

MNT – Manuelle Narbentherapie nach Boeger®

In meiner Praxis habe ich die Beobachtung gemacht, dass verschiedene Beschwerden nach Kaiserschnitt-Operationen gehäuft auftreten.

Das sind zum einen Organbeschwerden (wiederkehrende Blasenentzündungen, Durchfall, Verstopfung) und kolikartige Schmerzen, zum anderen handelt es sich um Probleme am Bewegungsapparat. Diese können sich auf vielfältige Weise äußern. Beispiele hierfür sind:

- Ischialgie (Hüftschmerz)
- Schulter-Arm-Syndrom
- Kopfschmerz/Migräne
- Kniebeschwerden
- Tennisarm
- Bandscheibenvorfall.

Durch eine Kaiserschnittoperation werden die auf Seite 403 abgebildeten Strukturen durchtrennt beziehungsweise durchdrungen. Im Rahmen des Heilungsverlaufes kann es dann zu Verklebungen einzelner Organe, Faszien, Muskeln oder auch des Hautgewebes kommen.

Faszien und Bindegewebe

Faszien sind Bindegewebshüllen, die trennen, schützen und verbinden. Dank der Faszien ist die Beweglichkeit der einzelnen Körperstrukturen ohne Reibungsverluste möglich.

Bei einer Kaiserschnitt-Operation kommt es zu einer Durchtrennung dieser Strukturen. Wird nach der Sectio die Wunde wieder verschlossen, ist es kaum möglich, die einzelnen, getrennten Schichten wieder ganz exakt miteinander zu verbinden. Die einsetzende Heilung wird Entzündung genannt und weist vier Symptome auf: Rötung, Schwellung, Wärme und Schmerzen.

Das zerstörte Gewebe wird durch das Blut- und Lymphsystem abtransportiert, neues Gewebe wird aufgebaut. Im Gegensatz zum Originalgewebe trennt das neue Gewebe nicht die zuvor gegeneinander verschiebbaren Schichten, sondern verbindet sie miteinander.

Die Funktionsweisen der neu gewachsenen Verbindungen sind weitreichend. Sie haben Auswirkungen auf den Bewegungsapparat, die Organe sowie den Blut- und Energiefluss.

Narbenbildung, Verklebungen und Verwachsungen

Jede Entzündung hat eine Neubildung von Gewebe zur Folge. Dieses Ersatzgewebe verbindet Strukturen miteinander, die vorher frei gegeneinander verschiebbar waren. Wenn die Narbenbildung überschießend ist, wenn sie also weit über den eigentlichen Wundbereich hinausgeht, spricht man von Verwachsungen.

Sobald der akute Entzündungsprozess abgeschlossen ist, kommt es zu einem gewissen Abbau von Narbengewebe. Die Narbe schrumpft.

Nach 300 bis 400 Tagen hat das Narbengewebe seine bleibende Struktur erreicht. Narben sind extrem widerstandsfähig und belastbar. In der Regel reißt eher eine unverletzte Körperregion, als dass sich die alten Vernarbungen wieder öffnen.

→ Karin B. ist 46 Jahre alt. Sie hat zwei Kinder. Wegen des Verdachts auf Bandscheibenvorfall kommt sie in meine Praxis.

Information: Ein Bandscheibenvorfall ist keine Krankheit, sondern entsteht, wenn längere Zeit hindurch eine Schonhaltung eingenommen wer-



1. Basisbewegung

Streckfähigkeit

den muss. Die Mobilität ist aufgrund dieser oft unbewussten Haltung eingeschränkt, eine rückengerechte Bewegung im Alltag nicht mehr möglich.

→ Die Rückenbeschwerden von Karin B. treten eher im Stehen auf. Ihre bevorzugte Schlafposition ist die Seitenlage mit angewinkelten Beinen, die so genannte Embryonalhaltung. Morgens, nach dem Aufstehen, hat Karin B. die meisten Schmerzen.

Information: Aufgrund der gebeugten Haltung der Patientin lassen sich Rückschlüsse auf die Ursache der Rückenschmerzen ziehen. Sowohl im Sitzen als auch in der Embryonalhaltung kommt es zu einer Annäherung der vorderen Muskulatur. Hierbei verkürzen sich die vorderen Muskelstrukturen und verhindern durch einen Schmerzreflex in die Rückenstrecker eine rasche Dehnung.

Die drei Basisbewegungen

Mittels der drei Basisbewegungen kann Ihr Therapeut feststellen, ob und wenn ja, in welchen Gelenken oder Körperregionen Sie in einer Fehlhaltung fixiert sind. Testen Sie bei sich selbst, wie frei Sie in Ihrer Beweglichkeit sind!

1. Basisbewegung: Streckfähigkeit

Durchführung: Legen Sie sich – ähnlich wie unsere Testperson – flach auf den Rücken und strecken Sie die Arme nach oben. Führen Sie anschließend beide Arme nach hinten. Ihre Oberarme sollten möglichst neben den Ohren zu liegen kommen. Im Lendenbereich sollte sich ein leichtes Hohlkreuz bilden.

Information: Das flache Liegen auf dem Rücken entspricht der passiven, aufrechten Körperhaltung und wird von vielen Patientinnen bereits als unangenehm empfunden. Dies ist ein Zeichen dafür, dass Sie sich unbewusst in einer Schonhaltung befinden.

2. Basisbewegung: Spreizfähigkeit

Durchführung: Setzen Sie sich mit dem Rücken an eine Wand und winkeln Sie die Beine an. Führen Sie nun die Fußsohlen zusammen. Legen Sie Ihre Hände dabei locker auf die Knie und lassen Sie sie rechts und links zur Seite sinken. Die volle Beweglichkeit ist erreicht, wenn beide Knie etwa handbreit über der Unterlage zu liegen kommen.



2. Basisbewegung

Spreizfähigkeit



3. Basisbewegung
Beugefähigkeit

3. Basisbewegung: Beugefähigkeit

Durchführung: Legen Sie sich flach auf den Boden (Gymnastikmatte, Woldecke) und ziehen Sie das linke Knie mit beiden Händen zur rechten Schulter. Lassen Sie das rechte Bein gestreckt auf dem Boden liegen. Verweilen Sie in dieser Position für einige Sekunden und wechseln Sie anschließend zur anderen Seite (rechtes Knie zur linken Schulter, linkes Bein bleibt liegen). Die maximale Beugung ist erreicht, wenn Sie, wie unsere Testperson, mit dem Knie bis zum Brustbein kommen.

4. Die drei Basisbewegungen auf einmal

Durchführung: Setzen Sie sich aufrecht auf die vordere Kante eines Stuhles und spreizen Sie die Beine. Stellen Sie die Füße flach auf den Boden, senkrecht unter die Knie. Kontrollieren Sie Ihre gerade Haltung beispielsweise mit einem Stab, wie auf der nachfolgenden Abbildung gezeigt. Beugen Sie sich nun mit geradem Rücken nach vorne/unten. Achten Sie darauf, dass der Stab auf dem Steißbein, der Brustwirbelsäule und dem Hinterkopf aufliegt. Die Bewegung erfolgt aus der Hüfte heraus.

Information: Die maximale Ausführbarkeit der drei Basisbewegungen ist nötig, um sich im Alltag physiologisch zu bewegen. Alleine, um sich rü-



4. Die drei Basisbewegungen auf einmal
Streck-, Spreiz- und Beugefähigkeit

ckengerecht zum Boden zu bücken, benötigt man eine uneingeschränkte Bewegungsfreiheit.

Operationsnarben im Bauchbereich

Ein Streckdefizit des Oberkörpers sowie Einschränkungen der Spreiz- und Beugefähigkeit sind unmittelbar auf Operationsnarben im Bauchbereich zurückzuführen, wie sie etwa nach einem Kaiserschnitt vorkommen. Die einzelnen Gewebeschichten sind durch die Operationsnarbe so fest miteinander verbunden, dass ihre physiologische Verschiebbarkeit nicht mehr möglich ist. Der Effekt: Die Operationsnarbe wirkt wie eine starre Platte.

Durch Narben bedingte Bewegungseinschränkungen beeinträchtigen unter anderem die Durchblutung der Organe. Eine Infektionsanfälligkeit der Blase oder unregelmäßiger Stuhlgang können die Folge sein.

→ Karin B. kann die angegebene Bewegung nicht endgradig ausführen. Von „endgradig“ spricht man dann, wenn eine Bewegung vollumfänglich und schmerzfrei möglich ist. Sie gibt beim Test der Streckfähigkeit eine schmerzhafte Verspannung in den Schultern an und erreicht nur 160° statt der gewünschten 180°. Die Ursache dafür ist die mangelnde Kippung im Becken. Karin B. kann zudem kein natürliches Holzkreuz bilden. Dadurch ist sie in der nach vorne gebeugten Haltung fixiert. Der Spreizfähigkeitstest ergibt, dass Karin B. 20° Spreizdefizit in beiden Hüften aufweist. Auch die maximale Beugefähigkeit in den Hüftgelenken ist bei ihr nicht endgradig möglich.

Information: Nur jene Bewegungen, die passiv möglich sind, lassen sich im Alltag auch aktiv durchführen. Wenn Sie die beschriebenen Basisbewegungen endgradig und schmerzfrei realisieren konnten, ist es Ihnen möglich, die aufrechte, Rücken entlastende Haltung bei allen Tätigkeiten im Alltag einzunehmen.

Wenn Sie jedoch Einschränkungen oder Schmerzen bei den Bewegungen hatten, dann sind Sie

möglicherweise in einer Schonhaltung fixiert und kompensieren dieses Defizit mit einer höheren Muskelspannung. Dies hat eine Überbelastung bestimmter Strukturen in ihrem Bewegungsapparat zur Folge, was zu Schmerzen und nach einer gewissen Zeit zu verfrühtem Verschleiß eigentlich gesunder Körperregionen führen kann.

Tastbefund

Der Tastbefund wird vom MNT-Therapeuten erhoben. Er gibt ihm Aufschluss über vorhandene Spannungen im Gewebe.

→ Bei Karin B. zeigt sich ein erhöhter Tonus im Bauchbereich. Auf Befragung teilt die Patientin mit, dass sie vor 8 Jahren ihr zweites Kind durch einen Kaiserschnitt zur Welt brachte und dass sie seit dieser Operation ein diffuses Druckempfinden im Unterleibsbereich hat.

Die nachfolgenden drei Tests können Sie an sich selbst durchführen, um damit etwaige, direkt durch die Kaiserschnittnarbe verursachte Einschränkungen zu erspüren.

1. Sensibilitätstest

Durchführung: Legen Sie sich flach auf den Rücken und streichen Sie sich oberhalb des Schambeins quer über den Bauch. Empfinden Sie in allen Regionen die Berührung gleich? Gibt es taube



Sensibilitätstest

oder überempfindliche Bereiche? Versuchen Sie, die Unterschiede in der Empfindung wahrzunehmen.

Eine zu hohe Spannung im Narbengewebe beeinflusst die Sensibilität des umliegenden Gewebes, denn die Drucksensoren der Haut können die äußeren Impulse nicht mehr adäquat aufnehmen und weiterleiten.

→ Die Untersuchung der Kaiserschnittnarbe mit Hilfe des Sensibilitätstest ergibt bei Karin B. ein Taubheitsgefühl. Sie beschreibt es als pelzig, unlebendig, stumpf.

2. Verschiebbarkeitstest

Durchführung: Legen Sie eine Hand quer auf die Stelle oberhalb der Narbe und verschieben Sie die Haut leicht in Richtung Nabel. Wenn die Narbe frei ist, sollten Sie ein federndes bis elastisches Endgefühl empfinden. Wenn Sie sich nicht sicher sind, was „normal“ ist, dann machen Sie den Test bei einer anderen Person und vergleichen Sie dieses Gefühl mit dem Gefühl auf Ihrem eigenen Bauch.

→ Karin B. gibt bei diesem Test ein ziehendes Gefühl mit Ausstrahlung in die Blase an.



Verschiebbarkeitstest



Hautfaltentest

3. Hautfaltentest

Durchführung: Nehmen Sie die Narbe quer zwischen Daumen und Zeigefinger. Greifen Sie nicht zu dicht an die Narbe und lassen Sie oberhalb und unterhalb der Narbe 1,5 bis 2 cm Abstand. Dann drücken Sie die so entstehende Hautfalte langsam zusammen. Wenn die Narbe frei ist, wird sich die Haut leicht, schmerzfrei und ohne Einziehung anheben lassen.

→ Bei Karin B. zeigen sich auf der gesamten Narbenlänge tiefe Einziehungen. Beim Test nimmt sie einen spitzen Zug wahr.

Information: Da Kaiserschnittnarben ein mechanisches Problem darstellen, lassen sie sich auch gut mechanisch lösen. Die Manuelle Narbentherapie nach Boeger®, MNT, ist eine Lifttechnik, mit der sich Narben diagnostizieren und lösen lassen. Der Erfolg ist sofort nachprüfbar.

Sind Narben einmal gelöst, bleiben sie auch dauerhaft frei. Eine Verletzungsgefahr besteht bei der MNT nicht, da der MNT-Therapeut immer mit dem Schmerz als Informant arbeitet und entsprechend reagiert, sobald der Schmerz seine Qualität verändert. Außerdem ist die Zugfestigkeit des Narbengewebes sehr groß, vorausgesetzt der Heilungsprozess ist abgeschlossen und es gab keine Wundheilungsstörungen.

In der MNT wird mit Fingerspitzengefühl gearbeitet. Der Therapeut spürt die nachlassende Spannung des Narbengewebes unter seinen Fingern und hat somit eine direkte Kontrolle über die Wirkung seines Griffes.

→ *Durch die Manuelle Narbentherapie lassen sich die Verklebungen der Kaiserschnittnarbe von Karin B. gut lösen. Innerhalb von drei Behandlungen ist die Spannung so weit reduziert, dass Karin B. die erste Basisbewegung durchführen kann: Die Arme liegen nun auf und die Streckung gelingt ihr, so dass sich im Lendenbereich ein leichtes Hohlkreuz bildet. Die verbesserte Körperhaltung entlastet sie im Rückenbereich. Karin B. hat nun in der Nacht verstärkt das Bedürfnis, sich flach auf den Rücken oder auf den Bauch zu legen, anstatt die Embryonalhaltung zu wählen. Auch der morgendliche Schmerz gehört der Vergangenheit an. Nach insgesamt 18 physiotherapeutischen Behandlungen zu jeweils 25 Minuten hat sich bei Karin B. die Sensibilität der Haut im Narbenbereich wieder eingestellt. Die tiefe Einziehung der Narbe, welche beim Hautfaltentest festzustellen war, löste sich, und das Hautbild erhielt ein normales Oberflächenprofil. Auch der als spitzer Zug beschriebene Schmerz war nach der Therapie nicht mehr auslösbar.*

Information: In meiner langjährigen Arbeit mit Narben habe ich festgestellt, dass in 70–80% der Fälle durch das Lösen der Narbenspannung auch die Sensibilität der Haut zurückkehrte. Ich gehe davon aus, dass es sich bei den Narben bedingten Sensibilitätsstörungen um Irritationen der Hautrezeptoren handelt. Mit dem Lösen der Narbenspannung können daher Impulse von den Rezeptoren wieder adäquat verarbeitet und weitergeleitet werden.

→ *Die Darm- und Blasentätigkeit von Karin B. hatte sich im Laufe der Therapie normalisiert. Ihr waren nun alle Basisbewegungen endgradig möglich und das Physiologische Haltungstraining (PHT) konnte beginnen.*

Information: Am Ende einer Manuellen Narbentherapie steht immer ein gezieltes physiotherapeutisches Haltungs-, Kraft- und Ausdauertraining, das ich speziell für das Training im Alltag entwickelt habe. Das PHT ergänzt gezielte Dehnübungen mit Elementen aus dem Fitnessbereich. Die Patientin wird für eine aufgerichtete Körperhaltung sensibilisiert. Sie lernt, ihre Muskulatur gezielt zu dehnen und zu kräftigen und das Training in ihren Alltag zu integrieren.

Mentale Narbentherapie nach Kaiserschnitt

Der Kaiserschnitt ist oftmals ein Schock für Mutter und Kind. Er hinterlässt nicht nur äußere, sondern bisweilen auch innere Narben. So kann die Mutter mit ihrer eigenen Hilflosigkeit konfrontiert werden, sich machtlos oder ausgeliefert fühlen. Eventuell entsteht aber auch eine tiefe Enttäuschung darüber, dass die Geburt so völlig anders verlief als erwartet.

Neben der körperlichen Narbe kann auch die emotionale Kaiserschnitt-Verletzung eine Mutter in eine unbewusste Schonhaltung zwingen.

Damit die volle Beweglichkeit wieder möglich wird, sollten Kaiserschnitt-Narben daher sowohl auf der körperlichen, als auch der emotionalen Ebene gelöst werden. Für den emotionalen Bereich haben sich in den letzten Jahren die so genannten *Augenbewegungen* als sehr hilfreich erwiesen.

Information: „Da schläft man eine Nacht drüber, und dann ist es wieder gut.“ Die Wahrheit dieses Spruches hat man den REM-Phasen im Tiefschlaf zu verdanken. Während dieser Phasen schneller Augenbewegung (Rapid Eye Movement) wird unter anderem der Stress des vergangenen Tages verarbeitet und abgebaut. Man weiß heute, dass es hierbei zu einer Entkoppelung zwischen den kognitiven und den emotionalen Teilen des Gehirns kommt.

REMovement®

Beim von uns entwickelten REMovement – einer Augenbewegungstechnik, die aus der Kombination von NLP (Neurolinguistisches Programmieren) und Manueller Narbentherapie entstand – werden Augenbewegungen künstlich erzeugt. Durch die Bewegung der Augen nach Links und Rechts werden die bilateralen Hirnhemisphären stimuliert; der emotionale und der kognitive Teil des Hirns werden aufgefordert, zusammen zu arbeiten.

Diese Arbeit leistet der Körper jede Nacht in den so genannten REM-Phasen. Das sind Schlafphasen, die unter anderem durch schnelle Augenbewegungen gekennzeichnet sind. Bekannt sind in diesem Zusammenhang auch die Farbrillenmethode nach Dr. Grüber, die Augenbewegungsmuster nach Milton Erickson und das EMDR (Eye Movement Desensitization and Reprocessing) nach Francis Shapiro.

Für einen REMovement-Ablauf verwenden wir etwa 20 rasche, forcierte Hin- und Herbewegungen der Augen. Die meisten Klienten atmen tief durch und der Blick wird freier und offener, sobald die Belastung gesunken ist. Diese Technik dient dem Abbau von emotionalem Stress und wird von ausgebildeten Therapeuten mit großem Erfolg bei posttraumatischem Erleben eingesetzt.

REMovement für zu Hause

Die nachfolgende, geringfügig adaptierte Form des REMovement-Ablaufs können Sie als Kaiserschnitt-Mutter bei sich selbst durchführen.

Vermutlich werden Sie über die Veränderungen erstaunt sein, die Sie an sich feststellen.

- Suchen Sie sich einen ruhigen Platz mit einem möglichst einfarbigen Hintergrund.
- Wählen Sie links und rechts vom Blickfeld je einen markanten Gegenstand.

- Wo im Körper spüren Sie nun das Wort: „Kaiserschnitt“ (oder ein anderes Wort, das sie belastet/unangenehm berührt)?
- Nehmen Sie den entsprechenden Ort im Körper wahr: Wie fühlt sich das Wort an? Erzeugt es einen Ton oder ein Geräusch? Ruft es ein Bild in Ihnen wach? Können Sie es riechen oder gar schmecken?
- Tragen Sie die Belastung, die dieses Wort auslöst, auf einer Skala ein.
- Der Wert 0 ist normal, ausgewogen, der Wert -10 steht für die höchste Belastung.
- Nehmen Sie das Gefühl noch einmal ganz deutlich in seiner gesamten Intensität wahr.
- Bewegen Sie nun die Augen etwa im Sekundentakt von links nach rechts; so lange, bis sich bei Ihnen ein deutliches Gefühl der Erleichterung und Entspannung einstellt. Das wird erfahrungsgemäß nach etwa 20 Hin- und Herbewegungen der Fall sein.
- Sie können die Augenbewegungen zusätzlich unterstützen, in dem Sie Ihre Hände jeweils links und rechts auf die Oberschenkel legen und bei jedem Linksblick einen leichten Impuls auf das linke Bein auslösen und umgekehrt.
- „Packen“ Sie nach dem Ablauf der Augenbewegungen das Gefühl der Belastung mit beiden Händen und werfen Sie es weit von sich weg.
- Atmen Sie tief aus und gönnen Sie sich ein wenig Ruhe.

Wie hoch ist nun die Belastung, wenn Sie an das Wort „Kaiserschnitt“ (oder Ihr vorhin ausgewähltes Wort) denken?

Führen Sie den angegebenen Ablauf noch dreibis viermal durch. Die subjektiv empfundene Belastung sollte sich inzwischen deutlich verringert haben und idealerweise den Wert 0 aufweisen.

Hinweis: Ihr Körper wird durch diesen Prozess aktiviert. Es kann in weiterer Folge zu intensiven Träumen kommen.

Sie sollten sich deshalb in nächster Zeit Entspannung und Muße für sich selbst gönnen.

Information: Mit dieser Methode können Sie nicht nur Belastungen reduzieren, sondern auch positive Erlebnisse verstärken:

- Konzentrieren Sie sich auf eine bestimmte Erinnerung, die eine besonders freudige, erfüllte Empfindung in Ihnen auslöst.
- Gönnen Sie sich nun einige Sekunden Zeit für diese Empfindung. Nehmen Sie die Begeisterung, die innere Fülle und Weite Ihres Körpers wahr.
- Führen Sie anschließend die bereits bekannten Augenbewegungen durch.
- Legen Sie am Ende des Ablaufs beide Hände zusammen und „ankern“ Sie dieses so wunderbare Gefühl in Ihrem Körper.

Text und Fotos: David Boeger

Der Autor empfiehlt folgende Literatur:

Guido F. Meert

Das Becken aus osteopathischer Sicht

Funktionelle Zusammenhänge

nach dem Tensegrity-Modell

Verlag Urban & Fischer

ISBN 3-437-56471-4

Alois Brügger

Die Erkrankungen des Bewegungsapparates und seines Nervensystems

Verlag Urban & Fischer

ISBN 3-437-10660-0

David Boeger erkannte bereits zu Beginn seiner beruflichen Laufbahn als Physiotherapeut den störenden Einfluss von Narben auf die Beweglichkeit des Körpers. Auf Basis dieser Erkenntnis sowie einer Reihe empirischer Untersuchungen entwickelte er die Manuelle Narbentherapie nach Boeger® (MNT). Seit 2004 werden an der „Schweizer Akademie für Narbentherapie“ PhysiotherapeutInnen in der MNT ausgebildet. In Fortbildungen werden neben der Diagnostik und den Grifftechniken auch die indirekten Auswirkungen von Narben auf den Organismus erläutert.

Korrespondenz:

Schweizer Akademie für Narbentherapie

Physiotherapie Boeger

Gottfried-Keller-Straße 1

8590 Romanshorn | Schweiz

E-Mail: info@narbentherapie.com

Internet: www.narbentherapie.com