

## Shiatsu bei Schulter- und Nackenschmerzen

Schulderschmerzen zeigen sich überwiegend als sogenannte Weichteilschmerzen im Bereich der Schultergelenke, Schulterblätter und des gesamten Schultergürtels. Meist sind Muskeln, Sehnen, Gelenke oder Schleimbeutel betroffen. Schulderschmerzen schränken die Beweglichkeit im Bereich der Schultergelenke ein, wirken sich auf die gesamte Beweglichkeit der Arme und Hände aus und können viele alltägliche Tätigkeiten stark einschränken. Häufig sind Schulderschmerzen Folgen einer falschen Haltung, von monotonen Bewegungsabläufen oder Ängsten und Stress.

Der Nacken hat grossen Einfluss auf die Beweglichkeit des Kopfes und des Oberkörpers. Zum Nacken gehören die Halswirbelsäule und ihre Verbindung zum Hinterkopf, sowie verschiedenste Muskeln mit ausgeprägter Oberflächen- und Tiefensensibilität. Die Nacken- und Halsmuskulatur der Wirbelsäule, deren Nervenwurzeln und Verbindung zur Kiefermuskulatur machen den Bereich des Nackens anfällig für eine Vielzahl körperlicher und funktioneller Störungen, die sich sowohl in akuten wie auch chronischen Schmerzen im Nacken- und Kieferbereich, mitunter auch in die Schultern oder Arme ausstrahlend bemerkbar machen. Nackenschmerzen oder -probleme haben sehr unterschiedliche Ursachen, eine schulmedizinische Abklärung ist deshalb angezeigt.

### Wie wirkt Shiatsu bei Schulter- und Nackenschmerzen?

Shiatsu bewirkt eine effektive und wirkungsvolle Tiefenentspannung, löst Blockaden und Stauungen im Energiefluss und schafft nachhaltig Erleichterung im Falle von muskulären, stressbedingten Verspannungen und durch Krankheit entstandene Schmerzen. Durch die Behandlungen mit Shiatsu wird ebenfalls in kurzer Zeit eine bessere Eigenwahrnehmung erreicht, die hilft, im Alltag zu spüren, wie die Spannungen auftreten und die Schmerzen vermieden werden können.

### Beispiel aus der Praxis

Eine junge Frau, 22-jährig, Wirtschaftsstudentin kommt mit starken Schulderschmerzen ins Shiatsu. Die Schmerzen sitzen im Schultergürtel beidseitig, strahlen nach oben durch den Nacken hinauf in den Kopf und den Rücken hinunter und blockieren teilweise die Wirbelsäule durch heftige Schmerzen. Bei Behandlungsbeginn sind die Schmerzen in Nacken und Kopf unerträglich, auf der Schmerz-Skala von 1 – 10 klar oben bei 10. Die Schmerzen hat sie seit ein paar Wochen, sie erkennt im Moment keine Ursache dafür, kann aber nicht mehr auf dem Rücken schlafen. Ansonsten ist die Klientin gesund, wirkt jedoch schwach, mit dunklem Schatten im Gesicht und kraftlos. In ein paar Wochen stehen Semesterprüfungen an. Bei Behandlungsbeginn liegt sie auf dem Rücken, der Kopf ist massiv nach rechts abgedreht. Sie hat starke Schmerzen, auf die Frage, ob sie in der Vergangenheit einen Unfall hatte, sagt sie, dass sie vor 2 Monaten gestürzt sei. Sie war beim Arzt und physisch sei alles in Ordnung, deswegen machte sie keine Verbindung zu den aktuellen Schmerzen. Die Behandlung fokussierte sich auf das Lösen der Spannungen im Nacken, Schultergürtel und Wirbelsäule. Die Klientin erkennt, dass dieser Sturz eine für sie traumatische Erfahrung gewesen ist, was in die Behandlung mit einbezogen wird. Bereits nach der ersten Behandlung konnte sie wieder auf dem Rücken schlafen. In den weiteren Behandlungen wird angestrebt, ihren geschwächten Energiehaushalt auszugleichen und zu entspannen. Nacken, Schultergürtel und Wirbelsäule werden in der Tiefe entspannt, die Blockaden gelöst und auch die zugrunde liegende Emotion der Angst angesprochen. Die Lebensenergie kommt wieder in Fluss und die Klientin ging gelassener an die Semesterprüfungen. Nach 3 Behandlungen waren die Schmerzen auf der Skala noch bei 3, und nach wenigen weiteren Sitzungen konnte die Behandlung erfolgreich abgeschlossen werden.

### **Was sollten Sie über Shiatsu-Therapie wissen?**

Shiatsu ist eine Methode der KomplementärTherapie. Shiatsu ist in der traditionellen fernöstlichen Gesundheitslehre verankert und bezieht moderne westliche Erkenntnisse zur Gesundheitsförderung mit ein. Die Behandlung erfolgt am bekleideten Körper, einem Futon bzw. auf einer Behandlungsliege. Die Therapeutin/der Therapeut übt mit Daumen, Handflächen, Ellbogen und Knien entspannten und tiefgehenden Druck auf Körperstellen und Energieleitbahnen aus. Sie/er verwendet weitere, Shiatsu-spezifische Techniken. Spannungen und Blockaden werden gelöst und der Energiefluss harmonisiert. Körper und Seele werden zugleich berührt und unterstützt. Shiatsu und das behandlungsergänzende Gespräch in einem therapeutischen Prozess helfen im Alter, mit sich und der Umwelt im Kontakt zu bleiben, Gesundheit zu bewahren und zu unterstützen, innere und äussere Flexibilität zu erhalten.

Shiatsu kann konventionelle Therapien begleiten ohne nachteilige oder ungünstige Nebeneffekte.

### **Wo finden Sie Zusatzinformationen und qualifizierte TherapeutInnen?**

Weitere Informationen über Shiatsu, das Mitglieder-Verzeichnis des Berufsverbands und Schulen mit anerkannten Berufsausbildungen erhalten Sie über [www.shiatsuverband.ch](http://www.shiatsuverband.ch) oder

*Shiatsu* Gesellschaft Schweiz, Postfach 350, 5430 Wettingen, Tel 056 427 15 73.

Die Verbandsmitgliedschaft ist mit hohen Anforderungen an die berufliche Ausbildung und Praxisführung verbunden. Entscheiden Sie sich für professionelle Qualität, wenn es um Ihre Gesundheit und Lebensqualität geht.