

# Chronische Nackenschmerzen – Tuina-Massage zur Behandlung des HWS-Syndroms

Sabine Zeitler

Schmerzen im HWS-Bereich sind sehr weit verbreitet. Neben akuten Beschwerden, die auf eine muskuläre Überlastung oder ein Schleudertrauma zurückzuführen sind, machen vor allem degenerative Erkrankungen einen großen Prozentsatz der chronischen Nackenschmerzen aus. Diese könnten lokal bleiben oder aber in den oberen Rücken oder den Arm ausstrahlen. Angeborene Fehlbildungen, Fehlhaltungen und beruflich oder Sport-bedingte, einseitige Belastungen können zu Veränderungen an den Wirbelgelenken, Bandscheiben und Neuroforamina führen. Eine Folge sind häufig Irritationen der Nervenwurzeln oder des vegetativen Nervensystems. Die Symptome sind entsprechend vielschichtig und bedürfen der genauen Diagnostik.

Aus Sicht der Traditionellen Chinesischen Medizin sind die Beschwerden den Bereichen der *Bi-Blockaden (bizheng)*, der *Schulter- und Nackenschmerzen (jianjingtong)* und des *Schwindels (xuanyun)* zuzuordnen. Häufig liegt dieser Störung, eine Erschöpfung, *energetische Schwäche (xu)*, der Funktionskreise *Leber* und *Niere (ganshen)* zugrunde, weshalb Muskeln, Sehnen und Knochen nicht mehr ausreichend genährt werden. Deshalb dringen *Wind (feng)*, *Kälte (han)* und *Feuchtigkeit (shi)* ins Leitbahnsystem ein, die sich nach längerer Zeit zu Blockaden verdichten und Stasen verursachen. Diese Störung kann sich beim Patienten in unterschiedlichen Symptomkomplexen manifestieren (Tab. 1).

- Gelenkversteifungen und Schmerzen im Nackenbereich sowie Parästhesien in der oberen Extremität und partielle Bewegungseinschränkungen im Nacken- und Schulterbereich
- Drehschwindel, Kopfschmerzen, Übelkeit und Erbrechen
- Taubheitsgefühl, Schweregefühl und Kraftlosigkeit in den Extremitäten
- Kopfschmerzen, Migräne, Palpitationen, Druckgefühl im Brustbereich, ziehende Schmerzen in den Extremitäten sowie Spannungs- und Kältegefühl in den Extremitäten

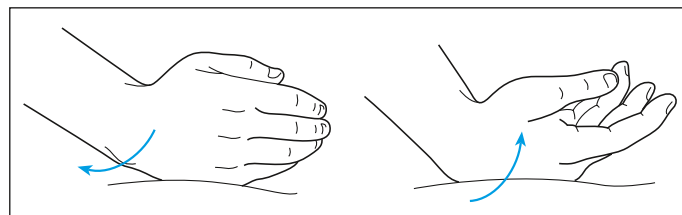
Tab. 1: Irritation von Nervenwurzeln und vegetativem Nervensystem können sich in vielfältigen Symptomkomplexen manifestieren

## Therapieoption Tuina

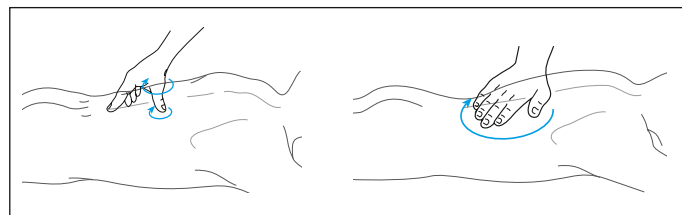
Zur Therapie ist es angezeigt, die Leit- und Netzbahnen durchlässig zu machen, *Qi* und *Xue* zu mehren, Wind auszutreiben, Feuchtigkeit und Stasen zu beseitigen sowie *Bi-Blockaden* zu eliminieren. Neben Akupunktur mit Moxibustion-Therapie und chinesischen Arzneimitteln ist die chinesische manuelle Therapie *Tuina* eine häufig angewendete und wirksame Methode.

Im Folgenden stelle ich einige der bewährten Behandlungstechniken vor und beschreibe ihren Einsatz an einem Fallbeispiel. Grundsätzlich können die Techniken im Sitzen oder in Bauchlage ausgeführt werden. Sollte man den Patienten sitzen lassen wollen ist ein gutes Abstützen des Kopfes seitens des Therapeuten unbedingt notwendig.

**Gun** (Rollen) auf der HWS, dem Schultergürtel bis in die Oberarme hinein und am oberen Rücken. Gun wird als komplexe Drehung der Hand über den Hypothenar und die äußere Handkante ausgeführt. Mit dieser Technik kann viel Kraft auf eine große Fläche übertragen werden. Dabei bleibt die Therapeutenhand ständig in Kontakt mit der Haut des Patienten. Die Bewegung sollte gleichmäßig und rhythmisch ausgeführt werden.<sup>1</sup>

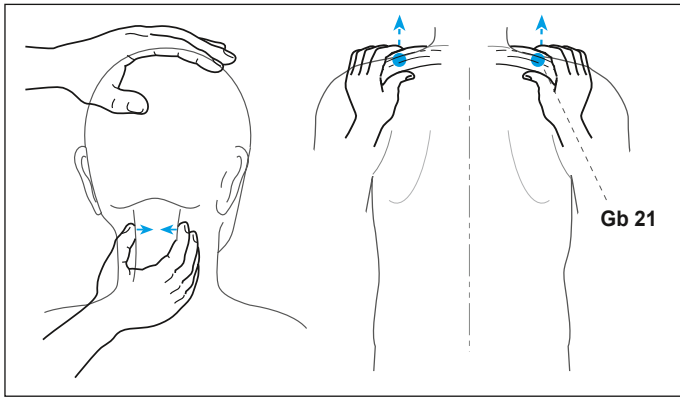


**Rou** (Kneten) auf der Hals und Nackenmuskulatur. Die Muskeln und Sehnen (*jin*) des Nackens werden an beiden Seiten oder auf der stärker betroffenen Seite mit dem Daumen eine Minute lang großflächig kreisend geknetet (*rou*) und dadurch gelöst. Danach werden weitere lokale Verspannungen sowie knoten- und strangförmige Muskelverhärtungen im Schultergürtel und oberen Rücken aufgesucht und durch Kneten (*rou*) mit dem Daumen, der Handwurzel oder Handfläche lokalisiert und gelöst. Dadurch werden *Qi* bewegt und *Xue* dynamisiert. Der dadurch hervorgerufene Schmerz sollte für den Patienten erträglich sein.<sup>2</sup>

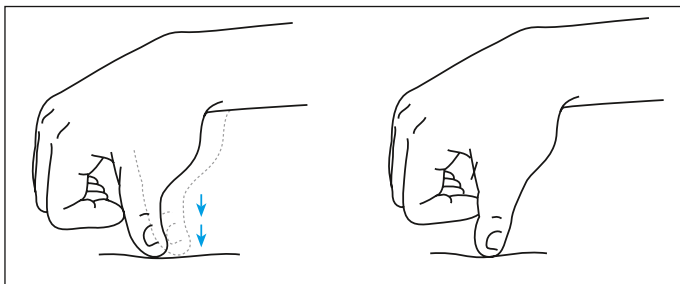


**Nanie** (Greifen und Kneifen) auf der Nacken- und Schultermuskulatur. Mit einander gegenübergestellten Daumen und Langfingern der arbeitenden Hand wird das Muskelgewebe tief gegriffen, angehoben und dann schlagartig losgelassen. Dabei kann ein Schnalzgeräusch entstehen. Diese Bewegung sollte auf dem Akupunkturpunkt Gb 20 (*Teich des Windes, fengchi*) beginnen und dann bis zum Punkt Dumai 16 (*Versammlungshalle des Windes, fengfu*) rhythmisch

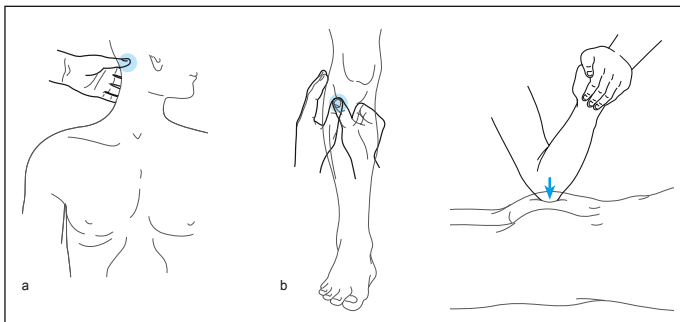
fortgesetzt werden. Anschließend werden die Punkte Gb 21 (*Brunnen der Schulter, jianjing*) mit Greifen und Kneifen behandelt. Wenn Schmerzen und Parästhesien in den Armen bestehen, kann diese Technik auch im Bereich der Armleitbahnen ausgeführt werden.<sup>3</sup>



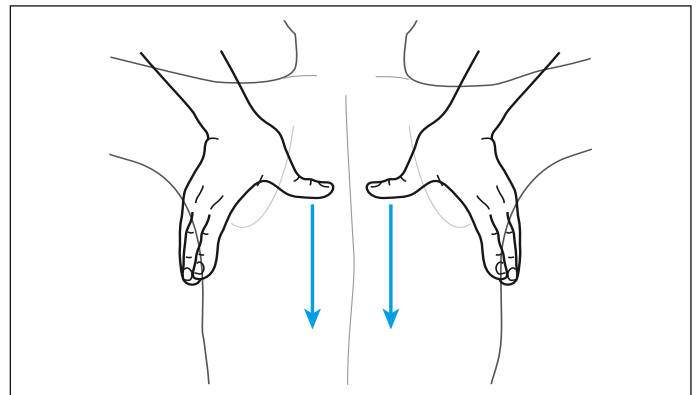
**Chanbo** (vibrierendes Pressen) auf besonders schmerzhaften Punkten (Blockaden des *Qi* und *Xue*). Beim vibrierenden Pressen wird mit dem Finger, der Handfläche oder der Handkante Druck auf die Muskeln übertragen und gleichzeitig mit hoher Frequenz eine zitternde Bewegung ausgeführt.<sup>4</sup>



**Anrou** (Pressen und Kneten) auf speziellen Akupunkturpunkten je nach Indikationsstellung. Passend zur TCM-Diagnose werden spezifische Akupunkturpunkte für etwa zwei Minuten tief mit dem Daumen (oder der Ellbogenspitze) gepresst (*an*) und zusätzlich geknetet (*rou*). Dabei ist die Richtung, in der geknetet wird, abhängig von der Wirkung, die man erzeugen will. Im Uhrzeigersinn wird gestützt, entgegen der Uhr wird ausgeleitet. Bei jeder Art von Schmerzen sind immer auch die Schmerzpunkte (*ahshixue*) indiziert. Hierbei ist die präzise Lokalisation des Schmerzes besonders wichtig. Die angewendete Kraft sollte beim Patienten keine unerträglichen Schmerzen hervorrufen und dennoch groß sein.<sup>5</sup>



**Tui** (Schieben) wird mit den Daumen, Handflächen oder Handballen entlang der Leitbahnen ausgeführt. Im Bereich der Halswirbelsäule wird die Blasen- und Gallenblasenleitbahn entlang der Schulter-Nackennlinie, neben der Halswirbelsäule und im oberen Rücken auf beiden Ästen der Blasenleitbahn ausgeführt. Das Schieben erfolgt im Leitbahnverlauf, so wird der freie *Qi*-Fluss reguliert und die Muskeln und Sehnen gelockert. Gerne wird das Schieben mit dem Kneten kombiniert, sodass auf den Leitbahnen spiralförmig kreisend von oben nach unten geknetet und geschoben wird. Diese kombinierte Technik wird *Routui* genannt.<sup>6</sup>



### Fallbeispiel: Tuina-Massage bei degenerativer Spondylarthrose

Frau S. ist 82 Jahre alt als sie zum ersten Mal zur Tuina-Behandlung kommt. Sie klagt über ständige Schmerzen in der Halswirbelsäule mit Kopfschmerzen und starken Bewegungseinschränkungen in der Rotation der HWS. Die MRT-gestützte Diagnose lautet *degenerative Spondylarthrose in mehreren Segmenten der HWS*. Die bisherige Behandlung mit Akupunktur und TCM-Kräutern hat die Beschwerden verbessert, allerdings die Bewegungseinschränkung nicht beeinflussen können. Ergänzend kommt sie nun zur Tuina-Behandlung.

Nach ausgiebiger TCM-Diagnostik und Funktionsbefund stand die TCM-Diagnose fest: Blockaden des *Qi* und *Xue* aufgrund von Schleim und Kälte, die die Leitbahnen blockieren, Schmerzen hervorrufen und die Bewegung einschränken. Zur Anwendung kamen die oben genannten Behandlungstechniken und das Pressen (*an*) auf ausgewählten Akupunkturpunkten. In diesem Fall vor allem die lokalen Punkte: Dumai 16 *Versammlungshalle des Windes (fengfu)*, Gb 20 *Teich des Windes (fengchi)*, Gb 12 *Processus Mastoideus (wangu)* und 3E 17 *Schutzschirm gegen den Wind (yifeng)*. Dazu die entfernten Punkte: Ma 40 *üppige Fülle (fenglong)*, Ma 36 *Dritter Weiler am Fuß (zusanli)* und Gb 21 *Brunnen der Schulter (jianjing)*.

Frau S. kommt seit zwei Jahren regelmäßig einmal wöchentlich. Nach etwa acht Behandlungen berichtete sie erfreut, dass sie sich wieder besser umdrehen kann, was ihr das Autofahren sehr erleichtert. Schmerzen hat sie kaum noch. Sie macht selbst täglich Dehn- und Lockerungsübungen. Mehrere Unterbrechungen der Behandlung durch Urlaube machten Frau S. deutlich, dass eindeutig die Tuina-Massage der Grund ihrer besseren Beweglichkeit ist. Aus diesem Grund kommt sie weiterhin jede Woche zur Therapie.

## Resümee

Chronische Nackenschmerzen sind weit verbreitet und können eine massive Einschränkung der Lebensqualität bedeuten. Die manuellen Techniken der Tuina-Massage, eine der fünf Hauptsäulen der Traditionellen Chinesischen Medizin, sind geeignet, Beschwerden nachhaltig zu lindern. Die Methode ist dabei für alle Altersklassen geeignet, vom Kleinkind bis zum Hundertjährigen.

Autorin:  
Sabine Zeitler, Heilpraktikerin, Physiotherapeutin,  
SMS-Kursleiterin Akupressur und Tuina-Massage  
Rosenheimer Landstr. 39, 85521 Ottobrunn  
www.praxis-zeitler.de

### Literatur und Quellen

Chaoyang F: Tuina-Therapie in Fünf Schritten bei Erkrankungen der Halswirbelsäule. J Chin Med 18, 2003(3), 120-123

Chaoyang F, Hummelsberger J, Wislperger G: Tuina. Hugendubel, München 1999

Han C: Leitfaden Tuina. Die manuellen Techniken in der TCM. 3. Auflage. Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München 2013

### Quellen / Danksagung

Alle Abbildungen aus Rintelen H in: Han C: Leitfaden Tuina. Die manuellen Techniken in der TCM. 3. Auflage 2013; © Elsevier GmbH, Urban & Fischer, München. Wir danken der Elsevier GmbH, Urban & Fischer, für die Erlaubnis zur Nutzung des Bildmaterials.

1 Grafik: Han, Seite 103, Abb. 5.23

2 Grafik links: Han, Seite 95, Abb. 5.9; Grafik rechts: Han, Seite 97, Abb. 5.12

3 Grafik links: Han, Seite 102, Abb. 5.21; Grafik rechts: Han, Seite 175, Abb. 7.49

4 Grafik: Han, Seite 101, Abb. 5.20

5 Grafik links, a+b: Han, Seite 90, Abb. 5.1; Grafik rechts, Seite 94, Abb. 5.7

6 Grafik: Han, Seite 98, Abb. 5.15

### SMS – Internationale Gesellschaft für Chinesische Medizin e.V.

Die SMS ist eine der ältesten deutschsprachigen Ärztesellschaften für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und bildet seit 40 Jahren in allen Disziplinen aus: Akupunktur, chinesische Arzneimitteltherapie, Ernährungstherapie, Diätetik und in den Bewegungstherapien Taiji und Qigong sowie der manuellen Therapie Tuina. Neben den Ausbildungen bietet die SMS auch Praxisseminare für Patienten und Interessierte.

Weitere Infos: [www.tcm.edu](http://www.tcm.edu)

### Kursbeispiele

#### Fortlaufende Abendkurse Qigong und Taiji

zum Erlernen und regelmäßigen Üben (10 Abende),  
mit Zuschuss der Krankenkassen

Qigong-Anfängerkurs: ab 22. Januar 2020 in München

Taiji-Anfängerkurs: ab 23. Januar 2020 in München

#### Sommerwoche Chinesische Lebenspflege: Qigong, Diätetik & Tuina

Einwöchiger Kurs in erholsamer, ländlicher Atmosphäre nach den Prinzipien der TCM. Tägliches, intensives Qigong-Üben, Selbstmassage und Anwendung von Tuina-Massagetechniken, praktisches Kochen und Theorie. 09. bis 14. August 2020 im Chiemgau

#### 6. Kongress der SMS: Chinesische Medizin im klinischen Alltag

Namhafte Referenten aus Europa, China und den USA stellen neue Erkenntnisse aus der TCM-Forschung vor. Das Programm umfasst alle Therapieverfahren: Akupunktur, Arzneimitteltherapie, Tuina, Diätetik, Qigong und Taiji.

Vom 09. bis 11. Oktober 2020 in der Evangelischen Akademie Tutzing  
(Frühbucherrabatt bis 31.03.2020: [www.tcm.edu/kongress](http://www.tcm.edu/kongress))