

Akupunktur bei Lumbalgie

A. Meng

Manuelle Medizin

Chirotherapie, Manuelle Therapie

ISSN 0025-2514

Manuelle Medizin

DOI 10.1007/s00337-017-0330-0

ONLINE FIRST

Manuelle Medizin

Chirotherapie | Manuelle Therapie | ärztliche Osteopathie
ärztliche Chiropraktik | Muskuloskeletale Medizin
Zeitschrift der Deutschen Gesellschaft für Manuelle Medizin

Laufsport

Verletzungen bei Läufern
und präventive manualmedizinische
Untersuchungen

Stellungnahmen
Einsatz von Röntgennativaufnahmen
Medizinrecht
Haftungsrechtliche Fragen
in der Chiropraktik

Pseudoradikulärer
Beinschmerz

Indexed in Scopus

CME

www.ManuelleMedizin.springer.de
www.springermedizin.de

Springer Medizin

Your article is protected by copyright and all rights are held exclusively by Springer Medizin Verlag GmbH. This e-offprint is for personal use only and shall not be self-archived in electronic repositories. If you wish to self-archive your article, please use the accepted manuscript version for posting on your own website. You may further deposit the accepted manuscript version in any repository, provided it is only made publicly available 12 months after official publication or later and provided acknowledgement is given to the original source of publication and a link is inserted to the published article on Springer's website. The link must be accompanied by the following text: "The final publication is available at link.springer.com".

Manuelle Medizin
<https://doi.org/10.1007/s00337-017-0330-0>

© Springer Medizin Verlag GmbH 2017



Was kann die Akupunktur? Das Credo frei nach J. Bischko lautet: Akupunktur bewährt sich bei allen reversiblen funktionellen Erkrankungen. Sie kann das, was gestört, aber nicht zerstört ist, günstig beeinflussen. Die Wirkung richtet sich gegen Schmerzen, Verspannungen der Muskulatur, Durchblutungsstörungen und psychovegetative Symptome.

Indikationen

Gute Indikationen für eine Akupunkturbehandlung im Rahmen der Orthopädie sind (Hals-)Wirbelsäule, Lumbalgie, Schulterschmerz, Hüft- und Kniebeschwerden, Zephalgie, Neuralgien, chronische postoperative Schmerzen, vegetative Beschwerden usw.

Schmerzen an der (Lenden-)Wirbelsäule werden allgemein in spezifische (genaue Ursache bekannt) und unspezifische (Ursache nicht eindeutig) eingeteilt.

Die meisten Rückenschmerzen sind unspezifisch. Als Auslöser gelten v. a. Bewegungsmangel, Überbelastung im Beruf und auch psychischer Stress. Die traditionelle chinesische Medizin (TCM) bemüht sich, die Symptome einem Meridian zuzuordnen sowie betroffene Viszeralorgane und die passende Modalität zu finden (s. unten). Damit eröffnen sich zusätzliche therapeutische Ansätze.

Der spezifischen Lumbalgie können ein Bandscheibenvorfall, eine Vertebrostenose, eine Osteoporose, Infektionen, Frakturen, rheumatische Erkrankungen, Tumoren u. a. zugrunde liegen.

Dieser Beitrag beruht auf einem Vortrag gehalten auf dem Kongress „Konservative Orthopädie im Fokus“ in Pörschach im Juli 2017.

A. Meng

Österreichische Gesellschaft für Akupunktur, Wien, Österreich

Akupunktur bei Lumbalgie

Sowohl bei spezifischen als auch bei unspezifischen Schmerzen kann die Akupunktur sinnvoll eingesetzt werden.

» Die Akupunktur kann bei spezifischen und unspezifischen Schmerzen eingesetzt werden

Die gute Wirksamkeit der Akupunkturbehandlung kann unterschiedliche Gründe haben: eine echte spezifische Wirkung, gefolgt vom sog. Placeboeffekt, aber auch der natürliche Verlauf einer Erkrankung. Ein weiterer wichtiger Faktor ist die vermehrte Zuwendung des Arztes sowie eine positive Arzt-Patient-Beziehung.

Standardprogramm

Das Standardakupunkturprogramm für Lumbalgie ist relativ einfach. Es beinhaltet die Punkte Bl 23: Höhe L2, Bl 25: Höhe L4, Bl 26: Höhe L5, Bl 31–Bl 34: die 8 Sakrallöcher, Gb 30: dorsomedial des Trochanter major (in der Tiefe ist der N. ischiadicus), Bl 54/Zhibian: glutäal, Bl 36/Chengfu: in der Mitte der Glutäalfalte und Gb 34: distal vom Fibulaköpfchen.

Die Akupunkturtherapie führt zur Verbesserung der Regeneration und der Vitalität, insbesondere wenn folgende Punkte ins Programm eingebaut werden: LG 20, Gb 20, PdM/Yintang, Di 4, He 5, He 7, Le 2, Ma 36, Bl 20, Bl 14 und Bl 23.

Diesen Punkten werden Wirkungen auf die, im Sinne der TCM, sog. Viszeralorgane Herz (Brustwirbelsäule, Psyche, Kreislauf usw.), Leber (Oberbauch, Thorax seitlich, Muskulatur, Blut usw.), Niere (Lumbalregion, Beckenregion, Knochen, Urogenitalsystem usw.) und Milz/

Pankreas (Oberbauch Verdauung, Trophik usw.) zugeordnet.

Zum TCM-Konzept gehört immer auch die individuelle Empfehlung eines gesunden Lebensstils, wie v. a. eine ausgeglichene Work-Life-Balance, Sport, Ernährung und verschiedene Entspannungsmethoden. In den meisten Fällen wird nicht zu einer radikalen Änderung der bisherigen etablierten schulmedizinischen Therapie geraten.

Therapie der Körperoberfläche

Akupunktur ist eine Sonderform der nichtmedikamentösen Therapie. Sie hat viele Gemeinsamkeiten mit der physikalischen Therapie, die Anwendung geschieht über die Körperoberfläche.

Es gibt zahlreiche, unterschiedliche Formen der fokussierten Stimulation mit Nadel: Nadelakupunktur, Nadeln plus elektrische Stimulation, „dry needling“ (auch „Akupunktur des Westens“ bzw. trockenes Nadeln), Triggerpunkt-Akupunktur, „wet needling“ mit Lokalanästhetika, Lasern der Oberfläche, Laserakupunktur (interstitielle Lasertherapie) u. a.

Des Weiteren gibt es Methoden, die unter Anleitung des behandelnden Arztes auch von anderem medizinisch tätigen Personal oder teilweise vom Patienten selbst durchgeführt werden können. Dazu zählen Schröpfen/Vakuummassage, Gua Sha, Moxibustion, Tuina, transkutane elektrische Nervenstimulation (TENS), Akupressur u. a.

Praxis

Die richtige Nadelmanipulationstechnik ist entscheidend für eine effektive Akupunktur.

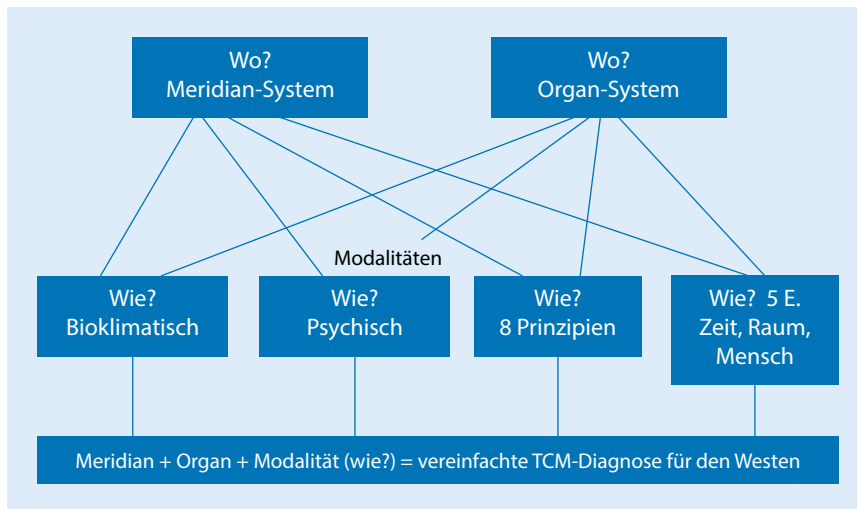


Abb. 1 ▲ Die 3er-Regel der Befundzusammenfassung (TCM-Diagnose). E. Elemente, TCM Traditionelle chinesische Medizin

Das Setzen der Nadel sollte rasch, sicher und schmerzfrei, wie bei einer i. m.-Injektion, erfolgen.

Für eine optimale Wirksamkeit ist auf die richtige Stichrichtung (Ausstrahlung des Deqi-Gefühls in Richtung des erkrankten Organs) und Stichtiefe (Anatomie, Topographie des Punkts) zu achten.

» Auf die richtige Stichrichtung und Stichtiefe ist zu achten

Des Weiteren sind die Auswahl der richtigen Nadel (meist Einwegstahlnadel 0,25 × 25 mm) und deren Anzahl (meist zwischen 6–12 Nadeln pro Sitzung) wichtig.

Die Dosierung der Stimulationsintensität wird mit dem Deqi-Gefühl angegeben, eine vom Patient subjektiv empfundene Nadelsensation von Wärme, Schwere oder Kribbeln.

Das Deqi-Gefühl erzielt der Behandler durch Drehen, schnelles oder auch langsames Auf- und Abbewegen sowie durch eine lange oder kurze Verweildauer der Nadeln. Das Deqi wird in 3 Stärken eingeteilt. Ein starkes Deqi bedeutet Sedierung (vom Körper „ableitend“) und das schwache Deqi Tonisierung (den Körper „aufbauend“). Neutrales Deqi, die dritte Qualität, wird am meisten verwendet. Der geschwächte, chronisch kranke und sensible Patient erhält eine schwache Stimulation.

Behandlungsplan

Die Erstellung eines Behandlungsplans und die Durchführung der Akupunktur haben viele Aspekte, die recht einfach zu beachten sind.

Der Therapie geht immer zuerst die Diagnose nach der modernen Medizin voraus. Nach dieser richtet sich eine mögliche Indikation für Akupunktur. Sinnvoll ist es, sich an ein Standardprogramm zu halten. Wenn allerdings nach 4 bis 6 legete artis durchgeführten Sitzungen keine Änderung des Krankheitsbilds (Änderung ist dabei nicht gleichbedeutend mit Besserung) eintritt, ist an eine Erweiterung der Beurteilung der Störung anhand der TCM-Regeln zu denken.

Dazu ist es notwendig, einen individuellen, ganzheitlichen Behandlungsplan auszuarbeiten. Der klinische Befund wird nach der Zugehörigkeit zum Meridian- und Organsystem (Zangfu) sowie der Modalität analysiert.

Zu empfehlen ist die Differenzialdiagnostik nach der 3er-Regel (Meridian, Organ und Modalität, **Abb. 1**).

Das bisherige Punkteprogramm und die Stimulation sind zu adaptieren. Die Behandlungsdauer erstreckt sich meist über insgesamt 12 Sitzungen (1 Serie), dann erfolgt eine Pause von 3 bis 6 Monaten.

Formen der Oberflächenstimulation

Softlaser. Softlaser (Leistungen im Bereich von 5–100 mW) sind bei oberflächlichen, an der Haut lokalisierten Erkrankungen wirksam. Auch bei Kindern und sehr sensiblen Personen sind Laser einsetzbar. Für akute Störungen ist der Laser nicht effizient.

Dauernadel. Bei chronischen Schmerzpatienten, bei Sucht oder zur Überbrückung von Behandlungsintervallen werden Dauernadeln verwendet. Alternativ zu Nadeln werden Pflaster mit zentral angebrachten Rapskernen an entsprechenden Ohrpunkten angeklebt, pro Sitzungen sind 2 bis 6 Punkte sinnvoll. Die Pflaster verbleiben 1 Woche. Der Patient muss darauf täglich 2- bis 3-mal je 1–2 min lang bis zum Deqi-Gefühl drücken. Bei einer möglichen Unverträglichkeit muss der Patient selbst die Pflaster mit den Rapskernen entfernen.

Transkutane elektrische Nerven-/ Akupunkturpunktstimulation.

Die TENS ist eine wertvolle Unterstützung bei der Therapie chronischer Schmerzen. Bewährt hat sich die Platzierung der Elektrode an den regionalen Akupunkturpunkten (TEAS). Bei der TENS werden die Elektroden lokal platziert, d. h. in der Schmerzregion oder etwas entfernter, allerdings immer im nervalen Versorgungsgebiet der schmerzhaften Region. Zudem ist eine segmentale oder paravertebrale Stimulation möglich. Nach Auswahl des Punkts für die Elektrode kann der Patient diese Behandlung nach gründlicher Anleitung durch den Arzt auch selbst durchführen. Die Elektrode wird hierbei nach der 3er-Regel (Meridian-, Organ- und Modalitätenlehre) gesetzt. Dies entspricht einer Akupunkturpunktstimulation. Beispiel für ein Programm bei Lumbalgie: Stimuliert werden die Punkte/Zone Bl 23 und Bl 32 oder Gb 34 und Gb 31 pro Tag 2- bis 4-mal, jeweils 20–30 min, (zuerst mit 100 Hz 10–15 min, dann mit 2 Hz 10–15 min). Der Patient sollte die Reizstärke nicht als unangenehm empfinden. Die Kathode wird bevorzugt im Schmerzgebiet bzw. an Head-Zo-

nen platziert. Für die Anwendung einer elektrischen Stimulation sind unbedingt die Kontraindikationen zu beachten, im Zweifelsfall sollte die Elektrobehandlung nicht erfolgen.

Injektionen. Injektionen mit Lokalanästhetika sind eine sehr effektive Methode. Dabei wird pro Punkt, nach Erreichen des Deqi-Gefühls, eine sehr kleine Menge (0,1 ml) eines Lokalanästhetikums verabreicht. Diese Methode hat Ähnlichkeiten mit Quaddeln, therapeutischer Lokalanästhesie und Neuraltherapie.

Chinesische Tuina-Massage. Die meisten Akupunkturpunkte lassen sich auch mechanisch mit der Hand stimulieren. Dies geschieht entweder durch Akupressur, die vom Laien ausgeführt werden kann, oder die dem geschulten Fachpersonal vorbehaltenen Tuina-Massage. Der Vorteil liegt in der Unabhängigkeit vom Equipment.

Akupunkturpunkte

Laut neuer Literatur aus China werden im Akupunkturprogramm v. a. die Locus-dolendi-Punkte, gefolgt von sog. Extrapunkten und erst an dritter Stelle die klassischen Meridianpunkte gestochen.

Nach der klassischen TCM liegen 361 Akupunkturpunkte (AP) auf 14 Meridianen. Weitere 43 Extrapunkte gehören nicht zum Meridiansystem. Etwa zwei Drittel der myofaszialen Triggerpunkte sind AP bzw. liegen in deren Nähe.

Bisherige Forschungen zeigen, dass an den AP die Anzahl der Sinnesrezeptoren (Mechano-, Druck-, Tast-/Berührungs-, Vibrations-, Thermo-, Wärme-, Kälte- und Schmerzrezeptoren) höher ist als an anderen, den Nicht-AP.

» Eine neurogene Entzündungsreaktion ist Grundlage der Plastizität

Verantwortlich für die gesteigerte Empfindlichkeit an den AP ist auch eine „lokale neurogene Entzündung“. Eine Erkrankung eines bestimmten Viszeralorgans kann eine histochemische Reak-

tion im Organsegment und in der Peripherie der Körperoberfläche auslösen. Es entsteht eine Form der Entzündung, an der Mastzellen, Prostaglandine, Stickstoffmonoxid, Zytokine, Bradykinin, Adenosintriphosphat usw. beteiligt sind. Diese neurogene Entzündungsreaktion ist die Grundlage der AP-Plastizität (aktivitätsabhängige Stärkung der synaptischen Übertragung), die durch neuere Forschung belegt wurde.

Der AP bzw. Locus dolendi wird sensibilisiert. An solchen Stellen lassen sich Hinweise für eine Erkrankung finden, die zur Diagnostik verwendet werden können. Die Schmerzpunkte starten, ähnlich den Head-Zonen, auch die oben beschriebene Autoregulation. Ein Nadelstich an den AP löst eine lokale histochemische Reaktion aus, die die Genesung fördert [1].

Schlussfolgerung

Ziel der Akupunktur ist zunächst eine allgemeine Linderung, wenn möglich auch Schmerzfreiheit; bei bestimmten Krankheitsbildern wird die Heilung angestrebt. Die Praxis zeigt, dass für den chronisch erkrankten Patienten jede Form der Symptomlinderung (Intensität, Frequenz, Belästigung, Erträglichkeit, vegetative und psychische Beschwerden usw.) eine Verbesserung der Lebensqualität bedeutet. Das Ziel der Schmerzfreiheit bzw. Heilung ist sehr hoch gesteckt und häufig schwer zu erreichen.

Die Bedingungen für ein gutes Ansprechen der Akupunktur sind vielfältig. So müssen die den Reiz aufnehmenden Strukturen und die Einheiten, die die Reizsignale modulieren, intakt sein. Ferner müssen Reizstärke, -muster und -intervalle passen. Darüber hinaus sind Geduld und Ausdauer des Arztes und des Patienten gefordert.

Fazit für die Praxis

- Akupunktur ist eine wirksame und einfach zu handhabende Behandlung bei Lumbalgie.
- Für eine gute Wirksamkeit sind die ergänzende TCM-Differenzialdiagnose und die passende Stimulationstechnik entscheidend.

Manuelle Medizin
<https://doi.org/10.1007/s00337-017-0330-0>
 © Springer Medizin Verlag GmbH 2017

A. Meng

Akupunktur bei Lumbalgie

Zusammenfassung

Bei Lumbalgie kann die Akupunktur als eine Sonderform der nichtmedikamentösen Therapie sinnvoll eingesetzt werden. Ihre Anwendung geschieht über die Körperoberfläche. Dabei ist die richtige Nadelmanipulationstechnik entscheidend für die Wirksamkeit. In diesem Beitrag werden die verschiedenen Formen der Oberflächenstimulation und die relevanten Akupunkturpunkte vorgestellt.

Schlüsselwörter

Akupunkturpunkte · Meridiane · Stimulation · Traditionelle chinesische Medizin · Differenzialdiagnose

Acupuncture for low back pain

Abstract

Acupuncture can be effectively used as a special form of non-pharmacological therapy for low back pain. It is used on the surface of the body. The correct needle manipulation technique can be crucial for the method's efficacy. This article presents the various forms of surface stimulation and the relevant acupuncture points.

Keywords

Acupoints · Meridians · Stimulation · Traditional Chinese medicine · Differential diagnosis

Leitthema

Korrespondenzadresse



Prof. Dr. A. Meng
Österreichische Gesellschaft
für Akupunktur
Frauenfelderstr. 8, 1170 Wien,
Österreich
alexander@meng.at

Prof. Dr. A. Meng Facharzt für Neurologie und Psychiatrie, österreichische Gesellschaft für Akupunktur.

Einhaltung ethischer Richtlinien

Interessenkonflikt. A. Meng gibt an, dass kein Interessenkonflikt besteht.

Dieser Beitrag beinhaltet keine von den Autoren durchgeführten Studien an Menschen oder Tieren.

Literatur

1. Zhu B (2015) The plasticity of acupoint. Zhongguo Zhen Jiu 35(11):1203–1208 (Article in Chinese)