

## **Osteopathie hilft Beweglichkeit im Alter zu erhalten**

*Die zahlreichen Veränderungsprozesse, die uns altern lassen, grenzen unsere Beweglichkeit mehr und mehr ein. Kommen dabei irgendwelche Bereiche aus dem Gleichgewicht, entstehen meist Beschwerden. Hier setzt die Osteopathie an. Die sanfte Form der manuellen Medizin dient vor allem dem Erhalt und der Wiederherstellung von Bewegung im Körper. Damit ist sie wie geschaffen, Altersbeschwerden in Schranken zu halten.*

Die auffälligsten altersbedingten Veränderungen zeigt unser Bewegungsapparat, also jene Strukturen, die wir für die Aufrechthaltung und Fortbewegung benötigen. Nehmen der Kalziumgehalt der Knochen, die Elastizität von Bändern und Sehnen und die Muskelmasse insgesamt ab, verformen sich auch die Gelenke durch jahrzehntelange Belastung. Diese Veränderungen sind zunächst normale Folgen eines sehr vielschichtigen Alterungsprozesses.

Wenn sie den Körper aber aus seinem Gleichgewicht bringen, können daraus Beschwerden entstehen. Wer sich beispielsweise aufgrund einer Verletzung in jungen Jahren eine Schonhaltung „antrainiert“ hat und damit ein Knie deutlich mehr belastet als das andere, bei dem summieren sich normale, altersbedingte Abnutzung und zusätzlicher Verschleiß aufgrund der Schonhaltung. Eine Kniearthrose, also die degenerative Erkrankung des Kniegelenks, ist dann die wahrscheinliche Folge.

Die Osteopathie kann hier auf zweierlei Weise eingreifen:

Präventiv hilft sie das Entstehen einer Kniearthrose zu verhindern. Denn eine genaue osteopathische Untersuchung zeigt die Schonhaltung auf, die die Arthrose begünstigt. Mit eigenen manuellen Techniken kann der Osteopath die Schonhaltung auflösen. Ohne negative Folgen für den Patienten, denn interessanterweise behält der Körper seine veränderte Haltung meist bei, selbst wenn die sie auslösende Verletzung längst verheilt ist. Wird also die Schonhaltung beseitigt und das Knie nicht mehr überlastet, kann es sich erholen und eine Arthrose sich bestenfalls gar nicht erst entwickeln.

Doch selbst, wenn eine Kniearthrose bereits festgestellt worden ist, kann die Osteopathie begleitend zur orthopädischen und physiotherapeutischen Behandlung helfen. Vom Prinzip gilt dabei Gleiches wie bei der Prävention: das Knie muss entlastet werden, damit die Arthrose nicht oder nur langsam fortschreitet. Gleichzeitig muss der Osteopath darauf achten, dass nicht andere Gelenke überlastet werden, wie etwa das andere Knie, die Hüfte oder die Lendenwirbelsäule. Dazu untersucht der Osteopath deren Beweglichkeit und behandelt sie bei Bedarf mit seinen manuellen Techniken. So kann er die Beweglichkeit wiederherstellen, aufrechterhalten und dafür sorgen, dass die Arthrose am Knie nicht zu Beschwerden in anderen Bereichen führt.

Auch unsere inneren Organe unterliegen dem Alterungsprozess und verlieren mit den Jahren an Beweglichkeit und Leistung.

So nimmt beispielsweise die Elastizität der Lunge ab, werden ihre Blutgefäße weniger und die Lungenbläschen größer. Gleichzeitig versteift der Brustkorb und erschwert die Brustatmung. Das verringert die Lungenleistung insgesamt. Die Folge: unser Körper kann nicht mehr so viel Sauerstoff aufnehmen und ist deshalb auch nicht mehr so belastbar. Der Mangel an Beweglichkeit macht die Lunge zudem anfälliger gegenüber Infekten, die sich leichter in den Atemwegen festsetzen können.

Aus osteopathischer Sicht gilt deshalb hier die Beweglichkeit soweit möglich wieder herzustellen und zu erhalten, damit die Lunge bestmöglich arbeiten kann.

Altersbedingte Veränderungen zeigen sich auch im Verdauungstrakt. Im Magen wird die Schleimhaut dünner und der Magen dadurch empfindlicher. Im Dünndarm kann sich die Schleimhaut nicht mehr regelmäßig erneuern, was die Aufnahme von Nährstoffen über die Dünndarmwand erschwert. Im Dickdarm schließlich bildet sich die Muskelschicht zurück, die den Stuhl weitertransportiert. Verdauungsprobleme wie Verstopfung zählen daher zu den typischen, altersbedingten Beschwerden.

Ein Osteopath kann solche Probleme ertasten, oft lang bevor sich daraus Beschwerden entwickeln. Denn Organe, die nicht mehr richtig funktionieren, weisen veränderte, meist eingeschränkte Bewegungen auf. Kann der Osteopath mit seinen manuellen Techniken die ursprünglichen Bewegungen wieder herstellen, dann funktionieren die entsprechenden Strukturen wieder besser – trotz altersbedingter Einschränkungen.

Manch schwerwiegende Altersbeschwerde hat eine recht banale Ursache. Harninkontinenz kann beispielsweise durch den mechanischen Druck der Bauchorgane ausgelöst werden, wenn diese im Bauchraum absinken und auf die Blase drücken, weil deren Befestigungsstrukturen altersbedingt an Spannung verloren haben.

Auch hier kann der Osteopath meist helfen und mit seinen Techniken den mechanischen Druck auf die Blase mindern.

So lässt sich die Osteopathie bei zahlreichen altersbedingten Beschwerden wirksam einsetzen. Wo nicht allein, im Verbund mit Schulmedizin- und anderen Therapieformen. Das Ziel einer osteopathischen Behandlung bleibt dabei immer gleich: Bewegung schaffen, damit eingeschränkte Strukturen wieder voll funktionieren können.

Damit kann die Osteopathie das Altern zwar nicht aufhalten aber dafür sorgen, dass der Organismus in Bewegung bleibt und gesund altert.