

„Ausgerenkt“ – die Ursachen

Wie Funktionsstörungen von Gelenken entstehen

von Dr. I. Lauterbach

Was es bedeutet „ausgerenkt“ zu sein, haben wir bereits auf unseren Informationsblättern erläutert. Sicher werden Sie sich dabei die Frage gestellt haben, wie es überhaupt dazu kommen kann. Im Folgenden werden wir eine Antwort auf diese Frage geben.

Die Funktion von Gelenken besteht darin, Bewegungen des Skeletts zu ermöglichen, wobei uns durch die Gelenkmechanik Bewegungsrichtung und Bewegungsumfang vorgegeben sind. Um die Gelenke überhaupt bewegen zu können bedarf es eines Antriebmotors und einer Steuerung. Der Motor wird durch die Muskulatur, die Steuerung durch unser Nervensystem/ Gehirn repräsentiert. Nur durch ein harmonisches Konzert dieser Strukturen, die durch innige Verkettungs- und Bewegungsmuster voneinander abhängen ist ein reibungsloser Bewegungsablauf möglich. Egal an welcher Stelle dieses Dreiklanges Dissonanzen entstehen, sie werden weithin spürbar sein. Störungen der Muskulatur können Störungen an Gelenken verursachen und umgekehrt. Genauso beeinflussen sich Nervensystem, und hierzu zählt auch unsere Psyche, und Bewegungsapparat gegenseitig. Wer z.B. ständig unter starken Schmerzen an einem Gelenk leidet kann depressiv werden und umgekehrt leiden depressive Menschen häufiger unter Gelenksbeschwerden als andere.

Wir müssen unseren Bewegungsapparat sowohl bei der Diagnostik als auch bei der Therapie als Einheit unter Berücksichtigung funktioneller Zusammenhänge betrachten.

Zudem sind die Gelenke bezüglich unserer täglichen Bewegungsabläufe sehr eng miteinander verkettet. Störungen im Fuß können Schmerzen im Kniegelenk und sogar im Becken oder der Wirbelsäule verursachen. Auf ähnliche Weise sind auch unsere Muskeln in ihrem Zusammenwirken miteinander verkettet.

Bei der Entstehung einer Blockierung spielen **mechanische Faktoren** eine sehr große Rolle.

Beispiele hierfür sind:

- Fehlstatik der Wirbelsäule
- Beinlängenunterschiede
- Blockierungen anderer Gelenke
- ungünstige Gelenkanatomie
- Fußfehlformen z.B. Plattfuß
- Arthrose z.B. Hüftarthrose
- Unfälle jeglicher Art
- schlecht verheilte Knochenbrüche
- Bandinstabilitäten
- O- oder X-Beine

Großen Einfluss auf die Gelenksituation hat die **Muskulatur**, die entweder primär die Gelenksituation ungünstig beeinflusst oder sekundär als Reaktion auf eine Gelenkblockierung schmerzhaft anspannt. Beispiele:

- Triggerpunkte
- Tenderpoints
- Muskuläres Ungleichgewicht
- Verkürzte Muskeln
- Geschwächte Muskeln
- überdehnte Muskeln etc.



Eine ebenfalls zentrale Rolle spielen **Haltungsfaktoren und Lebensgewohnheiten**.

- unergonomische Sitzmöbel
- Haltung am Arbeitsplatz
- allgemein schlechte Körperhaltung
- Bewegungsmangel
- falsche Bewegungsmuster
- ungünstige Bewegungen im Schlaf

- Fehlbelastungen z.B. abrupte Drehung des Oberkörpers
- Falsches Anheben von Gegenständen
- Überlastung durch wiederholte Bewegungen z.B. Aufschlag beim Tennis
- Tragen von falschem Schuhwerk

Auch **angeborene Faktoren** können eine nicht unerhebliche Rolle spielen:

- schlechte Bindegewebsqualität
- angeborene Beckenasymmetrie
- Skoliosen
- Hüftdysplasie

Zudem gibt es eine Vielzahl **intrinsischer Faktoren** wie z.B.:

- Psychische Faktoren z.B. Stress
- Unzureichende Nährstoffzufuhr
- Chronische Infektionen
- Internistische Erkrankungen
- Östrogenmangel
- Störungen der Schilddrüsenfunktion

In der Regel liegen bei jedem Patienten mehrere Störfaktoren gleichzeitig vor. Aus der Vielzahl der aufgelisteten Ursachen lässt sich ableiten, dass bei wiederholten Blockierungsereignissen eine Problemlösung nur durch ein konzeptionelles Vorgehen unter selbstverantwortlicher Einbeziehung des Patienten geschaffen werden kann. ■

WEITERE INFOS

Bei Fragen können Sie sich gerne persönlich an uns wenden.

Fachärzte für Orthopädie

■ Dr. H. Weber

■ Dr. I. Lauterbach

■ Dr. G. Löffler

Praxis für Manuelle Orthopädie

Uhlandstraße 5
75323 Bad Wildbad

Tel.: 07 08 1 / 13 77

Fax: 07 08 1 / 13 70

www.manuelle-orthopaedie.de