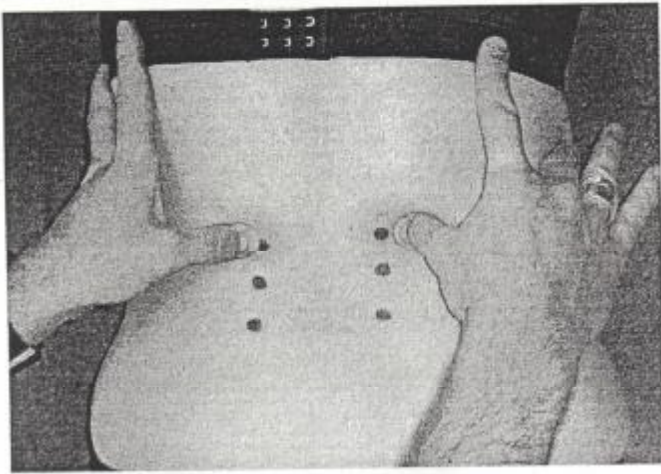
#### Behandlungsprinzip:

Kälte vertreiben und erwärmen, Feuchtigkeit ausleiten, Leit- und Muskelleitbahnen erwärmen und bewegen.

## Die TUINA im Detail

1. Der Patient ist in Bauchlage, der Therapeut wendet am gesamten Rücken sowie am Oberschenkel die Techniken Gun-Rollen, Rou-kneten, Tui-schieben an.
2. Schieben am Rücken (Tui bei), der Patient ist in Bauchlage, der Therapeut wendet auf dem 1,5 cun (2 Querfinger) seitlich der WS-verlaufenden Äste der Leitbahn Blase die Techniken des Anpressen, Rou-kneten, und Tui-schieben an. Nacheinander werden die Punkte Blase 23, Blase 24 und Blase 25 beidseitig mit dem Daumen gepresst und geknetet und zum nächsten Punkt geschoben. 4-6 Wiederholungen.





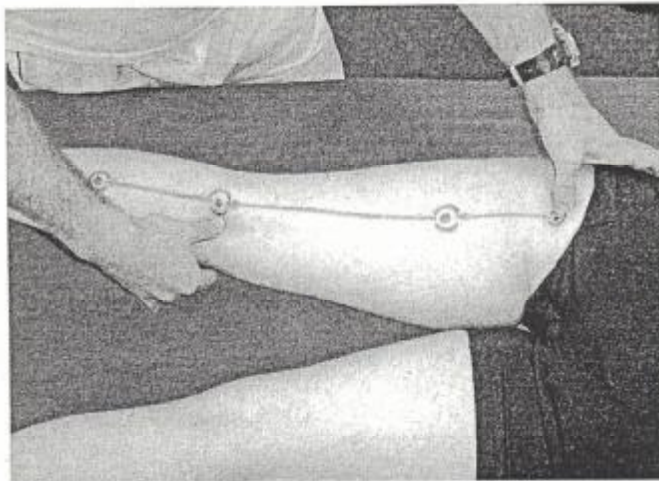
Bei den pathogenen Agenzien (Kälte) benutzt man zusätzlich Moxibustion. Bei konstitutioneller Schwäche, z.B. bei exzessiver sexueller Lebensart (nach Diagnosestellung, chronisch erschöpftes YIN Potential Funktionskreis Niere) kann man in dem lumbalen Bereich zusätzlich Schröpfköpfe anwenden.



### 3. Die Behandlung der unteren Extremitäten

#### a) dorsale Seite schieben (Tui guhou)

Wenn der Schmerz hauptsächlich zur Rückseite des OS und US ausstrahlt in den Bereich der Leitbahn Blase, dann wird nur die Rückseite des Beines behandelt; der Patient ist in Bauchlage, der Therapeut manipuliert nacheinander die Punkte Blase 36, Blase 40 und Blase 57 durch An-rou Techniken (pressen und kneten) mit dem Daumen, dieser Schritt wird 4-6 mal wiederholt



b) Beinaußenseite schieben (laterale Ausstrahlung Gallenblase Leitbahn) Strahl hingegen der Schmerz in die laterale Seite des Beines aus, so wird diese Region behandelt. Der Patient begibt sich in Seitenlage. Nacheinander werden die Punkte Gallenblase 30,31,34,37,40 mit dem Daumen gepresst und geknetet. (anrou) Gallenblase 30 und 31 bei kräftigen Patienten – Manipulation mit dem Ellbogen. Die Behandlung wird 4-6 mal wiederholt.

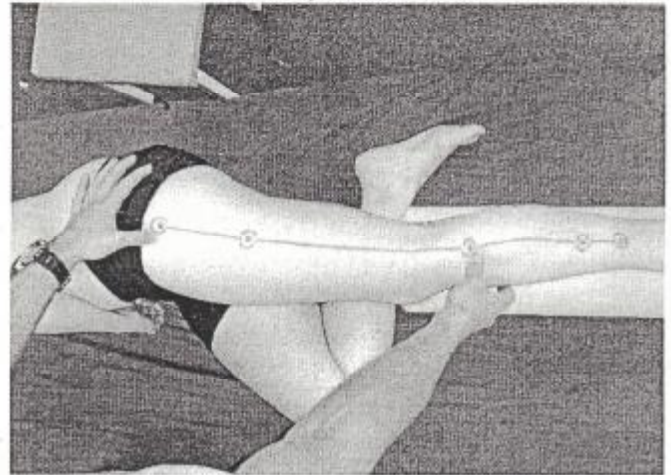
*Fortsetzung folgt*

*Adnan Ibrahimovic, Meersburg*

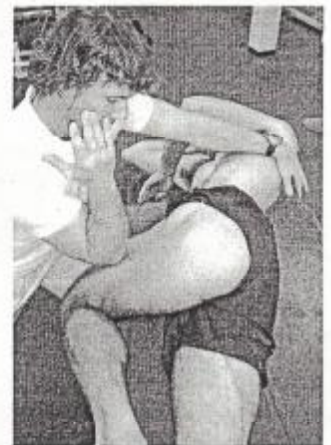
## TUINA – manuelles Therapieverfahren der chinesischen Medizin in der modernen Physiotherapiepraxis

*Von Adnan Ibrahimovic*

*Fortsetzung von Seite 170*



Tui/Anmo – Kombinations-Techniken auf der Leitbahn Gallenblase



An-Mo-Technik auf Akupunkturpunkt Gallenblase 30 und Gallenblase 31

### 4. Relokation des Diskus

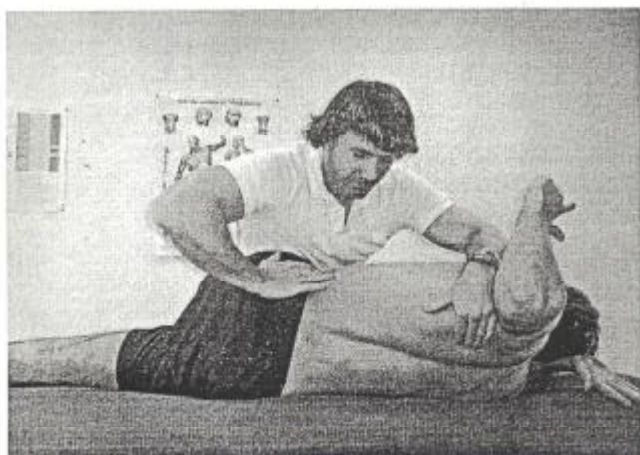
Der Patient ist in Bauchlage, Becken- und Brustbereich werden mittels mehrerer Kissen so gelagert, dass der Lumbalbereich der WS frei durchhängen kann. So bleibt der Patient 5-10 Minuten. Dann schiebt der Therapeut mit übereinander gelegten Handflächen von der Seite, nach der der Diskus vorgefallen ist, auf die WS. Der Therapeut folgt dabei den Atembewegungen des Patienten. Beim Ausatmen schieben, beim Einatmen loslassen, 5-15 Wiederholungen.

### 5. Traktionen des unteren Rückens (Panyao)

Die zur Lagerung verwendeten Unterlagen werden entfernt – der Patient ist in Seitenlage. Das unten liegende Bein ist gestreckt, das oben liegende ist in 90 Grad gewinkelt.

Der Therapeut beugt sich auf der Höhe des unteren Rückens über den Patienten, winkelt seinen rechten Arm an und schiebt mit seiner rechten Hand auf das oben liegende ISG (je nach Diagnose weiter nach oben zum betroffenen LWS-Bereich). Dieser Griff eignet sich auch in Kombination mit Vorbehandlungstechniken für bestimmte Krankheitsbilder nach westlicher Analytik besonders z.B. bei Pseudobeinverkürzungen, ISG-Blockierung, Dorsalstellung des Iliums etc.





Diese Dehnung wird soweit wie möglich durchgeführt, kurz gehalten und dann impulsartig etwas gesteigert – hoher Impuls – kurze Amplitude. Durch diese Behandlung wird häufig ein „Knacken“ ausgelöst. Die Behandlung auch auf der anderen Körperhälfte ausführen.

#### 6. Flexion-Manipulation der ISG

(Nach westlicher Analytik bei Dorsalstellung des Sakrums)

Der Patient liegt auf dem Bauch, der Therapeut führt die Traktion auf der betroffenen Seite, indem er das OSG unterhalb der Achselhöhle fixiert, die proximale Hand zieht das Kniegelenk ca. 2 Min., anschließend wird der Patient in Seitenlage gelagert, die patientennahe Hand fixiert das ISG, und die proximale Hand zieht am Sprunggelenk und flektiert das Kniegelenk nach dorsal und kaudal (dann verstärkt man impulsartig, koordiniert mit beiden Händen und kleiner Amplitude). Bei der Reposition des Gelenkes kommt es häufig zu Geräuschen. Diese Manipulation wird pro Therapieeinheit maximal 3-mal wiederholt. Modifikation aus der Bauchlage mit Kniefixierung des lumbo-sakralen Übergangs.



CAVE: Exakte Diagnose, DD, westlich medizinische Diagnoseverfahren (CT, Röntgen)

Vorbeugend empfiehlt man dem Patienten, den Muskelapparat zu dehnen und kräftigen und das Rezidivrisiko so zu vermeiden. Auch sollte die TUINA Behandlung in längeren Abständen von 2-4 Wochen durchgeführt werden, um die Zirkulation des Qi und Xue zu forcieren.

Nach diätetischer Richtlinie der TCM zu akuten und/oder chronischen Schmerzzuständen am Bewegungsapparat besonders der LWS-Bereiche unterstützende Maßnahmen für Patienten.

#### Ernährungstipps aus der chinesischen Diätetik:

- Schmerzlinderung durch suppletive Maßnahmen, z.B: Wind aus der Leitbahn Leber ausleiten oder Feuchtigkeit und Kälte ausleiten und erwärmen
- Zu empfehlen? Lebensmittel aus dem Element Erde – z.B. Kartoffeln: Beispiel Kartoffelsalat mit Honig, Sesamöl oder Sesam allgemein bei Lumbalschmerz, gekochte Walnüsse mit braunem Zucker (lumbale Schwäche chronischer Art), Schafs- und Ziegenfleisch, Zimt
- Diese Nahrungsmittel haben erwärmende Wirkungsweisen auf den Funktionskreis Niere, bekannt als „Sitz oder Palast des angeborenen Potentials“
- Viel Wasser trinken, zur Entlastung der Leber
- Zu meiden sind sogenannte yangisierende Nahrungsmittel und Zubereitungsmethoden wie grillen, braten und Nahrungsmittel mit sehr heißem austrocknendem Charakter, Getränke wie Schnaps, Rotwein und Kaffee

#### Allgemeine Empfehlung

Körperliche Aktivität aus eigener Motivation heraus ist auf Dauer und prophylaktisch wichtig für Patienten mit diesen Krankheitsbildern. Nach dem Bandscheibenvorfall ändern manche Patienten ihre Einstellung zu ihrer Gesundheit und fordern selbst und aus ihrem Inneren heraus diese Aktivität. Dadurch wird der Energiefluß im Funktionskreis „Leber“ wiederhergestellt. Um die innere Kraft zu stärken ist es das Hauptziel, den Patienten die Fähigkeit zur Auseinandersetzung mit schwierigen seelischen Situationen zu verbessern.

Deshalb sind Tai-Chi und Qi Gong besonders prophylaktisch zu empfehlen. Durch die Tai-Chi Übungen wird die Energie in den Funktionskreisen „Niere und Leber“ besonders trainiert, ähnlich wie auch bei passend ausgewählten Gymnastik- und Sportarten, wobei reines Muskelaufbautraining nach der Lehre der TCM bei solchen Patienten nur geringen Nutzen zum Verstärken der geschwächten Sehnen/Bindewebe bringt – vor allem der Wille und die Motivation dieser Patienten bringt aber Vorteile.

Vielen Dank für die freundliche Unterstützung der Physiotherapie-schule Reichenau.

*Adnan Ibrahimovic, Meersburg*