

Bad Homburg, den 14. August 2013

Dr. med. Petra Bracht - „Gesund - Natürlich“

## Knacksen tut gut?

„Wenn es mir weh tut, dann mache ich die und die Bewegung, dann knackst es und hinterher geht es mir besser.“ Wenn es schmerzt, finden Schmerzpatienten häufig eine Bewegung, die ihnen Erleichterung verschafft. Vor allem wenn Schmerzmittel nicht helfen, ist man froh über alles was Erleichterung verschafft.

Doch was passiert beim „Knacksen“ eigentlich. Vorher hat man Schmerzen, man hat das Gefühl, dass irgendetwas nicht stimmt. Man versucht, dieses Gefühl, dass etwas ist nicht richtig positioniert ist dadurch abzustellen, dass man so lange probiert bis man sich besser fühlt. Etwas springt um, etwas knackst, etwas bewegt sich so, dass man sofortige Erleichterung verspürt. Offensichtlich „stimmt“ die Position danach besser als zuvor. Deswegen wiederholt man es so oft wie nötig. Vor allem, wenn von Seiten der Profis keine Lösung angeboten wird.

Aber obwohl es hilft, sollten solche Eingriffe nur kurzzeitig angewendet werden um den Zeitraum zu überbrücken, in dem man keine Hilfe vom Fachmann bekommt. Warum? Unangenehme Spannungen und Schmerzen entstehen oft dadurch, dass Muskeln und Faszien eine überhöhte Spannung bekommen, sich verkürzen und dadurch Kräfte auf die Knochen wirken, die diese unphysiologisch belasten. Dadurch kommt es zu Verschiebungen oder zu Kräften rund um die Gelenke oder die Wirbelsäule, welche Position oder Beweglichkeit so verändern, dass durch Überlastung oder Alarmprogramme Schmerzen projiziert werden. Solche Alarmschmerzprogramme haben dabei die Aufgabe, Schädigungen wie Bandscheibenvorfälle oder Arthrose zu verhindern.

Verschiebe ich die Knochen so, dass die Positionierung wieder normalisiert ist, dann kann das immer nur ein kurzfristiger Effekt sein. Denn die Ursache sind schädigende innere Spannungen. Bringe ich äußere Kräfte ein, dann gelingt es mir vielleicht, dass der Körper sich kurzfristig besser fühlt, aber die inneren Kräfte wirken weiter, denn sie werden ja über meinen Bewegungsalltag (Einseitigkeiten im Sport, Büroalltag) immer wieder neu eingebracht. Das ändert sich auch nicht dadurch, dass es therapeutische Vorgehensweisen gibt, die genau das anwenden. Es kann sogar richtig gefährlich werden, wenn man solche äußeren Kräfte an der Halswirbelsäule anwendet. Schlaganfälle können die Folge sein, wenn Gefäße, die dort verlaufen gequetscht werden.

Die einzige natürliche Therapie, die solche Situationen dauerhaft heilen kann besteht darin, durch Manualtherapien wie die Schmerzpunktpressur die ursächlich verantwortliche Spannung und damit die schädigenden Kräfte auf die Knochen zu beseitigen. Das löscht sofort die unangenehmen Spannungsgefühle und den Schmerz. Anschließend müssen täglich einige Minuten exakt passende Engpassdehnungen geübt werden, damit die biologisch normale Situation zum Dauerzustand wird. Die täglichen Fehlprogrammierungen durch unseren zivilisationsbedingten Bewegungsalltag werden dadurch ausgeglichen.

Ihre

*Dr. Petra Bracht*

