

Begleitende Behandlung von Sportverletzungen mit Tuina

Christiane Tetling

Die chinesische *Tuina*-Therapie, eine der ältesten bekannten manuellen Behandlungsformen, ist eine der fünf Säulen im System der Traditionellen Chinesischen Medizin TCM und hat eine über 2000 Jahre alte Geschichte. Die ersten Massagetechniken wurden von den damalig 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 heraus, dass bei der Stimulation gewisser Punkte am Körper des Menschen eine bestimmte Wirkung zu erzielen ist. Es wurden Verbindungen dieser oberflächlichen Punkte untereinander gefunden, die dann als Leitbahnen (Meridiane) bezeichnet wurden. Schon zur Zeit des Gelben Kaisers Huangdi um 2600 v. Chr. wurde im Klassiker der Medizin *Nei Jing* alle wichtigen Indikationen, klinischen Anwendungen und Behandlungstechniken beschrieben und Tuina therapeutisch eingesetzt. Dort heißt es, Krankheiten sollen mit manueller Therapie, Einrenken und

Tuina und Massage behandelt werden. In der heutigen Zeit hat die Behandlung mit *Tuina* in der täglichen CM-Praxis einen großen Stellenwert. Die *Tuina*-Therapie umfasst diverse verschiedene Handtechniken, die muskuläre Massage, Bindegewebsmassage, chiropraktische Manipulationen, aktive und passive Gelenkmobilisation, Dehnungstechniken sowie die Akupressur entlang der Leitbahnen und deren Punkten einschließt. Ebenso spielen die Tendinomuskulären Meridiane (TMM) in der *Tuina*-Therapie eine große Rolle, da diese den muskulären Funktionseinheiten im Körper entsprechen. Die Behandlung mit *Tuina* kann sowohl systemisch als auch lokal angewendet werden.

Eines der Behandlungsgebiete in der *Tuina* sind Verletzungen im Sport. Die Behandlung mit *Tuina* zielt darauf ab, den Heilungsprozess zu unterstützen und zu beschleunigen, Schmerzen zu lindern, die Mobilität des Patienten wieder herzustellen und eventuelle Folgeerkrankungen zu verhindern. Frakturen werden in der Regel erst sekundär mit *Tuina* behandelt.

Sportverletzungen lassen sich in akut traumatische und chronische Verletzungen einteilen und sind häufig die

Folge einer Über- oder Fehlbelastung, die auf Knochen und Muskeln einwirkt. Überbeanspruchung ist eine der häufigsten Ursachen von Sportverletzungen und ist der kumulative Effekt einer übermäßigen Belastung der anatomischen Strukturen. Muskeln, Sehnen, Knorpel, Ligamente, Bursen, Faszien und Knochen in allen Kombinationen können davon betroffen sein. Die Gefahr einer Verletzung durch Überbeanspruchung hängt von der komplexen Interaktion zwischen individuellen und äußeren Faktoren ab.

Zu den **individuellen Patientenfaktoren** gehören u. a.:

- Muskelschwäche und Inflexibilität
- Gelenkfehlstellungen
- Frühere Verletzung
- Hüftasymmetrien

Zu den **äußeren Faktoren** gehören:

- Falsches Training (z.B. Training ohne ausreichende Erholungszeit, Überlastung, Training einer Muskelgruppe ohne Training der Gegenspieler, extensive Wiederholungen des gleichen Bewegungsmusters).
- Trainingsstrecken (asymmetrische Belastung)
- Ungewohnte Bewegungen auf Trainingsgeräten
- Zu schnelle Steigerung von Trainingslänge oder Intensität
- Zusammenstöße, Stürze



Symptome

Die Sportverletzungen verursachen immer Schmerzen, die leicht bis schwer sein können. Bei verletztem Gewebe kann sich eine Kombination der folgenden Merkmale zeigen

- Anschwellen
- Hitzebildung
- Berührungsempfindlichkeit
- Unfähigkeit, den vollen Bewegungsumfang auszuführen
- Hämatome
- Schmerz

Diagnose

- Anamnese und körperliche Untersuchung
- Bildgebung

Zur Diagnose bedarf es einer gründlichen Anamnese und körperlichen Untersuchung sowie gegebenenfalls einer Untersuchung durch bildgebende Verfahren. Die Anamnese konzentriert sich auf die Bewegungen und körperlichen Belastungen bei dem Unfallhergang, sowie auf frühere Verletzungen, auf den Zeitpunkt des Schmerzbeginns und auf das Ausmaß und die Dauer der Schmerzen vor, während und nach der Aktivität.

Der erste Schritt, die Erste Hilfe bei einer Verletzung, ist die Akutbehandlung. Eine sofortige Behandlung der meisten akuten Sportverletzungen erfolgt nach dem sogenannten PRICE-Schema:

- Pause – sofortige Unterbrechung der Aktivität
- Ruhigstellung
- Ice (Eis)
- Compression-Kompression
- Elevation-Hochlagerung

Zur Pause gehört das Ruhigstellen und gegebenenfalls das Immobilisieren (z.B. Schienung) des verletzten Körperteils, um weitere Verletzungen zu verhindern und das Anschwellen des verletzten Körperteils zu vermindern.

Eis (oder auch eine handelsübliche Kühlpackung) führt zur Vasokonstriktion und verringert die Weichteilschwellung, die Entzündung und die

Schmerzen. Eis und Kühlpackungen sollten nicht direkt auf die Haut gelegt werden. Sie sollten in ein Handtuch eingepackt werden, und nicht länger als 20 min auf der betroffenen Stelle aufgelegt werden. Eine elastische Bandage kann bei der Fixierung des Eisbeutels nützlich sein damit das Eis an der richtigen Stelle verortet bleibt.

Das Anlegen eines elastischen Kompressionsverbandes reduziert Ödeme und Schmerzen an der verletzten Extremität. Die Bandage sollte nicht zu fest gewickelt werden, der Blutfluss muss gewährleistet bleiben.

Kühlung und erhöhte Lagerung können in den ersten 24 Stunden nach der akuten Verletzung periodisch eingesetzt werden.

Schmerztherapie

Schmerztherapie beinhaltet in der Regel die Verwendung von Analgetika, auch die Akupunktur kann schmerzlindernd eingesetzt werden.

Wenn die Schmerzen jedoch nach einer scheinbar leichten Verletzung für > 72 Stunden anhalten, wird empfohlen, einen Facharzt/ärztin zur weiteren Beurteilung hinzuzuziehen.

Sportliche Aktivität nach einer Verletzung

Im Allgemeinen sollten verletzte Sportler die zur Verletzung führende Aktivität so lange vermeiden, bis sie ausgeheilt sind. Um ihre Kondition nicht zu verlieren, können Sportler die Übungen so modifizieren, dass der verletzte Bereich geschont bleibt. Zu Beginn sollte das Training eine geringe Intensität haben, um die schwache Muskulatur, die Sehnen und die Bänder zu kräftigen. Eine vollständige Immobilisierung wird in der Regel vermieden, wenn die Verletzungen leicht sind. Es ist wichtiger, eine gute Beweglichkeit zu erhalten, die Durchblutung zu gewährleisten, um so die Heilung zu fördern.

Verletzungen aus Sicht der CM

Bei einem Trauma werden Gewebestrukturen des Körpers durch äußere, mechanische Einwirkungen verletzt. Kontusionen und Distorsionen können die Folge sein.

Kontusionen

Bei einer Kontusion kommt es durch das stumpfe Einwirken einer Kraft zur Quetschung oder Prellung von Geweben, was durch die Ansammlung von Blut oder Gewebeflüssigkeit zur sichtbaren Schwellung führen kann. Bei schweren Kontusionen können auch innere Organe verletzt werden.

Eine stumpfe Krafteinwirkung führt zur Verletzung von oberflächlichen oder tiefen Geweben, ohne dass es zu einer Durchdringung des Hautmantels kommt. Die leichte Kontusion betrifft in der Regel nur subkutane Strukturen, bei größerer stumpfer Krafteinwirkung werden auch tiefer gelegene Organe wie Muskeln oder Gelenke verletzt. Typische Ursachen von Kontusionen sind der Zusammenprall von Spielern z.B. bei Mannschaftssportarten, Stürzen, Kampfsportarten.

Distorsionen

Bei einer Distorsion (Verstauchung) wird ein Gelenk über den physiologischen Bewegungsspielraum hinaus durch eine Krafteinwirkung bewegt, meist durch Umknicken oder Verdrehen des Gelenkes. Die Bänder werden überdehnt. Distorsionen sind die häufigsten Weichteilverletzungen, denn sie betreffen Muskeln, Sehnen und Bänder infolge plötzlicher und intensiver Belastung. Distorsionen können akut (nach Stößen, Zusammenstößen oder plötzlichen Richtungswechseln) oder chronisch (nach erheblichen und lang andauernden Überlastungen) sein.

Je nach Schwere der Krafteinwirkung kommt es zu folgenden Verletzungen:

- Distorsion I. Grades (Dehnung): Hierbei kommt es zu einer Überdehnung der elastischen Bandstrukturen, diese ist reversibel und weist keine Kontinuitätsunterbrechung auf.
- Distorsion II. Grades (Teilruptur): Hierbei entstehen Mikrorupturen der Bandfasern, welche zu einer Instabilität führen.
- Distorsion III. Grades (Ruptur): Es handelt sich um eine komplette Ruptur der Bandstrukturen, es entsteht eine deutliche Instabilität.

Aus Sicht der TCM kommt es bei einer Distorsion oder Kontusion zur Blockierung des Qi- und Blut-Flusses. Das Gewebe, die Sehnen, Knochen, Muskeln, Bänder, Blut und Lymphgefäße können geschädigt werden. Es entsteht Schmerz, der ein Anzeichen für eine Qi- und Blut-Stagnation darstellt. Häufig bildet sich ein Hämatom, aus Sicht der TCM eine Form der Blut-Stase, und eine Schwellung. Daraus resultierend kann das Gewebe überwärmen und es entsteht eine entzündliche Reaktion.

In der Tuina-Behandlung wird im Gegensatz zur westlichen Medizin eine Verletzung nur sehr kurz mit Kälte behandelt. Kälte empfiehlt sich nur unmittelbar nach einer Verletzung bis zu zwölf Stunden. Aus Sicht der TCM handelt es sich bei den Auswirkungen einer Verletzung um eine Qi- und Blut-Stagnation.

Heilungsverlauf

Der zeitliche Verlauf der einzelnen Heilungsphasen ist abhängig vom Umfang und der Schwere der Verletzung. Die einzelnen Heilungsphasen können mit Tuina und Kräutern gut begleitet und unterstützt werden.

Die Heilungsphasen

Entzündungsphase

Dauer: eine Woche, je nach Schwere der Verletzung

Symptome: Hämatombildung, Schmerz, Schwellung, Rötung, Bewegungseinschränkung

Tuina- Behandlungsprinzip:

- Qi und Blut bewegen
- Schmerz lindern
- Blutung stoppen
- Blut kühlen
- Schwellung verringern

Therapie:

- Ruhigstellung
- Behandlung mit Kräutern
- Extern als Kräuterauflagen, Kräuter-Paste
- Leichte Massage
- Mo Fa
- An Fa

Die Reparationsphase

Dauer: je nach Trauma Tage bis Wochen. In der Heilungsphase beginnt der Körper mit der Reparatur. Hämatome werden abgebaut, Schwellungen und Schmerzen verringern sich.

Behandlungsprinzip:

- Qi und Blut bewegen
- Stasen lösen
- Muskeln und Sehnen bewegen
- Leitbahnen öffnen

Therapie:

- Tuina im Bereich der Verletzung mit folgenden Techniken
- Mo Fa
- Tui Fa
- An Fa
- Kräutertherapie

Regenerationsphase

Dauer: je nach Verletzung Wochen bis Monate. Schmerz und Schwellung sind weitgehend verschwunden. Latent ist noch ein Schmerz vorhanden, und bei Feuchte und Kälte nimmt der Schmerz wieder zu. Das umliegende Gewebe ist eventuell verhärtet und das Gelenk steif oder bewegungseingeschränkt.

Behandlungsprinzip:

- Qi bewegen
- Kälte und Feuchtigkeit ausleiten

- Stasen zerstreuen
- Gewebe weich machen
- Sehnen und Muskeln entspannen

Therapie:

■ Akupunkturpunkte *Ashi*. Täglich kräftige, wärmende *Tuina*-Techniken *Tui Fa*, *Mo Fa*, *An Fa*, *Gun Fa*, *Yao Fa* (auch in Selbstbehandlung nach Anleitung des Therapeuten):

- Wärmende Kräuterauflagen
- Sauna
- Moxa

Zur Behandlung wird eine Moxazigarre eingesetzt. Die Moxazigarre wird erhitzt, bis eine Glut entsteht. Der Therapeut kreist mit dem glimmenden Kraut hautnah im Bereich der verletzten Stelle. Behandlungsdauer ca. zehn Minuten täglich. Eine Eigenanwendung ist nach vorheriger Anleitung möglich.

Gewebe-Typ	Heilungsdauer
Muskeln	2–12 Wochen
Sehnen	6–18 Monate
Bänder	6–12 Monate
Knochen	6–12 Monate
Nerven	12–24 Monate

Tab. 1 Überblick über die Heilungsdauer. Quelle: Simon Steiner Physiotherapeut

Verletzung von Gelenken

Der Fluss von Qi und Blut hängt im Bereich der Gelenke von ihrer Beweglichkeit ab. Ist diese durch ein Trauma gestört, ist der freie Fluss im Gelenk und der Gewebeumgebung eingeschränkt und führt zu Schmerzen und Missempfindungen, weiter fortgeschritten auch zur Mangelversorgung des Gewebes und somit auch zur Gewebedegeneration. Pathogene Faktoren können eindringen. Liegt ein akutes Trauma im Bereich eines Gelenkes vor, sollten die Techniken sanft durchgeführt werden. Bei offenen Wunden, Bandrupturen und Brüchen ist die *Tuina*-Behandlung kontraindiziert.



Die wichtigsten Techniken zur Behandlung von Verletzungen

An Fa – drücken, pressen

Es wird mit dem Daumen, Zeigefinger, Mittelfinger, Handballen oder Ellenbogen flächig oder punktuell Druck auf bestimmte Körperstellen, Akupunkturpunkte oder Schmerzpunkte ausgeübt.

- Anfangs leichter Druck, stärker werdend in die Tiefe gehen
■ Mit gleichmäßiger Kraft arbeiten, plötzliche Druckänderungen vermeiden
■ Kurze Entspannung durch Kneten oder kreisendes Reiben
■ Wiederholung, Punkt bis zu fünf Minuten drücken

Wirkung: Entspannung verhärteter Muskeln, Schmerzstillung, Lösen von Qi- und Xue-Blockaden, zirkulationsfördernd

Diese Technik ist typisch für die Akupressurbehandlung.

Tui Fa – schieben

Daumen, Handwurzeln oder Handflächen werden auf der Haut schiebend, gradlinig oberflächlich oder in der Tiefe nach oben, unten, seitlich auseinanderlaufend oder spiralförmig bewegt

- Bewegung mit gleichmäßiger Kraft ausführen
■ Den anatomischen Gegebenheiten folgen (wie ein Hobel)
■ Wirkung: Entspannung der Muskulatur, Leitbahnen durchgängig machend, Qi- und Xue-Zirkulation anregend, Stasen lösend

Diese Technik wird kräftig im Bereich der Extremitäten ausgeführt.

Na Fa – greifen, kneifen

Der Daumen und ein Finger (Zangengriff) oder mehrere Finger greifen eine Hautwulst und das darunter liegende Muskelgewebe und ziehen es leicht vom Körper weg, anschließend wird der Muskel wieder abgesetzt, nicht fallengelassen.

- Erst mit wenig Kraft arbeiten, stetig stärker werdend
■ Rhythmisch stetig arbeiten
■ Im Wechsel lösen und zugreifen

- Mehrere Wiederholungen
■ Nach dieser Technik den Behandlungsbereich sanft austreichen

Wirkung: Erwärmen und Lösen der Muskulatur, schmerzlindernd, Qi- und Xue-Zirkulation anregend

Mo Fa – kreisendes Streichen

Mit zwei, drei oder vier Fingern oder den Handflächen wird bevorzugt an Brust, Bauch, Flanken und Rücken gearbeitet. Es wird eine klein- oder großflächig kreisende Bewegung ausgeführt, wobei es zu einer kreisenden Verschiebung der Ober- zur Unterhaut bis maximal zur Muskulatur kommt

- Wenig Druck
■ Gleichmäßig

Wirkung: Qi- und Xue-Zirkulation in der Oberfläche anregend, durchblutungsfördernd, entspannend, schmerzlindernd, wärmend

Gun – rollen

Drehung der Hand über die Handkante und Handrücken. Intensive, kraftvolle Behandlung großer Körperareale je nach Konstitution und Beschwerdebild mehr oberflächlich oder in der Tiefe

- Die Hand bleibt immer in Kontakt mit dem Patienten
■ Die Hand ist leicht gewölbt, die Finger sind locker
■ Die Hand wird mit Druck, rhythmisch, großflächig, rollend über den Körper des Patienten bewegt

Wirkung: Erwärmen der Leitbahnen, Muskeln, Sehnen werden entspannt und gelockert, Qi und Xue werden dynamisiert und Stagnation wird gelöst

Rou – kneten

Kneten mit den Fingern, Handballen (kleiner oder großer Fischbauch), Handfläche, ulnarer Unterarm oder Ellenbogen auf Akupunkturpunkten oder Körperarealen (Muskelgewebe).

- Das Kneten entsteht durch eine Kreis- und Pendelbewegung die mit mehr oder weniger deutlichem Druck kombiniert wird
■ Die Bewegung erfolgt sehr schnell, 120-130-mal/Min

- Hand, Finger oder Ellenbogen bleiben immer an der gleichen Stelle
■ Kneten mit den Fingern, Behandlung von Akupunkturpunkten
■ Kneten mit dem Handballen Handfläche, Behandlung von Lumbal- und Glutealeregion, Oberschenkel
■ Kneten mit dem Ellenbogen, tiefer liegende Körperschichten

Wirkung: Qi-Blockaden werden gelöst, Muskeln und Sehnen werden gelockert, Schmerzlinderung, Behandlung von Schwellungen, Durchblutung fördernd

Yaorotieren

Die Technik des Rotierens dient zur Behandlung von Gelenken. Das zu behandelnde Gelenk wird mit einer Hand gestützt und mit der anderen Hand unter Zug kreis- oder kegelförmig drehend bewegt und anschließend wieder achsengerecht abgesetzt.

- Technik langsam und behutsam ausführen
■ Mit kleiner Rotation beginnen, Rotationsgrad langsam steigern
■ Rotation 15-20-mal wiederholen

Wirkung: Ziel dieser Technik ist es Gelenke zu mobilisieren, Verhärtungen um das Gelenk zu lockern

Behandlungsbeispiele

Gelenkverletzungen

Symptome:

- Akut: Schwellung mit Hämatombildung, Schmerz, Bewegungseinschränkungen
■ Chronifiziert können sich Entzündungen der Schleimbeutel, der Knochenhaut oder Kapselentzündungen entwickeln

Diagnose: Inspektion, Palpation des Gelenks, bildgebende Verfahren

Akuttherapie:

- Direkt nach dem Trauma kühlen – bis zu zwölf Stunden
■ Ruhig stellen/(Stütz-)Verband anlegen
■ Lagerung des Gelenkes

■ Auftragen von Traumatinkturen
Behandlungsprinzip:

- Gelenk mobilisieren,
- Leitbahnen durchgängig machen,
- Stase auflösen/verteilen

Tuina-Techniken:

- *An Fa*- Akupunkturpunkte
- *Yao Fa*
- *Tui Fa*
- *Mo Fa*
- *Gun Fa*

Behandlungsdauer: bis die Verletzung ausgeheilt ist

Verletzung des Kniegelenkes

Symptome:

- Schmerzen
- Schwellung im Kniegelenk durch Verletzung beim Sport, häufig sind Innen- und Außenbandverletzungen

Behandlungsprinzip:

Schmerzlinderung, Sehnen- und Muskelspannung lösen, Schwellung abbauen, Leitbahnen öffnen, Stagnation lösen

Akupunkturpunkte:

- Knieaugen, Mi 6, Mi 9, Mi 10, Gb 34, Ma 36

Behandlungsdauer: bis die Verletzung ausgeheilt ist

Handgelenk

Symptome:

- Schwellung
- Schmerzen
- Hämatombildung durch Verletzung im Handgelenk

Behandlungsprinzip:

- Schmerzlinderung, Schwellung abbauen, *Qi*- und *Xue*-Fluss wieder herstellen

Akupunkturpunkte:

- 3E 5, 3E 4, Pe 3 bis Pe 8, Di 11

Tuina-Techniken

- *An Fa*
- *Yao Fa*
- *Tui Fa*
- *Mo Fa*

Behandlungsdauer: bis die Verletzung ausgeheilt ist

Fußgelenk

Symptome:

- Schwellung
- Schmerzen
- Hämatombildung durch Verletzung im Fußgelenk

Behandlungsprinzip:

- Schmerzlinderung, Schwellung abbauen, *Qi*- und *Xue*-Fluss wieder herstellen

Akupunkturpunkte:

- Ashi-Punkte, Ni 3, Ma 41, Ni 6, Mi 5, Bl 60, Bl 62, Gb 40, Fernpunkt Dü 3

Tuina-Techniken

- *An Fa*
- *Yao Fa*
- *Tui Fa*
- *Mo Fa*

Behandlungsdauer: bis die Verletzung ausgeheilt ist

Kräuterauflage bei Verletzungen

San Huang San (Three Yellow Powder) ist eine sehr alte und bekannte Rezeptur, die in der traditionellen chinesischen Medizin (TCM) verwendet wird, sowohl als Einzelrezept als auch als Basis für größere Rezepturen. Die Rezeptur kann bei allen akuten stumpfen Verletzungen, Verstauchungen, Hämatomen und Schmerzen anstelle von Eis angewendet werden. Diese „Kräuter-Eis“-Behandlung hat die gleiche kühlende, entzündungshemmende und schwellungshemmende Wirkung wie Eis, während sie gleichzeitig geronnenes Blut und Flüssigkeiten verteilt, um den Heilungsprozess zu verbessern. Die Wiederherstellung einer ungehinderten Zirkulation von *Qi* und Blut ist der Schlüssel für eine wirksame, schnelle und unkomplizierte Genesung. Diese Formel ist effektiv und sollte in jedem Erste-Hilfe-Koffer enthalten sein.

San Huang San (Three Yellow Powder)

NUR ZUR ÄUSSERLICHEN Anwendung, je 10 g pulverisiert.

- Da Huang* (Rhizoma rhei)
- Huang Qin* (Radix scutellaria)
- Huang Bai* (Cortex phellodendri)
- Pu Gong Yin* (Herba taraxaci)
- Zhi Zi* (Fructus gardenia)
- Hong Hua* (Flos carthami)

Diese Rezeptur reicht für mehrere Anwendungen.

Sie können diese getrockneten Kräuter in einer deutschen Apotheke, die chinesische Kräuter vertreibt, problemlos beziehen. Wichtig ist, die Kräuter mit einem Medium mischen (Optionen werden unten besprochen), bis Sie eine dicke, schlammartige Paste haben. Tragen Sie die Paste fingerdick auf die betroffene Stelle auf.

Bedecken Sie die Paste mit Mullpads oder Papiertüchern, dann fixieren Sie diese mit einer Mullbinde.

Achten Sie unbedingt darauf, dass diese fest, aber nicht zu eng ist, um die Durchblutung nicht zu behindern.

Verwenden Sie dieses „Herbal Ice“ so bald wie möglich und lassen Sie die Kräuter mehrere Stunden oder über Nacht einwirken, bis die Schwellung abgeklungen ist.

Trägersubstanzen für die Herstellung des Kräuterumschlags

Vaseline

Vaseline ist ein praktisches Allzweck-Medium, mit dem Sie diese Formel vormischen und sofort einsatzbereit haben. Schmelzen Sie die Vaseline und mischen Sie sie mit den pulverisierten Kräutern.

Bewahren Sie sie dann in einem Glas vor Sonnenlicht geschützt auf. Beim Abkühlen erstarrt es zu einer Paste.

Grüner Tee

Da grüner Tee nach CM kühlend und entzündungshemmend wirkt, kann dieser als Medium die Wirkung von *San Huang San* verstärken. Brühen Sie



eine Tasse grünen Tee und vermischen Sie ihn mit den pulverisierten Kräutern zu einer dicken Paste.

Eiweiß

Eiweiß wird zur Behandlung von Verstauchungen und Zerrungen verwendet und ist besonders gut mit San huang san für schwerere Verletzungen gemischt, da es die Wirkung der Rezeptur auf die Muskeln, Sehnen und Knorpel richtet. Mischen Sie Eiweiß mit den pulverisierten Kräutern zu einer Paste für Verletzungen wie schwere Prellungen, Muskelrisse.

Weitere wirksame Mittel, die sie zu diesem Zeitpunkt anwenden können

Zheng Gui Shui Spray

Chinesische Lebensmittelgeschäfte und Kräuterläden haben meist eine Auswahl an fertigen Kräutersalben und Sprays. Fragen Sie auch in Ihrer TCM-Apotheke. Diese Kräuter wirken, Qi und Blut belebend, Blockaden beseitigend, sie wirken topisch analgetisch und entspannen die Sehnen und Muskeln.

Tofu-Umschlag

Dieser ist sehr effektiv, um Entzündungen zu reduzieren. Etwas weichen oder seidigen Tofu mit etwas Weißmehl (zum Binden der Masse) pürieren und auf einem dünnen Tuch verteilen, dann auf die betroffene Stelle auftragen. Fixieren Sie das Tuch mit einer Mullbinde. Lassen sie es einwirken, bis es getrocknet ist und die Symptome abgeklungen sind. Der Umschlag kann bei Bedarf mehrmals frisch erneuert werden.

Qi und Blut bewegende Tinktur bei Blutstagnation

Zu gleichen Teilen mischen

- San Qi
- Hong Hua
- Da H uang

1 Teil Kräuter

4 Teile mindestens 40% Vol. Alkohol mischen und drei Wochen stehen lassen. In eine Sprühflasche füllen und verwenden.

Behandlung von Verletzungsnarben mit Tuina

Ein weiteres Gebiet in der Tuina ist die Narbenbehandlung. Nach Verletzungen und Operationen können Vernarbungen entstehen die, den Fluss von Qi und Blut und auch den Lymphfluss beeinflussen. Diese können mit der Tuina behandelt werden. Das Gewebe wird hyperämisiert und die Regeneration und Lockerung von Verklebungen im Bindegewebe unterstützt. Möglichen Keloidbildungen und Narbenfixationen kann so vorgebeugt werden.

Symptome im Bereich der Narbe:

- Schmerzen, druckempfindlich
- Ödeme
- Entzündungen
- Sensibilitätsstörungen
- Wetterfühligkeit
- Allgemeine Symptome im Verlauf der Leitbahnen:
 - Schmerzen
 - Missempfindungen
 - Taubheitsgefühle
 - Hautveränderungen

Behandlungsprinzip:

- Leitbahnen öffnen und durchgängig machen, Gewebsstrukturen geschmeidig machen, Qi und Blut bewegen, Gewebeheilung und Regeneration unterstützen, Ausleiten pathogener Faktoren, Qi-Zirkulation anregen, Hyperämisieren

■ **Behandlung mit Tuina**

Nach dem Fäden ziehen (ab der zweiten Woche) erfolgt die direkte Narbenbehandlung.

- Tui Fa, vorsichtige Bewegungen
 - alle Richtungen zur Narbe
- Mit fettiger, nicht parfümierter Creme /Öl behandeln.
- Ab der vierten Woche nach der Operation kann die Massage etwas kräftiger ausgeführt werden.
- Ning Fa – Zupfen
- Nie Na Fa – rollende Hautverschiebung
- Fen Tui Fa – auseinander gerichteter Zug

Wichtig:

Die Grenzen der Tuina-Behandlung liegen dort, wo ein Notfall eine schulmedizinische Behandlung, einen chirurgischen Eingriff erfordert oder die Schädigung eines Gewebes so stark ist, dass keine Regeneration mehr möglich ist.

Prävention

Mit der Tuina können wir in der täglichen Praxis viele, zu Verletzungen beitragende Faktoren, wie Muskelschwäche, Blockaden im Bewegungsapparat, fehlerhafte Bewegungsabläufe, Fehlstellungen, Änderungen der Statik, Muskelverhärtungen und Verspannungen, rechtzeitig identifizieren und behandeln, bevor eine Verletzung entsteht.

Christiane Tetling

ist diplomierte Tuina und TCM-

Therapeutin, seit über 25 Jahren mit eigener TCM Praxis in

Dortmund. Autorin der Bücher „Tuina Praxiswissen kompakt“ 2. Auflage Thieme Verlag 2023, „Handbuch der Reflextherapie“ Springer 2004, sowie Mitautorin der „Yang Sheng Reihe Patientenratgeber“ Oekomverlag 2019. Sie ist Dozentin, Referentin im Fachbereich Chinesische Medizin. In der AGTCM.e.V. Fachverband für Chinesische Medizin ist sie seit vielen Jahren aktives Mitglied und arbeitet in der Kommission zur Qualitätssicherung für die Aus- und Weiterbildung in der chinesischen Medizin. praxis@tetling.de



Quellen

- Maciocia Giovanni „Grundlagen in der chinesischen Medizin“ Verlag Urban und Fischer München 2016 3.Auflage, MSD Manuals online, Unterrichtsskript Traumatologie ,
- Tetling Christiane Tuina Praxiswissen kompakt 2. Auflage 2023 Thieme Verlag Stuttgart