

# Das Hanke-Konzept („E.-Technik“)

## Eine ganzheitliche Behandlungsmethode bei Morbus Bechterew

von Julia Müller, Physiotherapeutin, und Gerhard Fischer, Diplomsportlehrer, Salztalklinik, Bad Soden-Salmünster

Immer wieder wird betont, welche wichtige Rolle die Physiotherapie bei Patienten mit Morbus Bechterew einnimmt. Die wichtigsten Ziele sind dabei Schmerzreduktion, Erhalten einer bestmöglichen Beweglichkeit und eine Minimierung möglicher Fehlstellungen. Die Therapie sollte stets an das jeweilige Stadium der Betroffenen angepasst sein und das Leben eines Morbus-Bechterew-Patienten mehr oder weniger fortführend begleiten. Die „E.-Technik“ stellt hier eine optimale Behandlungsmethode für jedes Stadium der Erkrankung dar.

### Was bedeutet E.-Technik?

„E.-Technik“ ist eine neurophysiologische Behandlungsmethode auf *entwicklungskinesiologischer* (das Bewegungsverhalten im Laufe der Entwicklung berücksichtigender) Basis.

Dieses ganzheitliche Therapie-Konzept wurde gegen Ende der 1960er / Anfang der 1970er Jahre von Peter HANKE entwickelt. Die Grundlagen dafür stammen aus der Therapie nach VOJTA. HANKE behandelte damals als Physiotherapeut an der Universität Köln zusammen mit Dr. VOJTA hirngeschädigte Kinder. Die daraus gewonnenen Erfahrungen hat er dann auf ältere Kinder (zunächst bei Skoliose) und später auf Erwachsene übertragen und der Alltagsmotorik angepasst und weiterentwickelt.

Man weiß heute, dass der (menschliche) Körper die Fähigkeit besitzt, in jeder Lebenssituation angemessene und harmonische Bewegungen auszuführen. Durch unterschiedlichste innere und äußere Einflüsse werden diese

angeborenen und entwickelten Muster gestört. Auch die Bechterewsche Erkrankung stellt einen solchen störenden Einfluss dar. Die Basismuster werden gehemmt und das natürliche Zusammenspiel von Muskeln, Sehnen, Bändern, Gelenken und Nerven wird beeinträchtigt. Fehlfunktionen des gesamten Organismus sind die Folge, was wiederum aufgrund von Fehlhaltungen und Schmerzen zu weiteren Veränderungen von Gelenken und Muskeln führt.

Mit Hilfe der E.-Technik bekommt der Körper die Möglichkeit, sich wieder ökonomisch zu organisieren und den Teufelskreis aufzubrechen.

### Wie kann das funktionieren?

Beobachtet man die Entwicklung eines Säuglings, so kann man erkennen, dass jeder Mensch bestimmte Bewegungsmuster aufweist, um vom Liegen zum aufrechten Gang zu kommen. Dies ist angeboren und wurde im Laufe der Entwicklung immer weiter verfeinert. Jeder Mensch durchlebt demnach in seiner Entwicklung die Stammesentwicklung der Lebewesen im Zeitraffertempo noch einmal. Diese entwickelten Programme sind fest im Stammhirn verankert und bleiben lebenslang erhalten und wiederabrufbar. Wir machen uns dies in der Therapie zu nutze!

In der E.-Technik benutzt man die Basismuster Kriechen und Drehen. Es werden bewusst vorhandene Bahnungs- und Hemmungsmechanismen des Nervensystems aktiviert, um dem Körper die Möglichkeit zu geben, sein angeborenes ökonomisches Bewegungsverhalten wiederzuerkennen und krankhafte Funktionsmuster zu verändern oder zur Norm zurückzuführen.

### Wie sieht eine E.-Technik-Behandlung aus?

Bei der Befundaufnahme beurteilt der Therapeut den Krankheitszustand des Patienten anhand von Haltung und Bewegung und wählt dementsprechend (unter Berücksichtigung der Schmerzsituation) eine für den Patienten geeignete Ausgangsstellung aus den Mustern Kriechen oder Drehen aus. Ist der Patient in der für ihn bestimmten Position gelagert, so setzt der Behandelnde klar definierte Reize (Aktionsverstärker) als Reiz auf das *Periost* (Knochenhaut) oder als Dehnimpuls auf die Muskulatur. Hierdurch werden die im Stammhirn gespeicherten Bahnungs- und Hemmungsmechanismen in Gang gebracht. Ziel ist es, das krankhafte Verhalten in Haltung und Bewegung zu ökonomisieren und der „Norm“ anzugleichen. Im Verlauf der Behandlung passt der Therapeut die entsprechenden Reize der Reaktion des Patienten an. Er orientiert sich dabei an der *physiologischen* (normalen) Muskelarbeit (optimales Zusammenspiel von Entspannen und Anspannen der Muskulatur) bei der Aufrichtung



*Bild 1: Grundmuster Drehen. Die Ausgangsstellung ist den vorhandenen Fehlstellungen des Patienten angepasst und immer beschwerdefrei*

gegen die Schwerkraft und bei der normalen Fortbewegung.

Die Behandlung verläuft *nonverbal* (ohne Worte). Das Bewusstsein des Patienten ist kein Mittel der Therapie. Es wird jedoch in die Therapie mit eingebaut, um die Nützlichkeit der Behandlung zu verstehen. D. h., aktive Bewegungsaufträge bleiben aus, der Patient bekommt jedoch den Hinweis, sich auf die automatisch ablaufenden Vorgänge zu konzentrieren. Die reflektorische Bahnung ist auch dann vorhanden, wenn der Patient noch nichts oder wenig Aktivität verspürt.

## Welche Vorteile bringt dies bei Beschwerden des Morbus Bechterew?

Die Bechterewsche Erkrankung verläuft bei jedem anders. Die E.-Technik hat die Möglichkeit, sich jedem Zustand des Betroffenen anzupassen. So wird stets eine schmerzfreie Ausgangsstellung gewählt, welche in akuten Schüben schon allein Erleichterung bringen kann. Die durch die Reize geforderte Aktivität der Muskulatur setzt zunächst eine Zentrierung der Gelenke voraus, was zu einer Entlastung der umliegenden Strukturen führt und Schonhaltungen vermindert. Da sich die E.-Technik am Prinzip der qualitativen Fortbewegung orientiert und der Mensch von Natur aus ein Bestreben in die Aufrichtung verfolgt, bietet die Therapie hier gleichzeitig eine Haltungskorrektur mit Kräftigung der aufrichtenden Muskelgruppen (Rückenstrecker) und dem Nachlassen der verspannten Gegenspieler (Brustmuskulatur) an. Somit kann die Basis für ein eventuelles späteres Versteifen der Wirbelsäule in einer möglichst aufrechten Haltung schon zu Beginn der Erkrankung gelegt und für die Zukunft weiter verfolgt werden. Dies gilt für alle Abschnitte der Wirbelsäule. In den verschiedenen Ausgangsstellungen kann ebenso gezielt auf alle anderen Gelenke Einfluss genommen werden. So auch auf die Stellung der Hüftgelenke, die je nach Stadium zu schmerzhafter Überstreckung und später – in Kombination mit einer Beugstellung der Kniegelenke – zur Beugung mit verkürzter Muskulatur neigen können. Ist die Hüftmuskulatur schmerzhaft überstreckt, so wählt der Therapeut ein Muster aus, bei dem die geschwächten Muskeln zum Anspannen stimuliert werden. Die Gegenspieler, also die Hüftstrecker (Glutealmuskulatur), müssen dabei zwangsläufig an Spannung nachgeben. Dies geschieht, ohne dass sie ihre eigentliche Aufgabe verlieren.

Ist die Krankheit schon weiter fortgeschritten, kann es zu einer Beeinträchtigung der Atemkapazität kommen. Auch hier setzt die E.-Technik an. Zum einen bleibt durch die Forderung zur aufrechten Haltung das Volumen des Brustkorbs erhalten, zum anderen wird durch die Aktivierung der Muster die Beweglichkeit des Brustkorbs verbessert, da es zu einer vertieften Atmung während der Bahnung kommt und so die Verbindung der Rippen mit den kleinen Wirbelgelenken mobil gehalten wird. Eine Starre des Brustkorbs kann somit verhindert bzw. herausgezögert werden. Die damit einhergehende Gefahr von Lungeninfekten wird minimiert.

Ist die Wirbelsäule schon versteift, ist ein häufiges Spätsymptom die Osteoporose. Um dem vorzubeugen, empfiehlt sich neben medikamentöser Unterstützung und entsprechender Ernährung eine angemessene Bewegungstherapie mit adäquater Belastung (*Bechterew-Brief Nr. 86 S. 12–24*). HANKES Theorie greift auch hier. Sein Konzept erlaubt ein



Bild 2: Grundmuster Drehen am Seilzug in der Sporttherapie

Arbeiten an den für den Patienten maximal möglichen Belastungsgrenzen, ohne den Körper zu überfordern oder Schäden zu setzen. Der aktuelle Zustand ist immer ausschlaggebend für die Behandlung.

So ist ein gezieltes Muskelaufbautraining im Rahmen der MTT (Medizinische Trainings-Therapie) weiterführend auch mit E.-Technik möglich. Am Seilzug können die Muster Drehen und Kriechen erarbeitet werden. Das Gewicht bzw. der Widerstand wird so gewählt, dass der Trainierende seine Bewegungen im physiologischen Ablauf durchführt. Zeigt er Ausweichbewegungen, ist das Gewicht zu hoch. E.-Technik lässt sich auch auf Teilbereiche des Alltags aktiv übertragen.

**Es ist natürlich wichtig, dass der Morbus-Bechterew-Patient zu Hause etwas für seinen Gesundheitszustand tut und damit seine Beweglichkeit und Selbständigkeit erhält.** In abgewandelter Form können Teile der Basismuster Kriechen und Drehen auch selbständig durchgeführt werden. Das Abrufen der gespeicherten Bewegungen kann damit länger aktiviert werden und so die Wirksamkeit der Technik erhöhen.

## Was kann die Medizinische Trainingstherapie in diesem Zusammenhang leisten?

Eine Form und die Fortführung der Behandlung finden wir in der Medizinischen Trainingstherapie. Hier werden Patienten mit ihren vorhandenen und eingeübten Bahnungs- und Hemmungsmechanismen nach dem Konzept der E.-Technik mit angepasster Belastung weiter trainiert und konditioniert. Dies wird unter anderem durch die Arbeit mit Zugeräten und Therabändern unterstützt. Die Möglichkeit der Selbsttätigkeit und Eigenbeobachtung über Spiegel führt zu einer zunehmenden Sicherheit im geordneten Zusammenspiel der Nerv/Gelenk/Muskelsysteme. Durch die nun höhere Trainingsintensität werden die gespeicherten Bewegungsmuster ökonomisiert und damit die Belastungen für den Organismus herabgesetzt, so dass alltägliche Tätigkeiten mit geringeren Belastungen ausgeführt werden. Diese Übungselemente sind besonders geeignet für ein Fortführen und Trainieren zuhause, um in den Alltagsbewegungen dann ihre Anwendung zu finden.

Weitere Einsatzgebiete gibt es in der Wassergymnastik und im therapeutischen Rückenschwimmen. Hierbei wird beson-


ders gelenkschonend trainiert. Der Wasserdruck hat umfangreiche positive Einflüsse, z.B. auf die Atmungstiefe. Die Motivation, die den Übungs- und Trainingsprogrammen innewohnt, erleichtert es den Betroffenen, selbständig und regelmäßig allein und in Übungsgruppen zu trainieren und damit ihren Gesundheitszustand zu erhalten und zu verbessern.

Eine ausgezeichnete Methode zum Gehtraining (Übertragung der E.-Technik auf die Alltagsmotorik) bietet die *Masai-Barfuss-Technologie* (MBT).

Dieses neuartige Schuhkonzept führt von einem passiven, fehlbelastenden Gangbild zu einem gelenk- und rüchenschonenden Haltungs- und Gangmuster. Die abgerundete Sohlenkonstruktion mit ihrem Spezialkern wirkt Schritt für Schritt durch ihre biomechanische Beeinflussung von den Füßen bis zur Halswirbelsäule anatomisch-funktionell. Der MBT-Schuh verwandelt jeden flachen harten Kunstboden in einen „natürlich-uneben“ wirkenden Untergrund. Die gesamte Muskulatur wird zu einer feingesteuerten Arbeit aufgefordert. Dadurch werden die Muskelketten gekräftigt und Verspannungen gelöst. Der MBT-Schuh ist kein „normaler“ Schuh. Er ist ein sportmedizinisches Trainingsgerät mit sehr hohem Aufforderungscharakter, das auf den menschlichen Bewegungsapparat harmonisch abgestimmt ist. Ein kontinuierliches Gehtraining unter therapeutischer Anleitung verbessert die aufrechte Haltung, und dies beim „normalen“ Stehen und Gehen, um im täglichen Gebrauch dann seine Fortsetzung zu finden.

## Schlussbemerkung

Selbstverständlich kann E.-Technik Patienten mit Morbus Bechterew nicht heilen. Sie kann jedoch Beschwerden lindern und zum Wohlbefinden der Betroffenen beitragen. Sie lindert Schmerzen, fördert die Aufrichtung der Wirbelsäule, nimmt physiologischen Einfluss auf alle Gelenke des Körpers, erhält bzw. erweitert das Atemvolumen und beugt der Osteoporose vor. Zusätzlich sollte jedoch individuell die

medikamentöse Unterstützung nicht vernachlässigt werden. Auch ist es ratsam, sich angepassten Sportgruppen  anzuschließen, um mit Spaß und Bewegung am „normalen“ Leben teilzuhaben.

### Anschrift der Verfasser:

Salztal-Rhönblick-Kliniken GmbH & Co.KG  
Parkstrasse 18, 63628 Bad Soden-Salmünster

Quelle: E.-Technik-Skript von Christiane Mertes und Hajo Billen