

# Shiatsu -

# eine ganzheitliche Behandlungsmethode in der Thoraxchirugie



### **Volker Mayer**

www.shiatsu-mayer.de

Mitglied in der Gesellschaft für Shiatsu Deutschland

Abteilung für Physiotherapie in der Lungenklinik Köln-Merheim



# Lungenklinik Krankenhaus Merheim

- Thoraxchirugie
- Weaningstation
- Pneumologie
- Schlaf- und Beatmungsmedizin
- Onkologie



#### 121 Betten

Im Jahr 2011 wurden 2.800 Eingriffe am Brustkorb in der Lungenklinik durchgeführt.

Mehr als 80% dieser Eingriffe dienen der diagnostischen und therapeutischen Behandlung von Lungentumoren (Bronchialkarzinom, Lungenkrebs).



# Physiotherapie Thoraxchirugie

#### **Präoperative Therapie**

- Schulung in Atemtechnik
- Schulung in Inhalationstechnik
- Schulung in Hustentechnik
- Ausdauertraining
- Verbesserung und Kräftigung des allgemeinen Körperzustandes

#### **Postoperative Therapie**

- Frühmobilisation (schon am 1. postoperativen Tag)
- Intensive Atemtherapie mit Sekretmobilisation
- Einsatz von Hustentechniken
- Einsatz von Atemhilfsmitteln
- Atemtherapie
- Mobilisation von Thorax und Schultergürtel
- Dehnungen und Narbenkontrakturprophylaxe
- Gehtraining
- Haltungsschulung/Rückenschulung
- Therapeutische Begleitung bis zur Wiederherstellung größtmöglicher Belastbarkeit/Kondition
- Shiatsu



## Was ist Shiatsu?

Shiatsu (wörtlich übersetzt: "Fingerdruck") ist eine ganzheitliche Behandlungsmethode.

Sie entstammt der traditionellen, fernöstlichen Philosophie und Lebenskunde.

Einfach erklärt ist Shiatsu eine einfühlsame und sehr wirkungsvolle Arbeit am Körper, die unsere natürlichen Selbstheilungskräfte aktiviert.



Blockaden im Fluss unserer körpereigenen Energien werden gelöst.



Nach der Chinesischen Medizin laufen so genannte "Meridiane" durch den Körper.

Sie ziehen von Akupunkturpunkt zu Akupunkturpunkt und sind wie ein Netzwerk über den Körper verteilt.

Die Traditionelle Chinesische Medizin (TCM), in der Shiatsu seine Wurzeln hat, geht davon aus, dass unsere Lebensenergie, "Qi" genannt, durch die Meridiane fließt.

Ist der Energiefluss blockiert, geschwächt oder an bestimmten Stellen im Übermaß vorhanden, kann dies zu Unwohlsein, Beschwerden und Krankheiten führen.



## Woher stammt Shiatsu?

Die zwei bedeutendsten Vertreter in der Geschichte des Shiatsu sind Namikoshi und Shizuto Masunaga.

Namikoshi war der Gründer der ersten Shiatsu-Schule in Japan. Sein Vermächtnis war unter anderem die staatliche Anerkennung von Shiatsu als eigenständige Behandlungsmethode in Japan.

Masunaga war einer von Namikoshis begabtesten Schülern. Er begründete seinen eigenen Stil (Zen Shiatsu). Durch ihn fand Shiatsu auch im Westen Anerkennung.



## Woher stammt Shiatsu?

Die zwei bedeutendsten Vertreter in der Geschichte des Shiatsu sind Namikoshi und Shizuto Masunaga.

Namikoshi war der Gründer der ersten Shiatsu-Schule in Japan. Sein Vermächtnis war unter anderem die staatliche Anerkennung von Shiatsu als eigenständige Behandlungsmethode in Japan.

Masunaga war einer von Namikoshis begabtesten Schülern. Er begründete seinen eigenen Stil (Zen Shiatsu). Durch ihn fand Shiatsu auch im Westen Anerkennung.



## Shiatsu am Patienten

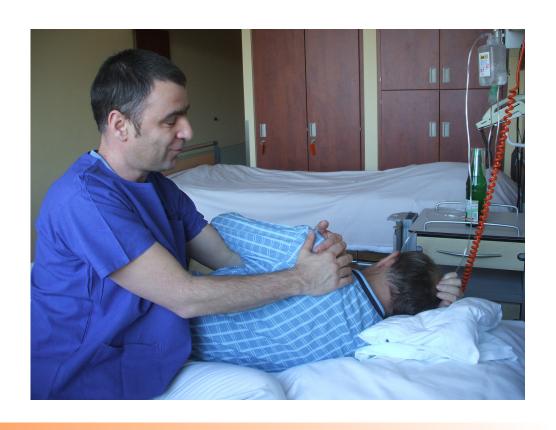
Natürlichkeit und Gelassenheit prägen die Atmosphäre im Shiatsu, nichts wird erzwungen

Sanfter Druck auf die Meridiane, Gelenke, Muskeln und Sehnen löst energetische Blockaden und fördert den Fluss der Energie.

Es wird als wohltuend entspannend oder heilsam belebend erfahren.

#### **Arbeitsmittel sind:**

- Finger
- Handballen
- Ellbogen
- Knie



# **Der operierte Patient**

- Evtl. postoperative Chemo- oder Strahlentherapie
- Schmerzen
- Übelkeit
- Atemnot
- Angst
- Prognose-Unsicherheit
- Körperliche Einschränkungen durch Thoraxdrainage
- Angst zu atmen, sich zu bewegen, zu husten



# **Merkmale**



Sitz auf der Bettkante



Seitlage (OP Seite oben)





Rückenlage



## Was macht Shiatsu?

- positiver Bezug zum erkrankten Körper
- erleichtert den Atem
- detonisierend
- verbessert die Mobilität
- erhöht das Selbstvertrauen, sich zu bewegen
- verringert die Angst
- setzt Schmerzen herab



# Wie wird Shiatsu ausgeführt?

#### Anlehnen:

Der Therapeut drückt nicht mit Muskelkraft, sondern lehnt sich, z.B. mit dem Handballen, Stück für Stück entlang dem Verlauf eines Meridianes an.



Dieses Anlehnen ist eine dem Shiatsu sehr typische *Berührungsqualität*.

Sie hilft dem Behandler, mühelos zu bleiben und diese Mühelosigkeit in der Berührung dem Klienten mitzuteilen.



Es entsteht ein sanfter, tief wirkender Druck. In dieser Art der Berührung ist ein feiner Dialog zwischen Therapeut und Patient möglich.



Hände: Der Kontakt in der Behandlung ist fast immer mit zwei Händen.
Oft ruht eine Hand an einem wohltuenden Platz, und die andere Hand wandert im Meridianverlauf.

Der Kontakt in der Behandlung ist konstant, fließende Übergänge von einer Körperregion zur anderen.

Das gibt dem Patienten Sicherheit und fördert die Integration.



Traditionell kommen in einer kompletten Behandlung alle Bereiche (Kopf, Rumpf, Arme und Beine) in die Aufmerksamkeit der Berührung.

## sanften Druck der Finger und Handflächen

- fließende Bewegungen
- Dehnungen
- Rotationen
- Mobilisationen



# **Patientenstimmen**

"Die Shiatsu-Behandlungen von Ihnen haben mir sehr geholfen, ich fühle mich erleichtert, ich kann mich wieder prima bewegen und durchatmen.

Auch die Anwendungen nach der AHB haben mir noch sehr gut getan."

"Wie schnell eine kompetent durchgeführte und völlig unaufdringliche und mir neue Behandlung Wirkung zeigen kann, hätte ich nie gedacht. Der erste Kontakt in der Lungenklinik war für meinen Genesungsprozess DER Durchbruch. Dafür schonmal das erste große "Dankeschön". Die nachfolgenden Shiatsu-Therapien haben mich zusätzlich mit Riesenschritten Richtung Besserung geführt. Und dafür gibt's das Zweite."

"Meine schiefe Schonhaltung und die Schmerzen nach der schweren OP lassen spürbar nach, ich werde wieder gerade… Ein sehr schönes Gefühl. Außerdem kommt mein Gefühl zurück in den Arm…"

"Die Schmerzen nach der OP wurden erträglicher."

"Eine tolle, heilsame und wohltuende Erfahrung für Körper und Seele, die sicherlich zu meiner sehr schnellen Genesung beigetragen hat."

"Ich war total überrascht, wie gut mir das getan hat. Selten habe ich so gut entspannen können!"



# **Fazit**

Im Klinikalltag lindert Shiatsu deutlich die Schmerzen.

Die Dosis der Schmerzmittel kann herabgesetzt werden.

Auch die Mobilität verbessert sich messbar, so dass der Patient schneller wieder auf den Beinen ist.

Daneben erleichtert Shiatsu das Atmen, erhöht das Selbstvertrauen sich zu bewegen und verringert die Angst.



Shiatsu als Nachsorge



## Wo kann ich Shiatsu lernen?

Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V. Eimsbütteler Str. 53-55 22769 Hamburg

Tel.: 040-85 50 67 36

Fax: 040-85 50 67 37

info@shiatsu-gsd.de

Die Gesellschaft für Shiatsu in Deutschland e.V. (GSD), wurde 1992 als Berufsund Interessenverband gegründet.

Mit über 1000 Mitgliedern vertritt sie Shiatsu in Deutschland.

Die GSD sorgt für ein hohes Qualitätsniveau in Praxis und Ausbildung. Hierfür wurden eigene Qualitätsstandards und Anerkennungskriterien

eingeführt, die kontinuierlich weiterentwickelt werden.