

praxis ergotherapie

Occupational Therapy

6 / 2019

Fachzeitschrift für Ergotherapie

Christina Hübener

Yurashi – ein aus Japan stammendes manuelles Verfahren für die Ergotherapie

Norbert Fessler, Michaela Knoll

Achtsamkeitstraining für die Beine – Ein Beitrag zur Körperbildung

Myrthe Mali, Anja Straumann, Kathrin Weber

Ergonomie verlangt mehr als höhenverstellbare Wischgeräte

Jürgen Länge

Professionelle Akquisition von Arbeitsplätzen für Personen mit erschwerten Zugang zum Arbeitsplatz

Thorsten Blaufelder

Mobbing am Arbeitsplatz

Patrick Bick

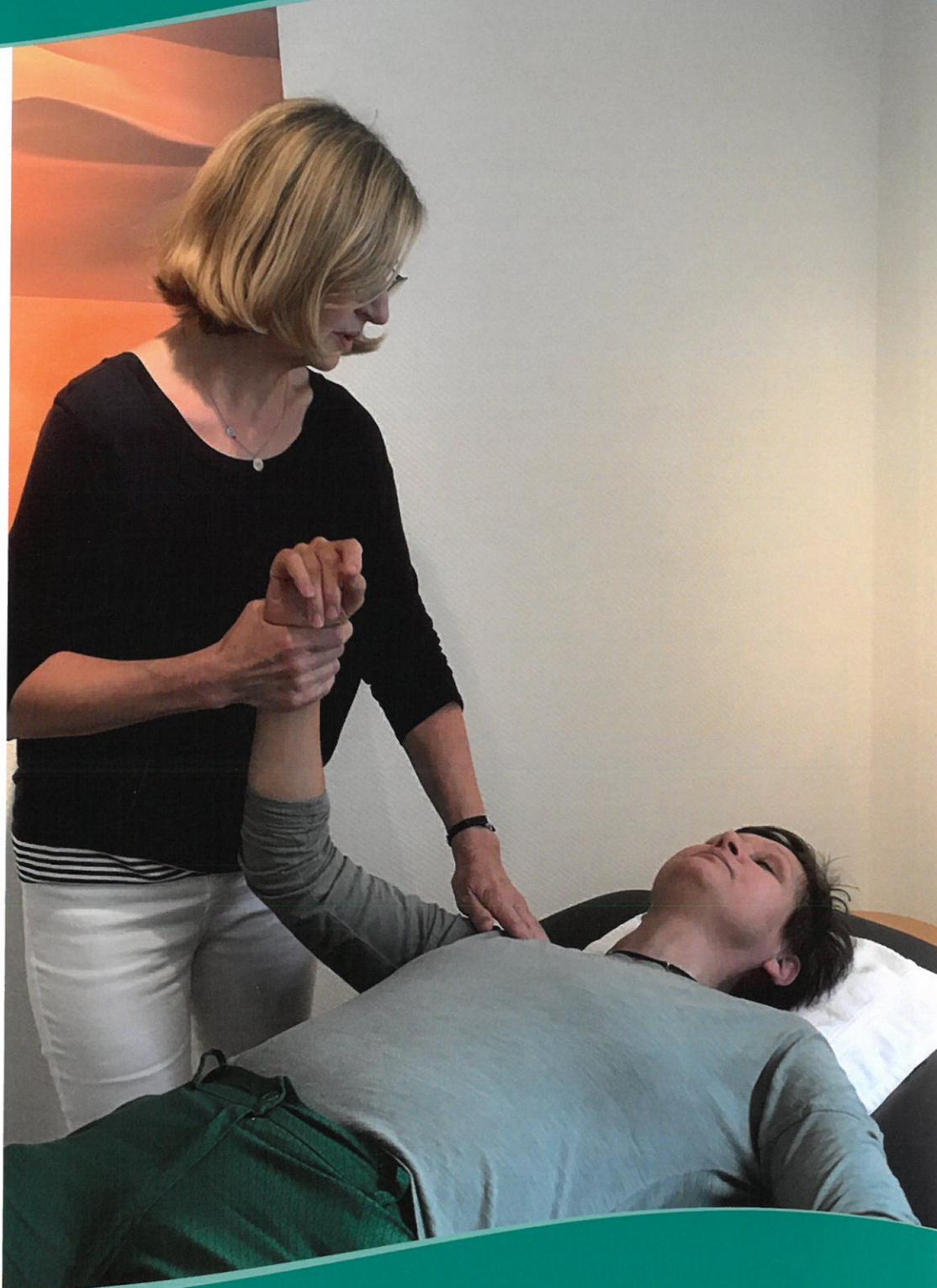
Myoreflextherapie – ein Konzept mit breitem Wirkungsspektrum

Kathrin Franckenberg

Ist das Kunst oder kann das weg? – Durch intuitives Malen die eigene Kreativität (wieder-)entdecken

Sonja Bahr

Senioren und Technik – Einsatz moderner Technologie im häuslichen Umfeld



Yurashi – ein aus Japan stammendes manuelles Verfahren in der Ergotherapie

Christina Hübener

Yurashi ist eine manuelle Behandlungsform zur

- Reduzierung/Auflösung von Schmerzsyndromen
- Verbesserung der Beweglichkeit
- Genesung der Psyche

1. Ursprung

Yurashi ist ein traditionelles Heilverfahren aus Japan, welches in seiner jetzigen Form von Koji Matsunaga weiterentwickelt wurde. Nach eigener Erfahrung, dass Yurashi ihm nach jahrelanger leidvoller Erfahrung half, seine bis in die Bewusstlosigkeit führenden Migräneschmerzen vollständig aufzulösen, sattelte er vom Pharmareferenten zum Therapeuten um. Derzeit leitet Koji Matsunaga 31 Zentren in Japan sowie ein Zentrum in Thailand mit über 250 von ihm ausgebildeten Fachkräften. Er ist Vorsitzender des Asuka Naturheilinstituts „Mana no sato“ und bildet seit 2012 auch in Deutschland, Österreich und der Schweiz Ärzte und Therapeuten in Yurashi aus.

2. Yurashi

Wörtlich aus dem Japanischen übersetzt bedeutet Yurashi „wiegen“. Wiegen in dem Sinne, wie man ein Baby auf dem Arm wiegt, um es zu beruhigen. In allen Kulturen ist diese instinktive Handlungsweise gleich. Aus eben dieser Betrachtung, dass Schmerzen sich verringern, wenn der entsprechende Körperteil berührt und bewegt wird, entstand die Yurashi-Therapie.

3. Die Ursache von Schmerz

Yurashi basiert auf der Annahme, dass die Ursache von Schmerz vielfach in einer anhaltenden Muskel-

kontraktion liegt, die sich u. a. aufgrund von einseitiger und dauerhafter körperlicher, geistiger, seelischer oder auch gesellschaftlicher Belastung oder in Folge traumatischer Ereignisse als Schutzfunktion eingestellt hat.

Auch der heutige Alltag eines berufstätigen Menschen – geprägt von Eile, Lärm, Enge, Konkurrenz, Überforderung, Leistungsdruck, Kontrolle usw. ist spannungsfördernd. Selbst der private Alltag birgt Aufgaben, Ansprüche, Verpflichtungen, Sorgen und Ängste.

All dies kann zu einer schleichenden Erhöhung der allgemeinen Muskelspannung führen. Gibt es keine adäquaten Ruhephasen, keine Möglichkeit der Regeneration, kann es passieren, dass Kontraktionen bestehen bleiben.

Anhaltende Muskelkontraktionen führen in den Schmerz. Folglich empfängt das Gehirn permanent Impulse, dass etwas nicht in Ordnung ist und reagiert mit noch mehr Spannung der Muskulatur. Akzeptiert der Körper diese hohe Spannung als neuen Normalzustand, bedeutet dies eine Umstellung der *Homöostase*¹. Der Körper bleibt in einem angespannten Haltungs- bzw. Bewegungsmuster und kann dieses selbst nicht mehr umkehren.

4. Die Folgen von Schmerzen

Schmerzen führen u.U. zu Schon- und Fehlhaltungen, die wiederum Auslöser für neue Schmerzen sein können. Verformt sich das Skelett, verringert sich der Platz der inneren Organe, deren Funktionen werden beeinträchtigt. Der Allgemeinzustand des Menschen verschlechtert sich und damit einhergehend meist auch sein Gemütszustand.

In der Hoffnung auf eine schnelle und dauerhafte Lösung sind Medikamente häufig das erste Mittel der

¹ Homöostase ist das Gleichgewicht der Körperfunktionen mithilfe von Regelkreisen zwischen Thalamus, Hormonhaushalt und Nervensystem (chemisch und physiologisch).

Wahl. Helfen Medikamente jedoch nicht, erhöht sich der Leidensdruck.

5. Das Ziel von Yurashi

Das Ziel von Yurashi besteht darin, anhaltende Muskelkontraktionen zu lösen, die ursprüngliche Homöostase wieder herzustellen, den Zellaustausch und die Sauerstoffversorgung zu verbessern, Selbstheilungskräfte zu aktivieren und somit eine dauerhafte Linderung von Schmerz herbeizuführen.

Über sanfte Bewegungen und Berührungen des Körpers werden gezielt Impulse an das Gehirn gesendet. Der so angesprochene Parasympathikus, der Teil des vegetativen, unbewussten Nervensystems ist, verringert die Muskelspannung. Er wird auch Ruhe- und Erholungsnerv genannt, weil er der Erholung und dem Aufbau körpereigener Reserven dient.

Aufgrund der Sanftheit, mit der Yurashi ausgeführt wird, werden die natürlichen Reflexe und Abwehrinstinkte ausgeschaltet. Dabei ist die Behandlung vollkommen schmerzfrei. Es entstehen keinerlei Belastungen für Körper und Geist. Es geschieht nichts Negatives. Der Mensch fühlt sich sicher, er kann sich überlassen.

6. Durchführung der Methode

Nach Anamnese, Befragung zur aktuellen Situation und Aufklärung über die Methode, liegt der Klient in bequemer Kleidung auf einer Liege oder Matte. Muskelspannung und Bewegungsradius der Gelenke werden überprüft, danach werden die großen und im Verlauf die kleineren Gelenke bis hoch zur Halswirbelsäule in einem gleichbleibend langsamen Rhythmus bewegt. Das jeweils umliegende Gewebe wird währenddessen mit den Fingerbeeren sanft berührt. Die dabei entstehenden leichten Schaukelbewegungen und Schwingungen führen zu einer allgemeinen Beruhigung des Organismus.

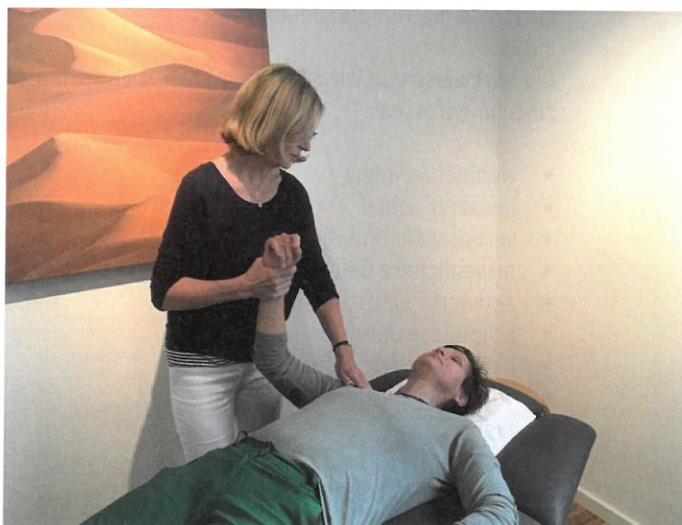
Um bestimmte Muskeln gezielt zu entspannen, werden unter Einbeziehung der Atmung Muskelpartien behutsam gedehnt, über bestimmten Muskelgruppen werden Streichbewegungen ausgeführt.

Verloren gegangene Elastizität von Bandscheiben, Knorpel und Menisken kann den Druck der Gelenkknochen auf Nervengewebe erhöhen und zu Schmerzen führen. Aus diesem Grund wird an bestimmten Gelenken vorsichtig Zug ausgeübt. Bei gleichzeitiger Rotation der Längsachse des Körpers erhöht sich die

Zugkraft an den Gelenken um das 10-fache. Dies bedeutet eine große Entlastung für das Knorpelgewebe. Nährstoffe erreichen ihr Ziel und das Gewebe kann sich regenerieren.

Dieser beschriebene Ablauf von bewegen, berühren, dehnen und ziehen bringt den gesamten Körper in Entspannung und löst bis zu 80 % der Verspannungen. Existieren danach weiterhin Schmerzen, werden gezielt die noch vorhandenen verspannten Muskelpartien in ähnlicher bzw. weiterführender Art therapiert.

Ausschlaggebend für eine erfolgreiche Behandlung ist die genaue Analyse jenes Umstands, welcher den Schmerz ursächlich ausgelöst hat. Dies bedeutet genaues Nachfragen, ein genaues Ertasten der Musku-



latur sowie die genaue Beobachtung von Haltung und Reaktion. Nur wenn die ursächliche Verspannung lokalisiert und entsprechend therapiert wird, kann der Schmerz vollends verschwinden.

7. Yurashi als Basisarbeit in der Ergotherapie

Seit über fünf Jahren ist Yurashi ein fester Bestandteil unserer ergotherapeutischen Arbeit und überaus wertvoll für den gesamten Therapieprozess.

Klienten, die zu uns kommen, gleich mit welcher Diagnose, klagen in der Regel über vielerlei Symptome. Zum einen sind es körperliche Einschränkungen, zum anderen seelische oder soziale Probleme. Oft ist es eine Kombination und nicht selten verbunden mit Schmerzen in irgendeiner Region des Körpers.

Die klassischen Ziele in der Ergotherapie sind die Verbesserung motorischer und sensorischer Fähigkeiten, der Konzentration und Handlungsfähigkeit, der seelischen Gesundheit sowie der Teilhabe am sozialen Leben.

Schmerzen verhindern oder schränken das Erreichen dieser Ziele stark ein. Kann der Schmerz jedoch reduziert oder gar aufgelöst werden, entsteht eine völlig andere Ausgangsbasis für die weiterführende ergotherapeutische Arbeit.

Mit Yurashi erleben Klienten oft zum ersten Mal eine Behandlungsform, die selbst keine Schmerzen verursacht. Diese positive Erfahrung erzeugt Entlastung, schafft Vertrauen, birgt Hoffnung auf weitere Verbesserungen und stärkt die Motivation zur Veränderung nicht gesunder Lebensgewohnheiten. Oftmals verkürzt sich die Therapiedauer.

Die **Wirkweise von Yurashi** lässt sich in Stichworten so zusammenfassen:

- weniger Schmerz
- besserer Schlaf
- verbesserte Lymphätätigkeit
- beweglichere Gelenke
- aktivierte Selbstheilungskräfte
- schnellere Genesung
- bessere Konzentration
- verbesserte Lebensqualität
- mehr Freude
- noch mehr Selbstheilung
- noch weniger Schmerz
- mehr Teilhabe

► Yurashi hilft u. a. bei folgenden Krankheiten und

Symptomen: Schmerzen des Kopfes, des Nackens, Schmerzen jeglicher Gelenke, bei Spinalkanalstenose, Hallux valgus, Sehnenscheidenentzündung, Hüftnekrose, Hüftarthrose, Ischialgie, Fibromyalgie, Stress, Tinnitus, Schlafstörungen, Depression, Rheuma, Arrhythmie, Spätfolgen von Unfällen, nach Operationen, bei Verstauchungen, Muskelfaserriss, Osgood Schlatter u.v.m.

8. Beispiele aus der Praxis

8.1 Klientin A

67 Jahre alt, Humerusfraktur re, zweimalige OP, 12 Monate später kam sie in unsere Praxis, trotz bisheriger Therapien existierten noch große Bewegungseinschränkungen des Armes (Abduktion 35°, Anteversion 95°, Retroversion 10°, Innenrotation 20°) und starke Schmerzen (9–10) in Bewegung und in Ruhe, Klientin benötigte Hilfe beim An- und Auskleiden, Haarewaschen, Essen zubereiten, Haushalt erledigen, der nächtliche Schlaf war häufig unterbrochen. Dass ihr Hobby, das Standard-Tanzen, eingeschränkt war, bekümmerte sie sehr. Der Arm konnte nicht in Tanzhaltung gebracht werden.

Ihr oberstes Ziel war die Unabhängigkeit von der Hilfe anderer.

Mit jeder Yurashi-Behandlung konnte die Beweglichkeit um mehrere Zentimeter in jeweils eine Bewegungsrichtung wiedererlangt werden. Jetzt, 6 Monate später, ist das Bewegungsausmaß fast vollständig wiederhergestellt. Frau A ist unabhängig von Hilfeleistungen und sogar die Tanzhaltung kann sie zu ihrer großen Freude wieder einnehmen. In Ruhestellung sind die Schmerzen reduziert bis teilweise nicht mehr vorhanden. Das ermöglicht ihr, die Schlafposition leicht zu variieren, was zu längeren Schlafphasen führt. Aufgrund der Schleimbeutelverletzung am Humeruskopf konnten die Bewegungsschmerzen bisher nur reduziert werden. Haushaltstraining und der Einsatz von Hilfsmitteln waren aufgrund der permanenten Verbesserung des Bewegungsradius nur kurzzeitig notwendig.

Frau A: „Yurashi ist eine Wucht.“

8.2 Klientin B

36 Jahre alt, Traumata im Kindes- und Jugendalter, multiple Persönlichkeit, Essstörung, depressive Epi-

soden, soziale Phobie, permanente Schmerzen im ganzen Körper (ohne medizinische Ursache).

Ihr Ziel war es, Struktur im Alltag zu finden sowie kreativ zu arbeiten, um Freude zu erleben und eine Verbesserung des permanenten Schmerzzustandes zu erwirken.

Nach mehreren vertrauensbildenden Monaten, in denen viele Gespräche stattgefunden hatten und diverse handwerkliche Techniken ausprobiert worden waren, äußerte Frau B. den Wunsch nach einer Yurashi-Behandlung, da sie aktuell unter extremen Kopfschmerzen litt.

Obwohl die Berührungen bei ihr Schutzfunktionen auslösten, erlebte sie die Behandlung als entspannend und schmerzreduzierend. Im Verlauf mehrerer Behandlungen konnte eine deutliche Linderung der Schmerzen im Bereich des Nackens, der Schultern und der Beine erzielt werden. Aktuell hat die Essstörung, welche sich in Richtung Magersucht bewegt, durch Yurashi gestoppt werden können. Nach eigenen Aussagen erlebte Frau B durch Yurashi eine Korrektur ihrer Körperwahrnehmung. Das heißt, sie fühlte ihre tatsächlichen Körpergrenzen. Und diese unterschieden sich erheblich von denjenigen Vorstellungen, die sie zuvor von ihnen hatte.

Frau B: „Yurashi ist das Beste überhaupt!“

9. Schlussbetrachtung

Yurashi ist eine für Klient und Therapeut schonende und gleichzeitig hocheffektive Methode, die in kürzester Zeit strahlende Gesichter und Lebensfreude auf beiden Seiten erzeugt.

Literatur:

Matsunaga, K. (2017): Yurashi-Therapie: Homöostase der Muskulatur als Weg und Ziel. Düsseldorf: HPSD-Verlag.

Die Autorin:



Christina Hübener

Ergotherapeutin, Systemische Beraterin,
Yurashi-Lehrtherapeutin
Praxis für Ergotherapie
Warrington Platz 18
40721 Hilden
ergo.huebener@web.de
www.ergotherapie-hilden.com
und

ergomotion
Gemeinschaftspraxis für Ergotherapie
Röhrborn und Hübener
Brehmplatz 18
40239 Düsseldorf
praxis@ergomotion.de
www.ergomotion.de

Die nächste **Ausbildung zum Yurashi-Anwender (50 UStd.)** in Hilden findet an folgenden Terminen statt:

17.01. – 19.01.2020 und
24.01. – 26.01.2020

Stichwörter:

- Yurashi
- manuelles Verfahren
- Schmerzbehandlung

Wir wünschen allen Leserinnen und Lesern
eine schöne Advents- und Weihnachtszeit sowie
einen guten Start in ein erfolgreiches Jahr 2020!

Ihr Team der
„praxis ergotherapie“