

Narben schmerzen in der Regel nicht – und werden deshalb oft als Ursache für gesundheitliche Probleme verkannt. Viele Beschwerden verbessern sich durch das Lösen von Narben dauerhaft.

Wegen Narben darben?

Physiotherapeut David Boeger selber hat zwar keine persönlichen Erfahrungen mit schweren Narbenschäden. Er vermisste jedoch schon in seiner Praktikumszeit eine befriedigende Technik für die Narbenbehandlung. Denn er hatte für sich selbst bald den Zusammenhang zwischen Fehlhaltungen und Narben erkannt. Er entwickelte in der Folge spezielle Grifftechniken zur Lösung von Verklebungen, was Narben letztlich sind. «Manuelle Narbentherapie nach Boeger» (MNT) ist heute eine eingeschriebene Marke, die der Deutsche mit Physiotherapie-Praxis in Romanshorn in zahlreichen Kursen bereits an über 160 Berufskolleginnen und -kollegen weitergegeben hat. Keiner von ihnen hatte zuvor eine vergleich-

bare Technik gekannt und innerhalb von nur drei Tagen zum Teil massive Verbesserungen der eigenen Beweglichkeit erfahren. Eingeschränkte Beweglichkeit ist ein starkes Indiz, dass eine Schonhaltung vorliegt, die letztlich von einer Narbe herrührt. Nicht selten unerkanntes Überbleibsel einer jahrelang zurückliegenden Bagatelle, etwa eines Sonnenbrands oder eines Insektenstichs. Ereignisse, die plötzlich zu Problemen zum Beispiel in der Schulter führen, weil man lange Zeit in einer Schonhaltung durchs Leben gegangen ist, die zu diffusen chronischen Schmerzsymptomen in ursprünglich gesundem Gewebe an ganz anderen Stellen des Körpers führte. David Boeger fasst den Narbenbegriff weit. Sie ▶



können entstehen durch Verletzungen, Operationen, stumpfe Traumen, Überlastung, Umknicken (zum Beispiel Fuss übertreten), Hautverpflanzungen, Warzenentfernungen, infizierte Insektenstiche, Bisse, Verbrennungen oder Verbrühungen. Am problematischsten sind Vernarbungen in der Tiefe, zum Beispiel nach Organ- oder Venenoperationen. Einem Patienten von David Boeger wurde vor mehr als zwanzig Jahren für eine Bypass-Operation eine Vene aus dem linken Oberschenkel entnommen, was naturgemäss eine sehr tiefe Narbe hinterlässt. Später begann der Mann an starken Schmerzen in der rechten Schulter zu leiden. Nach nur drei Behandlungssitzungen mit der MNT war die Schulter schmerzfrei, die von der Schonhaltung wegen der Fussnarbe herrührende Dauerspannung gelöst. Ein «Klassiker» in Boegers Praxis sind die Bandscheiben-Patienten. Diese schmerzhafte Einschränkung der Beweglichkeit rührt in der Regel auch von einer Narbe her, weiss der Spezialist vom Bodensee aus vielfacher Erfahrung. Für David Boeger steht fest: «Narben sind ein verkanntes Problem, dem man zu wenig Bedeutung beimisst.» Verkannt in erster Linie deshalb, weil Narben uns nicht weh tun. Und weil für die Medizin lange kein Zusammenhang zwischen Narbenbildung und Bewegungseinschränkungen und Schonhaltungen ersichtlich war. Der Verschluss von offenen oder verletzten Körperarealen durch Narbenbildung ist zwar medizinisch betrachtet der beste und natürlichste Verschluss. Nach der dreihundert bis vierhundert Tage dauernden Ausheilungsphase können Narben jedoch die normale Funktion unseres Bewegungsapparates oder der Organe stören. Denn Narbengewebe ist immer Ersatzgewebe aus unspezifischen, ungetrennten, eben verklebten Schichten und kaum von Nerven durchzogen. Die saubere, durchstrukturierte Gewebsbildung ist nur im embryonalen Stadium möglich.

Spezielle Grifftechnik

Narben sind mechanische Probleme und deshalb laut Boeger nur mechanisch zu lösen. Bevor der Physiotherapeut zur Tat schreitet, muss er den Auslöser der Schonhaltung und des Schmerzes ausfindig machen. Das ist zuweilen eine knifflige Detektivarbeit. Das erste Diagnoseinstrument ist ein einfacher Bewegungstest. Auf dem Rücken liegend führt der Patient drei einfache Übungen mit Armen und Beinen aus. Zeigen sich Asymmetrien zwischen den Maximalpositionen links und rechts, ist dies schon ein klarer Hinweis auf eine mögliche Narbenstörung. Die weitere Suche geschieht dann von den Fingern bzw. Zehen her die Extremitäten hoch bis zu den Muskeln und Sehnen des Hüft- bzw. Schultergelenks. «In die Ketten hineingehen», nennt es David Boeger. Am Ende der Behandlung wird das Ergebnis erneut mit dem Bewegungstest über-

rend der Behandlung erlebt der Patient einen spitzen, hellen Schmerz, bis sich die Verklebungen zwischen den Haut- und Gewebeschichten gelöst haben. Viele Patienten erleben diese Pein als «Wohlfühlschmerz». Ist die Narbe einmal gelöst, kann sich der Körper reorganisieren und es wirken auch die gesamten physiotherapeutischen Techniken wieder besser. Die MNT hat zudem den positiven Nebeneffekt, dass sich das behandelte Narbenareal auch optisch ansehnlicher präsentiert. Die Haut wird straffer, Besenreiser, blaue Verfärbungen und Rötungen verblasen oder verschwinden ganz. Auch die MNT hat natürlich ihre Grenzen. Bei grossflächigen Verbrennungen ist zwar eine Verbesserung möglich, aber keine maximale Beweglichkeit mehr zu erreichen. «Aber auch nach sieben Bauchoperationen kann ich nichts mehr machen», sagt Boeger. Ziel der Methode ist der aufrechte Mensch, der

mit möglichst geringer Belastung des gesamten Bewegungsapparates und einem harmonischen Gangbild durchs Leben geht. David Boeger entwickelt seine Methode laufend weiter und will sie auf ein wissenschaftliches Fundament stellen. Er hat mit dem Aufbau einer Datensammlung begonnen und entwickelt ein Instrument zur Messung

der Spannung im Gewebe. In Zusammenarbeit mit einem Werkzeugmacher hat der Physiotherapeut bereits ein Instrument gebaut, das die Hände bei der Behandlung entlasten soll. Und Boeger nimmt sich auch seelischen Wunden an, welche Ereignisse im Leben eines Menschen hinterlassen können. Am besten funktioniert dies bisher mit dem Mentaltraining NLP, welches das Gehirn von Stresssituationen «reinigt». Das Bild des Ereignisses ist dann zwar noch da, aber nicht mehr die Emotion. ■

MARKUS BÖNI

Weitere Informationen:
www.narbentherapie.com
www.boeger.ch

der Spannung im Gewebe. In Zusammenarbeit mit einem Werkzeugmacher hat der Physiotherapeut bereits ein Instrument gebaut, das die Hände bei der Behandlung entlasten soll. Und Boeger nimmt sich auch seelischen Wunden an, welche Ereignisse im Leben eines Menschen hinterlassen können. Am besten funktioniert dies bisher mit dem Mentaltraining NLP, welches das Gehirn von Stresssituationen «reinigt». Das Bild des Ereignisses ist dann zwar noch da, aber nicht mehr die Emotion. ■