

von Pamela Ellen Ferguson

# Knietherapie – Kunst oder Wissenschaft

**Im New York Times Magazin vom 23. Juli 2017 stand eine Anzeige des Mount Sinai Hospitals mit der Überschrift:**

**Knie sind wie Autoteile. Es ist besser, Ersatz vom Originalhersteller zu bekommen.(1)**

## **Wie bitte?**

Treffe mit mir den Fußballspieler Philip Pizzano, dessen Knieverletzungen eine Osteochondritis dissecans (Gelenkknorpel-Ablosung von der Gelenk-Oberfläche) auslöste. Als die Mikrobruch-Operation seinen Schmerz verstärkte, war die Lösung ein allogenes Transplantat (Gewebeübertragung von einer anderen Person). Das alles machte mich neugierig, und ich wollte wissen, ob Phil es mit Asiatischer Körpertherapie oder Akupunktur versucht hatte. Ich rief ihn an. Phil wusste nichts über Akupunktur bis er es mit „einer Menge von Komplikationen nach der Operation“ zu tun bekam, die ihm das Gefühl gaben, schief, asymmetrisch zu sein. Da die Physiotherapie nicht ausreichte, drängten seine Freunde ihn zur Akupunktur.

Er ist sehr angetan von Yuka Hagiwara aus New York City, deren Akupunkturbehandlung seine Fußsohlen-Fasziitis, die er im rechten Fuß hatte, linderte, denn dieser Fuß trug sein ganzes Gewicht nach der (linken) Knie-Operation. Mit 38 Jahren ist Phil jetzt wieder schmerzfrei und in der Lage, sein aktives Leben wieder aufzunehmen. Fußball spielen kann er allerdings nicht mehr, aber er macht eifrig und mit Begeisterung CrossFit-Training.

## **Was kann man bei schmerzenden Knien tun?**

Phils Geschichte ist vielleicht nicht typisch, wirft aber ein Schlaglicht auf eine ganze Reihe von Knie-Therapien.

Prävention ist natürlich das Beste: Cross-Training, Dehnung, Aufbau der Oberschenkelmuskulatur und Vermeidung übermäßigen Körpergewichts.

Das „National Center for Complementary and Integrative Health“ empfiehlt Akupunktur bei Osteoarthritis der Knie. (2)

Viele Zen-Shiatsu-Praktiker\*innen aus meiner Generation kennen das „Knie-Dilemma“, weil sie über Jahre auf Futons und Tatami-Matten auf den Knien trainiert, unterrichtet und gearbeitet haben. Wir wussten damals nur wenig über Risiken und Gefahren.

## **Unser Dojo-Training**

In unserem Training in den späten 70er und frühen 80er Jahren erforderte die Form sehr große Geschicklichkeit. Wir machten Ki-Übungen auf dem Boden, saßen in der Seiza-Haltung und machten stundenlang Zen-Meditationen. Wir schliefen auf Futons, nahmen unsere Mahlzeiten mit gekreuzten Beinen an niedrigen Tischen ein. Sogar diejenigen von uns, die Rad fuhren, joggen, Gewichte hoben und Qi Gong praktizierten, hatten nach ein paar Jahrzehnten Knieprobleme und arbeiteten fortan nicht mehr auf dem Futon, sondern auf einem Behandlungstisch.

Ich rate allen meinen Student\*innen, „den Zug zu wechseln“ und Shiatsu auch auf Behandlungstischen und Stühlen zu praktizieren.

Wir ziehen Klient\*innen an, die ähnliche Probleme wie wir haben. Durch Erfahrungen, die wir am eigenen Leib gemacht haben, kommt es oft dazu, dass wir hilfreiche Behandlungsmethoden entwickeln.

Sprechen wir kurz über Knieprobleme: geschwollene Knie, Ansammlung von Krampfadern hinter den Knien, tanzende Kniescheiben, Schmerzen, die bei Kälte oder Feuchtigkeit auftauchen, Wasser in den Knien und Nachwirkungen, die durch Radfahren, Skilaufen oder Unfälle entstehen.

Vor einigen Jahren, nachdem ich in einem grausigen Berliner Winter auf harten Matten unterrichtet hatte, bekam ich solche Knieschmerzen und Schwellungen, dass ich einen orthopädischen Chirurgen in Basel vor meinem nächsten Workshop dort konsultierte. Er

schaute meine Knie nur einmal an und fragte, „Was für eine Arbeit machen Sie?“ Er dachte, ich sei verrückt. Er verschrieb mir intensive Physiotherapie-Sitzungen. In Hamburg, wo ich nach Basel einen Workshop gab, bekam ich eine Woche lang regelmäßig Akupunktur und Shiatsu von Wilfried Rappenecker, damals Leiter der Schule für Shiatsu. Meine Schweizer Kolleg\*innen hatten mir ein Gel aus Seemuscheln mitgegeben und mir geraten, meine Knie jeden Abend damit vorn und hinten einzureiben. Was für eine Erleichterung! Ich empfehle dieses Gel meinen Freund\*innen und Klient\*innen dies- und jenseits des Atlantiks.

### Tiefere Einsichten durch einen Fahrradunfall

Nach einem Kompressionsbruch des Schienbeinköpfchens, den ich durch einen Fahrradunfall erlitten hatte, reiste ich durch Europa. Ich unterrichtete trotz einer Beinschiene auf dem Boden. Ich musste mich hinknien, wieder aufstehen etc. Das alles machte ich mit dem ausgestreckten Bein in der Schiene. Daraus ergab sich eine spontane Übung, die die Steifheit und die Beschwerden erleichterte. Indem ich auf meinem „guten“ Bein balancierte, machte ich mit dem geschienten Bein kreisende Bewegungen in der Luft und nutzte dabei die Schwerkraft. Das machte Spaß, war einfach auszuführen und überall und zu jeder Zeit möglich – selbst auf dem Flughafen.

Diese Übung sorgte für Flexibilität in der Hüfte – und lehrte mich, wie wertvoll es war, dass Gelenke, die in einer Linie liegen, den folgenden Gelenken helfen können. Jeder Hüftkreis bewegte das Ki zum Knie hinunter und weiter zu meinem Knöchel. Ich stellte mir vor, wie das Ki vom inneren Kern der Hüfte durch den Oberschenkelknochen zum Knie, dann durch das Schien- und Wadenbein zum Knöchel und die Mittelfußknochen floss. Unschätzbar!

Mein Shiatsu-Kollege und Physiotherapeut Bernhard Ruhla aus Dresden machte täglich isometrische Übungen mit mir, als ich seine Student\*innen unterrichtete. Er riet mir außerdem, viel barfuß zu laufen und so oft wie möglich Treppen zu steigen. Das sind Tipps, die ich gern mit meinen Klient\*innen teile, die unter chronischen Knieschmerzen leiden.

Eine andere wunderbare Shiatsu- und Qi Gong-Kollegin, Inge Berlin, die international in ihrem Fach Physiotherapie unterrichtet, brachte mir ihre „bounce“-Technik bei. Hüpfen? Springen? Lege beide Hände wie eine Schale unter den Oberschenkel der auf dem Rücken liegenden Klient\*in. Lass deine Handrücken auf dem Tisch und hebe nur deine Fingerspitzen zunächst in den Blasenmeridian 36 hinein. Dann behandelst du den Blasenmeridian weiter am Bein bis Blase 60, machst eine Pause bei Blase 40 und 57. Dann gehst du zum

anderen Bein. Konzentriere dich dann auf die unten aufgeführten Punkte, die für eine Reihe von Knieproblemen sehr hilfreich sind.

### Punkte ums Knie herum

- Halte Blase 40 und Niere 1 gleichzeitig. Rolle Deinen kleinen Finger auf Niere 10 in Richtung Kniescheibe – das ist sehr beruhigend für die Sehnen.
- Sitze frontal zum Knie – lege deine vier Finger je auf die Ecken der Kniescheibe. Gib für einen paar Sekunden sanften alternierenden Druck auf die Punkte. Lege die Handfläche auf die Kniescheibe und mache sanfte kreisende Bewegungen
- Aktiviere Gallenblase 37 und Magen 36. Halte dann Magen 36 und Milz 6 gleichzeitig.

### Und schließlich...

Jedes Jahr werden in den USA 700.000 Knie operativ ersetzt. (2) Meinen Klient\*innen, Familienmitgliedern und Freund\*innen empfehle ich, jede Therapieform zu nutzen, bevor sie das Knie, als letzte Option, ersetzen lassen.

Mein Neffe in Basel wählte letztere Option und hatte nach der Operation sehr starke Schmerzen. Ich konnte im Krankenbett mit ihm arbeiten und behandelte den Magen- und Gallenblasenmeridian auf seinem „gesunden“ Bein. Dann arbeitete ich sowohl auf als auch außerhalb seines Körper um das ersetzte Knie herum und an seinen Füßen. Er konnte mir sofort sagen, welche Punkte seine Schmerzen am besten linderten. Seine Physiotherapeut\*innen hatten mir bei der Arbeit zugeschaut. Sie luden mich ein, diese Techniken dem gesamten Physiotherapeuten- und Orthopäden-Team beizubringen. Sie staunten über die Einfachheit meiner Arbeit!

Aus dem Englischen von Anne Frederiksen

(1) [www.mountsinai.org/philippsstory](http://www.mountsinai.org/philippsstory)

(2) AARP magazine, STOP KNEE PAIN, Feb/March 2017  
Auch: MASSAGE TODAY – Chronic Knee Pain – A study of Female Triathletes – August 2017  
(Dieser Artikel wurde in der Zeitschrift Acupuncture today (USA) im Oktober 2017 in englischer Sprache veröffentlicht.)

Pamela Ellen Ferguson  
Dipl. ABT (NCCAOM)(r)m AOBTA (r)CL, GSD Lehrerin