

Hand drauf!

TUINA als schmerzlindernde und regulierende TCM-Handtechnik mit Sofortwirkung. ✍️ Christiane Tetling

Ihre Geschichte reicht über 2000 Jahre zurück. Die chinesische Tuina-Therapie zählt zu den fünf Säulen im System der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM und den ältesten bekannten manuellen Behandlungsformen. Viele der heutigen Manualtechniken haben in dieser Methode ihren Ursprung.

Einfache Massagetechniken wurden von den damals lebenden Menschen instinktiv und intuitiv als Selbstbehandlung ausgeführt. Eine schmerzende, geschwollene Stelle am Körper wurde gedrückt, geknetet, gerieben, gezwickt. Schmerzen und Schwellungen ließen dadurch nach.

Die frühen Heilkundler Chinas fanden außerdem heraus, dass die Stimulation bestimmter Punkte am Körper eine spezifische Wirkung an ganz anderer Stelle erzielt. Sie entdeckten Verbindungen dieser oberflächlichen Punkte untereinander, die sie als Meridiane bezeichneten. Aber auch im Körperinneren verbinden diese Bahnen alle Organe und Körperteile wie ein Netzwerk miteinander. In ihnen zirkuliert das Qi, die sogenannte Lebensenergie, und in Abhängigkeit davon auch das Blut (Xue). Somit werden diese beiden Anteile bei der Behandlung stimuliert und hierdurch Stoffwechsel und Durchblutung beeinflusst. Aus dieser Erfahrung entwickelte sich über Jahrhunderte die bis heute bestehende Tuina-Therapie.



Abb. 1 An Fa (pressen, drücken) gehört zu den Basistechniken der Tuina-Therapie und ist typisch für die Akupressurbehandlung (siehe Abschnitt „An Fa: drücken, pressen“). Quelle: Tetling C. Tuina. Praxiswissen kompakt. Stuttgart: Haug; 2015. Foto: Thomas Möller, Ludwigsburg

KURZ GEFASST

- 1 Tuina zählt als traditionelle chinesische Manualtechnik zu den fünf Säulen der TCM und reicht von muskulärer Massage über Faszienbehandlung bis hin zu Akupressur und chiropraktischer Manipulation.
- 2 Entsprechend der TCM-Diagnose soll die Zirkulation von Qi und Blut reguliert werden, wobei Techniken wie reiben, schieben, pressen, kneten oder kneifen zur Anwendung kommen.
- 3 Die Behandlung eignet sich insbesondere bei Schmerzen, muskulären Verspannungen, Menstruations-, Verdauungs- und Schlafstörungen sowie zur Entspannung

Merke: Der Begriff Tuina setzt sich bildlich zusammen aus dem Wort Tui (chinesisch schieben, drücken) und Na (greifen, ziehen). Die antiken Schriften verwendeten auch den Begriff Anmo (An = pressen, Mo = streichen). Heute spricht man auch von Tuina-Anmo.

Schon zur Zeit des Gelben Kaisers Huangdi um 2600 v. Chr. wurden im Klassiker der Medizin Nei Jing alle wichtigen Indikationen, klinischen Anwendungen und Behandlungstechniken der damaligen Heilkunde beschrieben. Dort heißt es, Krankheiten sollten mit manueller Therapie, Einrenken, Tuina und Massage behandelt werden.

Von Faszienbehandlung und Akupressur bis zur Gelenkmobilisation

Die Tuina-Therapie umfasst diverse Hand- und Fingertechniken, muskuläre Massage, Bindegewebsmassage, Faszienbehandlung und chiropraktische Manipulationen. Ebenso zählen aktive und passive Gelenkmobilisation, Dehnungstechniken sowie die Akupressur entlang der Leitbahnen und deren Punkte zu den Techniken. Auch ein physiotherapeutischer Ansatz wird in die Behandlung integriert. Patienten führen unter Anleitung des Therapeuten gezielte Übungen, Akupressur oder eine Selbstmassage durch. Tuina kann sowohl systemisch, konstitutionell stärkend als auch lokal angewendet werden.

Tuina ganz konkret: Praktischer Ablauf einer Behandlung

Jeder Tuina-Behandlung geht eine Anamnese voraus, die unter anderem die Beschwerden, Konstitution und Reaktionslage erfasst, gefolgt von körperlicher Untersuchung (besonders Muskeltonus und Gelenkfunktionen), Puls- und Zungendiagnose. Hieraus ergeben sich wichtige Informationen über den Zustand der Funktionskreise, den Säfte- und Energiezustand sowie die Ursache und den Verlauf einer Erkrankung. Daraus leitet sich die Behandlung ab, die in mehreren, individuell abgestimmten Schritten mit ihren jeweiligen Techniken erfolgt. Patient und Therapeut benötigen dabei eine gewisse Zeit der Adaptation.

HINTERGRUND

Wirkung von Tuina nach TCM oder westlicher Medizin

Die Wirkungen der Tuina-Therapie werden in der westlichen und traditionell chinesischen Medizin unterschiedlich interpretiert.

Wirkung nach den Lehren der TCM

- Regulation von Yin und Yang
- Fluss von Qi und Blut beleben, fördern und normalisieren
- ausleiten, klären, auflösen von pathogenen Faktoren
- Regulation von Qi und Blut
- harmonisieren des Yin und Yang
- harmonisieren und stärken des Wei Qi
- harmonisieren und stärken des Ying Qi
- Stärkung und Harmonisierung der Funktionen der Zang Fu
- Stärkung und Wiederherstellung der Gelenkfunktionen
- erhalten, tonisieren, stärken und fördern des Qi und Blutes, Yin und Yang
- harmonisieren des Shen

Wirkung aus Sicht der westlichen Medizin

- Erweiterung der Kapillaren in der Haut, Steigerung von Mikrozirkulation und Gewebestoffwechsel
- Steigerung des Lymphflusses
- Verbesserung der muskulären Leistung
- Steigerung der Sauerstoffversorgung im gesamten Körper
- erhöhte Endorphinausschüttung (analgetisch, immunstimulierend)
- vegetative Regulation
- Anregung des Stoffwechsels
- Steigerung der Flexibilität und Elastizität von Sehnen, Bändern und Gelenken
- Korrektur segmentaler Dysfunktionen (zum Beispiel lösen einer BWS-Blockade)
- Anregung und Steigerung der Immunfunktion
- Stressreduktion und psychische Entspannung
- Wirkung durch den kutiviszeralen Reflexbogen: Über die Haut werden mittels des Haut-Organ-Reflexes innere Organe beeinflusst.

Der Patient liegt oder sitzt auf der Behandlungsliege. Während der Anpassungszeit erwärmt der Therapeut den Körper, öffnet die Leitbahnen und führt die Techniken oberflächlich aus, bevorzugt Tui Fa, Rou Fa und Mo Fa (Bedeutung siehe Tabelle).

In der folgenden Behandlungsphase werden die Techniken kräftiger und tiefer ausgeführt und die tieferen Schichten des Körpers stimuliert. Sehnen und Muskulatur entspannen sich. Qi und Blut werden in Fluss gebracht und der Qi-Fluss in den Leitbahnen gesteigert. Hier eignen sich zum Beispiel Gun Fa, An Rou Fa, Nie Fa Na Fa, Rou Fa und Yi zhi chan.

In der Phase der Mobilisierung werden die Gelenke nach Bedarf gedehnt, mobilisiert und reponiert beziehungsweise gerichtet. Gelenke, Sehnen und Muskulatur sind erwärmt. Die angewandten Techniken sind insbesondere Dou Fa, Yao Fa, Cou Fa, Ning Fa, Ba shen Fa und Ban Fa.

Gegen Ende der Behandlung wird der Patient langsam aus der Behandlung geführt: Die Techniken erfolgen wieder sanfter und oberflächlicher, zum Beispiel Ji Fa, Pai Fa und Ca Fa.

Jede Phase benötigt die entsprechende Zeit, um die Behandlungstechniken individuell anzupassen. Werden Akupunkturpunkte behandelt, dauert die Behandlung 1–5 min pro Punkt. Es ist sinnvoll nicht mehr als sechs Punkte zu verwenden.

Was unterscheidet Tuina von westlicher Massage?

Die Tuina-Therapie unterscheidet sich erst in der tieferen Betrachtung von der westlichen Behandlungsweise. Im Vordergrund steht auf den ersten Blick wie in der wissenschaftlichen Medizin und der westlichen Massagepraxis die äußerliche Behandlung des Bewegungsapparates. Der Mensch wird jedoch unter ganzheitlichen und energetischen Gesichtspunkten betrachtet. Tuina beeinflusst den gesamten Organismus, um das gestörte Yin-Yang-Gleichgewicht wiederherzustellen und das Qi sowie das Blut (Xue) wieder in den Fluss zu bringen. Die Behandlung wird auf Grundlage des Leitbahnsystems an den Akupunkturpunkten und entlang der Leitbahnen durchgeführt. Die Punktauswahl erfolgt nach den Grundprinzipien und der TCM-Diagnostik.

Wirkung: entspannend, aktivierend, regulierend

Die Tuina-Behandlung aktiviert die vitale Energie (Qi) und das Blut, entspannt Muskeln und Gelenke, reguliert und mobilisiert Körperfunktionen. Sie lindert oder vertreibt Schmerzen, löst Stagnationen, verbessert die Zirkulation von Qi, Blut und Körperflüssigkeiten und wirkt heilend auf verletzte Gewebe.

Neben den klassischen Hauptleitbahnen mit ihren Akupunkturpunkten werden auch die sogenannten tendinomuskulären Leitbahnen behandelt. Dabei handelt es sich um Anteile der Hauptmeridiane, die Muskeln und Faszienstrukturen durchlaufen und versorgen. Die tendinomuskulären Leitbahnen schützen unter anderem mithilfe des Abwehr-Qi vor den äußeren pathogenen Einflüssen wie Wind, Kälte, Feuchtigkeit und Hitze.

Entsprechend der gestellten Diagnose werden manuelle Reize unterschiedlicher Qualität und Intensität gesetzt, um das Qi zu bewegen. Dazu zählen reiben (Mo), schieben (Tui), pressen (An), kneten (Rou) und rollen (Gun), aber auch vibrieren (Yizhi Chan), kneifen (Na), klopfen (Ji), schütteln (Dou Fa), dehnen (Bashen) oder klatschen (Pai). Die Behandlung mit Tuina beinhaltet auch Techniken der direkten Manipulation der Wirbelsäule und Gelenke, ähnlich der Chirotherapie.

TABELLE 1

Übersicht der Tuina-Basistechniken

Chinesische Bezeichnung	Deutsche Bezeichnung
An Fa	pressen, drücken
Tui Fa	schieben
Mo Fa	kreisendes Streichen
Ca Fa	reiben
Rou Fa	kneten
Yao Fa	rotieren, Gelenk-Rotationstechniken
Pai Fa	schlagen
Ji Fa	klopfen
Cou Fa	quirlen (ein Arm oder Bein wird zwischen den Handflächen quirlend bewegt)
Gun Fa	rollen
Dou Fa	schütteln
Sao San Fu Fa	ausstreichen
Tan Bo Fa	zupfen
Fu Fa	sanftes Ausstreichen
Na Fa	greifen
Nie Fa	kneifen
Yi zhi san	Einfingermeditation (ein Akupunkturpunkt wird mit einem sich hin- und herbewegenden Finger konzentriert behandelt)
Ba shen Fa	Dehnungstechnik für die Gelenke
Zhen Fa	Vibrationstechnik
Ban Fa	richten, Traktionstechnik (Gelenke werden ähnlich der westlichen Chirotherapie in ihre physiologische Position gerichtet, was sehr genaue anatomische Kenntnisse erfordert)

Yin-Yang-Regulation als Wirkprinzip

Eine Behandlung mit Tuina zielt auf die Wiederherstellung des Gleichgewichts und der Regulation von Yin und Yang und damit den freien Fluss des Qi. Sie kann einerseits tonisieren (Bu) und damit anregen oder auffüllen. Dies ist angezeigt, wenn der Patient, eine Körperregion oder ein Organsystem einen Mangelzustand zeigt. Zum anderen kann die Behandlung auch sedieren (Xie) und somit abschwächen oder wegnehmen. Dies ist angezeigt, wenn der Patient, eine Körperregion oder ein Organsystem einen Füllzustand zeigt.

Indikationen: Schmerzen und Frauenbeschwerden im Fokus

Tuina bietet eine sehr gute Ergänzung zum sonstigen Behandlungsspektrum der Naturheilkunde. Die Therapie findet beispielsweise Anwendung bei Schmerzen, neurologischen und orthopädischen Diagnosen. Dazu zählen zum Beispiel Epikondylitis, Cephalgie, Migräne, Neuralgien, Fazialisparese, Zustand nach Apoplex, Nervenentzündungen, Fibromyalgie und Morbus Menière, aber auch neurogene Blasendysfunktion, Enuresis nocturna, Schulter-Arm-Syndrom, Ischialgie oder rheumatoide Arthritis. Auch muskuläre Verspannungen, klimakterische Beschwerden, Menstruations-, Verdauungs- und Schlafstörungen sprechen sehr gut auf die Behandlung an. Tuina eignet sich zudem zur konstitutionellen Stärkung, als Entspannungsmassage und in der Kinderheilkunde, hier jedoch mit sanfteren Behandlungstechniken: Die Behandlung von Kindern wird in einer speziellen Ausbildung vermittelt. Hier stehen Erbrechen, Fieber, Husten, Gedeih-, Verdauungs- und Schlafstörungen als Indikationen im Vordergrund.

Kombination mit anderen Verfahren

Tuina ist unter anderem mit allen Methoden der TCM und vielen Ausleitungsverfahren kombinierbar, unter anderem mit Gua Sha (einer ausleitenden Schabetechnik), Schröpf-, Moxa- und chinesischer Phytotherapie. Um die Effektivität einer Tuina-Behandlung zu unterstützen, kann man Öle, Puderzubereitungen, Kräuteraufgaben oder Kräuterauszüge verwenden, die nach traditionellen Rezepten hergestellt werden.

Kontraindikationen: Grenzen der Behandlung

Die Grenzen der Tuina-Behandlung liegen insbesondere dort, wo ein Notfall eine ärztliche Behandlung erfordert oder ein Gewebe irreversibel geschädigt ist.

Zu den absoluten Kontraindikationen zählen akute oder nachgeburtliche Blutungen, schwere psychische Erkrankungen, Infektionskrankheiten (IfSG), fortgeschrittene schwere Organerkrankungen und offene Verletzungen (Ausnahme eventuell Wundrandbehandlung).

Im Fall bedingter Kontraindikationen ist immer auf die Konstitution des Patienten zu achten. Unter Umständen kann zum Bei-

spiel bei einer Hautstörung das entsprechende Areal unter Ausparung der betroffenen Hautpartie behandelt werden. Zu den bedingten Kontraindikationen zählen:

- Menstruationsblutung
- Fremdmaterial im Körper (zum Beispiel Endoprothesen)
- schwere Herzerkrankungen
- Hautverletzungen einschließlich Verbrennungen der Haut
- Hautgeschwüre- und -ausschläge
- Hautpilzkrankungen
- Knochenbrüche (hier kann nach der ärztlichen Versorgung das gesunde Bein behandelt werden)
- Blutungsneigung
- Tumorerkrankungen
- körperliche Schwäche, Tumorkachexie
- Erschöpfungszustände nach schwerer körperlicher Arbeit
- Hunger
- voller Magen
- alkoholisierte Patienten
- Alkohol-, Drogen- und Medikamentenabusus (körperliche Eigenwahrnehmung und Schmerzempfinden können erheblich gestört sein)
- Schwangerschaft

Auch in der Schwangerschaft ist zum Beispiel eine Tuina-Behandlung nicht grundsätzlich kontraindiziert: Oftmals werden entspannende Techniken als sehr angenehm empfunden. Allerdings sollten keinesfalls stark bewegende und anregende Techniken im Bauchbereich und im unteren Rücken durchgeführt werden. Eine starke Stimulation der in der Schwangerschaft kontraindizierten Akupunkturpunkte ist ebenfalls zu vermeiden.

Basistechniken der Tuina-Therapie

Die Tuina-Therapie (synonym: Tuina-Massage) verwendet viele unterschiedliche Techniken. Je nach Konstitution des Patienten, der zu behandelnden Körperstelle und der gewünschten Wirkung arbeitet der Therapeut mit den Fingern, Handflächen, Handkanten oder Handballen, aber auch mit Ellenbogen, Unterarmen oder sogar den Füßen. Es kommen verschiedene Grifftechniken zur Anwendung (Auswahl siehe Tabelle 1). Die vier im Folgenden vorgestellten Basistechniken sind besonders gebräuchlich.

An Fa: drücken, pressen

Technik:

An Fa (siehe Abb. 1) zählt zu den Akupressurtechniken. Sie übt mit dem Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Handballen oder Ellenbogen flächig oder punktuell Druck auf bestimmte Körperstellen, Akupunktur- oder Schmerzpunkte aus.

Durchführung:

Zunächst arbeitet der Therapeut mit leichtem Druck, anschließend zunehmend und stärker in die Tiefe. Wichtig ist dabei eine gleichmäßige Kraft ohne plötzliche Druckänderungen. Eine kurze Entspannung des Punktes durch Kneten oder kreisendes Reiben ist für den Patienten angenehm.

Wirkung:

Die Technik entspannt verhärtete Muskeln, lindert Schmerzen, löst Qi- und Xue-Blockaden und fördert die Zirkulation. Sie ist typisch für die Akupressurbehandlung (Akupressur ist eine Handtechnik der Tuina).

Tui Fa: schieben



Abb. 2 Tui Fa (schieben) wird im Bereich der Extremitäten und des Rückens kräftig, in der Bauchregion und im Gesicht sanft ausgeführt. Quelle: Tetling C. Tuina. Praxiswissen kompakt. Stuttgart: Haug; 2015. Foto: Thomas Möller, Ludwigsburg

Technik:

Tui Fa wird mit Daumen, Handwurzeln oder Handflächen ausgeführt, insbesondere schiebend, geradlinig oberflächlich oder in der Tiefe nach oben, unten, seitlich auseinander laufend oder spiralförmig.

Durchführung:

Die Bewegung erfolgt mit gleichmäßiger Kraft. Die Hand des Therapeuten folgt den anatomischen Gegebenheiten des Patienten wie ein Hobel.

Wirkung:

Diese Technik entspannt die Muskulatur, macht Leitungsbahnen durchgängig, regt die Qi- und Xue-Zirkulation an und löst Stasen. Sie wird im Bereich der Extremitäten und des Rückens kräftig, in der Bauchregion und im Gesicht sanft ausgeführt.

Na: greifen, kneifen

Technik:

Der Therapeut greift die Haut und wenn möglich das darunter liegende Muskelgewebe mit Daumen und Zeigefinger (Zangengriff) oder auch mit allen Fingern.

Durchführung:

Muskel leicht vom Körper wegziehen, anschließend wieder absetzen, ohne ihn fallenzulassen. Nun wieder erneut anheben. Die Technik erfolgt zunächst mit wenig Kraft, die sich dann stetig steigert. Wichtig ist es, rhythmisch und stetig zu arbeiten: lösen und zugreifen im Wechsel in mehreren Wiederholungen. Abschließend den Behandlungsbereich sanft ausstreichen.



Abb. 3 Na (greifen, kneifen) kombiniert Lösen und Zugreifen im Wechsel in mehreren Wiederholungen. Quelle: Tetling C. Tuina. Praxiswissen kompakt. Stuttgart: Haug; 2015. Foto: Thomas Möller, Ludwigsburg

Wirkung:

Erwärmen und lösen der Muskulatur, schmerzlindernd, Qi- und Xue-Zirkulation anregend, Wind-Kälte austreibend.

Mo: kreisendes Streichen



Abb. 4 Mo (kreisendes Streichen) wird mit wenig Druck und gleichmäßig kreisenden Bewegungen der Finger oder Handfläche ausgeführt. Quelle: Tetling C. Tuina. Praxiswissen kompakt. Stuttgart: Haug; 2015. Foto: Thomas Möller, Ludwigsburg

Technik:

Der Therapeut arbeitet mit zwei, drei oder vier Fingern oder den Handflächen bevorzugt an Brust, Bauch, Flanken und Rücken.

Durchführung:

Es wird eine klein- oder großflächig kreisende Bewegung ausgeführt, wobei es zu einer Verschiebung der Ober- zur Unterhaut bis maximal zur Muskulatur kommt. Die Technik wird mit wenig Druck und gleichmäßig kreisenden Bewegungen der Finger oder Handfläche ausgeführt.

Wirkung:

Durchblutungsanregend, fördert den Qi-Fluss im Bereich der Hautoberfläche.

Therapiebeispiel: Einfache Grundbehandlung bei muskulären Verspannungen im Schulter-Nacken-Bereich

Die Nacken-Grundbehandlung kann zum Beispiel bei muskulären Verspannungen, paravertebralen muskulären Blockaden oder vertebrogenen Cephalgie eingesetzt werden. Sie bewegt Qi und Blut, löst Stagnation auf, stellt die Beweglichkeit wieder her und lindert Schmerzen. Der Patient sitzt dabei. Die Behandlung dauert ca. 15–20 min und beginnt an den Armen, mit folgender Abfolge:

- Therapeut steht vor dem Patienten und greift seinen rechten Arm
- An-Fa-Akupressur am Akupunkturpunkt Dickdarm 4 mit dem Daumen
- An-Fa-Akupressur Dickdarm 11 mit dem Daumen (jeweils 1 min)
- Mo Fa über dem Schultergelenk
- Tui Fa – schieben mit den Schwertfingern vom Akupunkturpunkt GB 20 über GB 21
- Seite wechseln und den Ablauf am linken Arm durchführen, Therapeut steht dann hinter dem Patienten.
- gleichzeitig beidseitig An-Fa-Akupressur am Akupunkturpunkt Gallenblase 20 mit dem Daumen
- Mo Fa – mit zwei Fingern kreisend streichen im Verlauf des M. sternocleidomastoideus
- Mo Fa mit Zeige- und Mittelfinger entlang der Halsmuskulatur (erst die rechte, dann die linke Seite behandeln)
- Mo Fa der gesamten Nacken-Schulter-Partie mit beiden Hände gleichzeitig
- Tui Fa – schieben der gesamten Nackenmuskulatur mit der Handfläche, 1 min auf jeder Seite
- Na Fa – greifen des M. trapezius mit allen Fingern, Handtuch auflegen, beidhändig
- Na Fa – greifen des Akupunkturpunktes Gallenblase 21 mit Daumen und Zeigefinger (Zangengriff)
- zum Abschluss langsames seitliches Dehnen der Nackenmuskulatur durch Bewegen des Kopfes in Richtung Schulterhöhe (erst die rechte, dann die linke Seite dehnen)

HINTERGRUND

Lokalisation der Akupunkturpunkte

Der Punkt Dickdarm 4 (Talverbindung) befindet sich auf dem Handrücken auf der Kreuzungslinie zwischen Daumen und Zeigefinger „im Tal“. Vorsicht: Diesen Punkt sollten Sie nicht während der Schwangerschaft stimulieren!

Den Punkt Dickdarm 11 (Gekrümmter Teich) finden Sie, wenn Sie den Ellenbogen um 90° anwinkeln. Er befindet sich dann am äußeren Ende der Ellenbogenfalte in einer Vertiefung vor der Knochenvorwölbung des Oberarmknochens.

Gallenblase 20 (Windteich), ein wichtiger Punkt aus dem Kopfbereich, befindet sich in einer Grube seitlich am Hinterkopf in Höhe des Ohrläppchens.

Gallenblase 21 (Brunnen auf der Schulter) ist der höchste Punkt im Schulter-Nacken-Bereich.

