

# Effektive aber dennoch sanfte Therapie mit S.O.T.

## Bei Rücken und Bandscheibenproblemen

*Mithilfe einer speziellen Methode kann der Körper zur Regeneration und Selbstheilung angeregt werden. Dabei spielt bei der S.O.T-Therapie die Ursachenfindung eine zentrale Rolle. Wie dies genau funktioniert, erläutern die beiden Orthopäden Dr. Ludger Mackenschins und Dr. Günther Lange aus Krefeld.*

### S.O.T. – was bedeutet diese Abkürzung?

Dr. Mackenschins: Für eine besonders sanfte Behandlung, die aus der Amerikanischen Chiropraktik stammt, steht die S. O. T. - die Sacro-Occipital-Technik. Die beiden Regionen des Kreuzbeines (Sacrum) und des Hinterhauptschädels (Occiput) sind physiologisch eng miteinander verbunden und dienen als Ankerpunkte für die sackähnliche Membran, die das Gehirn und das Rückenmark umgibt. Im Inneren dieser Membran befindet sich die cerebrospinale Rückenmarksflüssigkeit, die im Gehirn gebildet und auch als Liquor bezeichnet wird. Sie wird durch mikrocraniale Bewegung der Schädelknochen ins Rückenmark gepumpt und mittels der Zwerchfell- und Beckenbewegung weiter transportiert. Diesen Mechanismus bezeichnet man auch als „Sacral-Pump-Mechanismus“. Für die Aufrechterhaltung der Gesundheit spielt die Regulierung dieser Flüssigkeit eine bedeutende Rolle.

### Kann es zu Störungen dieses Mechanismus kommen und was sind die Folgen?

Dr. Lange: Der Austausch der Hirn-Rü-

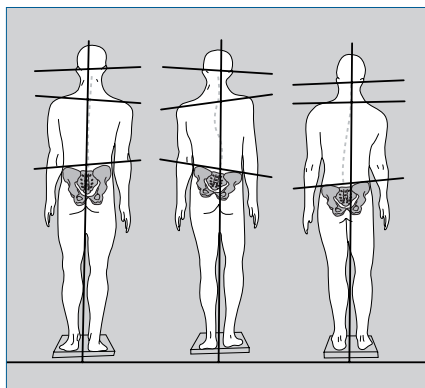
ckenmarksflüssigkeit ist einerseits von der Körperhaltung und andererseits von der Atmung abhängig. Sind diese gestört, kommt es zu unter Umständen zu Irritationen des gesamten Nervensystems, die sich beispielsweise im Bereich der Wirbelsäulengelenke, des Schädels, der Kopfgeelenke oder des Kreuzdarmbein-gelenkes bemerkbar machen. Die Folge ist eine Schwächung der Abwehrkräfte und Selbstheilungskräfte des Körpers. Bei Fehlregulierungen treten auch Seitenkopfschmerzen, Fehlfunktion des Kiefergelenks, Schulterschmerzen, seitlichen Brustschmerzen, Beinlängendifferenz, Oberarmschmerz, Nackenschmerz, Gleichgewichtsstörungen, Schwindel etc. auf. Um eine Störung zu verhindern bzw. wieder abzubauen, muss ein gleichmäßiger Austausch des Liquors bestehen bzw. wieder aktiviert werden.

Die Lehre der Selbstheilung Entwickelt wurde diese Methode von Bertrand de Jarnette aus den Lehren der traditionellen Osteopathie von Dr. W. Sutherland und der chiropraktischen Lehre von D.D. Pal-

mer. Er ging davon aus, dass im menschlichen Körper eine Energie existiert, die alle Heilungsprozesse bestimmt, sodass der menschliche Körper in der Lage ist, sich selbst zu heilen. Auf einem derartigen Ansatz im Sinne des Vitalismus basieren auch Yoga, Akupunktur und Chiropraktik.

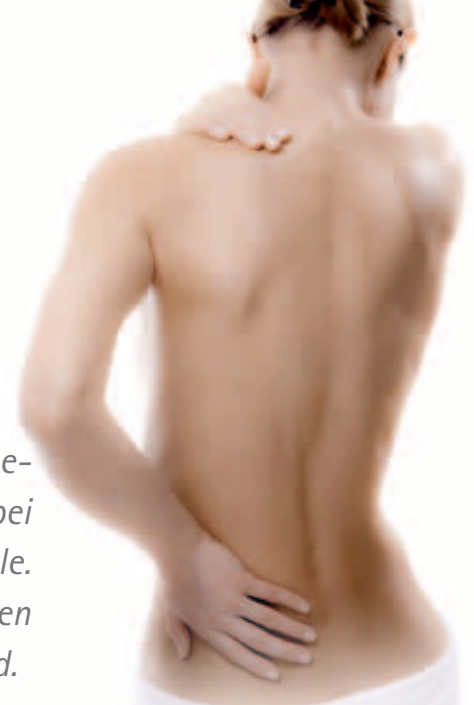
### Welche Mittel stehen Ihnen zur Verfügung, eine derartige Störung zu finden?

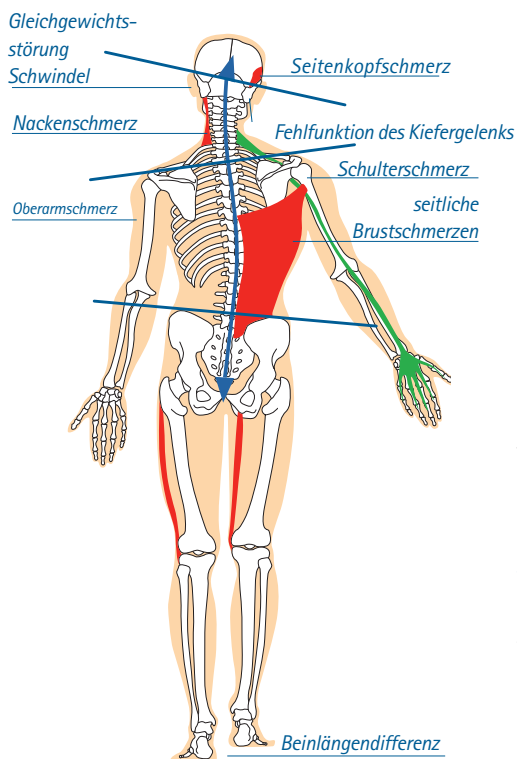
Dr. Lange: In unterer Praxis nutzen wir den Spinealyser, ein Gerät zur Vermessung der Wirbelsäule, genauer gesagt der Becken-, Schulter- und Hinterkopflinie. Durch die erhobenen Daten erhalten wir Aufschluss über den Zustand des Patienten. Weitere Methoden der ganzheitlichen Diagnostik sind die 4D-Vermessung der Wirbelsäule sowie die Fußdruckanalyse, die Hinweise auf die statisch bedingte Schwerpunktverlagerung sowie auf Fehlstellungen gibt. Anschließend bestimmt man über eine Abfragetechnik die Intensität der Beschwerden und ordnet sie in Kategorien ein (Grad I, II und III). Ich zeige Ihnen gerne ein Beispiel auf, wie diese Einteilung der Symptome aussehen kann:



*Links: Die Haltung wird durch den Spinalizer überprüft. Hier zeigen sich Schiefstellungen des Beckens, der Schulterlinie, des Kopfes und der WS sowie der Lotlinie.*

- Bei Grad I leidet der Patient unter Rückenschmerzen oder Schmerzen im Bereich der Bauch- und Unterbauchorgane. Die Ursache hierfür kann atemabhängiger Stress des Rückenmarkschlauches sein, der durch eine sogenannte Wirbelgelenkssubluxation hervorgerufen wird.
- Bei den Betroffenen mit Grad II liegt neben einem Schulter- und Beckenschiefstand auch eine Kiefergelenks-

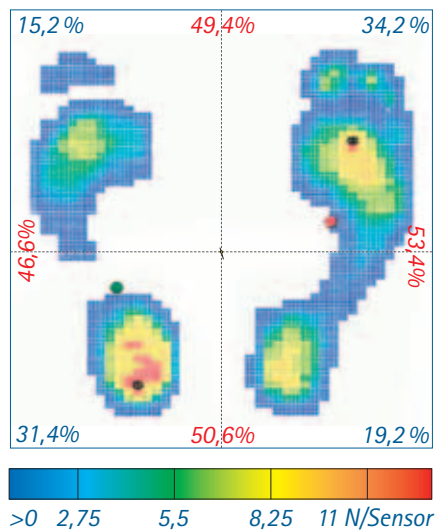




Fehlstellung und entsprechende Symptome bei Kategorie II

dysfunktion mit Schmerzen in verschiedenen Körperregionen vor. Als Ursache für die Beschwerden lässt sich meist eine seitliche Instabilität in Verbindung mit einem instabilen Kreuz-Darmbein-Gelenk finden.

- Zu der folgenden Kategorie (Grad III) zählen Patienten, die typischerweise Probleme mit den Bandscheiben haben, unter Ischiasschmerzen leiden



Die Fußdruckmessung gibt Hinweise auf die statisch bedingte Schwerpunktverlagerung (Kategorie II).

Dr. Ludger Mackenschins (links) und Dr. Günther Lange:  
 „Das Ziel der Sacro Occipital Technik (SOT) besteht darin, den Körper zu Selbstheilung anzuregen und Schmerzen und Fehlstellungen zu verringern.“

und bei denen eine deutliche Lotabweichung der Wirbelsäule vorliegt. Ursache ist in der Regel eine Subluxation der Wirbelgelenke oder der Bandscheibe.

Nachdem man nun ein genaues Bild von der vorliegenden Erkrankung und Schwere erhält, kann mit einer Therapie begonnen werden.

**Was passiert bei einer Therapie?**

Dr. Mackenschins: Der Körper soll mit Unterstützung der Sacro Occipital Technik zu Selbstheilung angeregt werden. Das Becken wird auf keilförmigen Blöcken und anderen Lagerungshilfen in einer bestimmten Position gelagert. Durch das Gewicht des Patienten sowie eine gezielte Atmung sollen die Knochen in ihre natürliche Lage zurückzukehren und sich dadurch der Pumpmechanismus des Liquors wieder normalisieren. Der Stress im Nervensystem verringert sich in der Regel, so dass eine Selbstheilung des Körpers stattfinden kann und Betroffene im wahrsten Sinne des Wortes wieder aufatmen können. Die Wirkung der Therapie setzt meist sehr schnell ein. So verschwinden bei einem Patienten mit akuten Ischiasschmerz (Grad III) oft relativ bald die Schmerzen. Langfristige Bandscheibenschäden und ein fortschreitender Verschleiß der Ge-



Hier zeigt sich eine deutliche Lotabweichung nach rechts (Typisch für Kategorie III).



Bei der gezielten Lagerung auf keilförmigen Blöcken verschieben sich die Knochen durch das Gewicht und die Atmung.

lenke können durch eine abschließende Geradestellung der Wirbelsäule und eine Verminderung der Fehlbelastungen des Beckens verhindert werden.

Diese Theorie steht also im Gegensatz zur evidenzbasierten Schulmedizin, wo man davon ausgeht, dass ein Arzt den kranken Patienten heilt.

Dr. Mackenschins: Ja, das ist richtig. Aber auch wenn diese Ansätze bei uns noch nicht so stark vertreten sind, so kann die Sacro-Occipital-Technik zahlreiche Erfolge aufzeigen. Leider gibt es in diesem Bereich kaum repräsentative Studien, welche dies nachweisen. Dies liegt wohl daran, dass es an finanziellen Förderungen derartiger Studien fehlt.

Die S.O.T. steht für eine individuelle Therapie, die einer ganzheitlichen Untersuchung und auf einer spezifischen Ursachenabklärung basiert und von der bereits viele meiner Patienten profitieren konnten.

Dr. Mackenschins, Dr. Lange, haben Sie herzlichen Dank für Ihre Ausführungen!

**Weitere Informationen**

Tel.: 02151 / 63 35 0  
[www.orthopaede-krefeld.de](http://www.orthopaede-krefeld.de)