

# **Die Wirkung der Qigong-Tuina-Massage als Präventive Maßnahme bei Schmerzen an Schulter, LWS und Knie**

Wenjun Zhu  
12.04.2012

## **I. Hintergrund**

Ich berichte hier über die Wirksamkeit meiner Qigong-Tuina-Massage als **PRÄVENTIVE MAßNAHME** bei Schmerzen am Bewegungsapparat, um die Aufmerksamkeit der Menschen zu wecken und um einen Dialog zwischen Traditioneller Chinesischer Medizin (TCM) und westlicher Medizin zu führen.

Zum Thema Schmerzen am Bewegungsapparat siehe meine Texte:

- Die Pathologie der Schmerzen am Bewegungsapparat in TCM<sup>1</sup>
- TCM-Kombinations-Therapie bei Schmerzen am Bewegungsapparat<sup>2</sup>
- TCM-Orthopädie - Orthopädische Krankheiten in TCM<sup>3</sup>

**TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) ist nur chinesische Philosophie und Weisheit, jedoch keine mechanische Methode!**

## **II. Hypothese**

### **1. Kalk-Schulter und Schwellungs-Knie**

Betr.: Kalk vergleiche meinen Text „Die Pathologie der Schmerzen am Bewegungsapparat in TCM“.<sup>4</sup>

- Eine Entzündung in der Schulter führt oft zur Bildung einer Kalk-Schulter;
- Aber die Entzündung in den Knien führt meistens nur zur Schwellung

---

<sup>1</sup> [http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm\\_schmerz\\_pathologie.pdf](http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm_schmerz_pathologie.pdf)

<sup>2</sup> [http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm\\_schmerz\\_kombinationstherapie.pdf](http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm_schmerz_kombinationstherapie.pdf)

<sup>3</sup> [http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm\\_orthopaedie.pdf](http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm_orthopaedie.pdf)

<sup>4</sup> [http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm\\_schmerz\\_pathologie.pdf](http://www.tcm-institut.de/grundlage/tcm_schmerz_pathologie.pdf), S. 17-18.

in den Knien.

Das Modell Yin-Yang:

- Yin: Unten – Knie – feucht – (Wasser-Schwellung)
- Yang: Oben – Schulter – trocken – (Kalk)

## **2. Meniskusschaden und Knorpelverschleiß**

Wenn das Motor-Öl des Autos zu lange benutzt wird, führt dies zum Verschleiß der Zahnräder. So auch bei den Knien, wenn die Knie überbelastet werden oder entzündet sind, dann wird Kniegelenkschmiere nicht wie vorgesehen funktionieren, was zu Meniskusschäden und Knorpelverschleiß führt.

## **3. Qi-Kraft als Heilungskraft**

Die Qi-Kraft ist so verblüffend effektiv. Qi-Kraft führt, als Antriebskraft der Funktion des Körpers und des Lebens, den Körper zum regelmäßigen Funktionieren. Das Qi kann:

- Kalk schmelzen;
- Schwellung verdampfen;
- Gelenkschmiere produzieren;
- Organismus (sowie Meniskus und Knorpel) regenerieren.

**Wenn es auch in der Naturwissenschaft und westlichen Medizin noch nicht bewiesen und erklärt wird, so können wir dies doch in der Tatsache erleben!**

## **III. Die Methode Qigong-Tuina-Massage als PRÄVENTIVE MAßNAHME bei Schmerzen am Bewegungsapparat**

Seit langer Zeit versuche ich, ein Behandlungsmodell bei Schmerzen am Bewegungsapparat zu entwickeln.

- Therapie: Qigong-Tuina-Massage
- Selbstheilungskraft: spezielle Qigong-Übungen für den Bewegungsapparat

Das Behandlungsmodell sollte sein: einerseits die Qigong-Tuina-Massage als Behandlung des Therapeuten, andererseits durch Selbstübung des Patienten, nämlich die Qi-Kraft (oder sagt man auch Qi-Energie) in bestimmten Körper-Teilen zu sammeln und zum Fließen bringen.

#### IV. Eigene Erfahrung der Wirkung meiner Qigong-Tuina-Massage PRÄVENTIVE MAßNAHME bei Schmerzen am Bewegungsapparat (Schulter, LWS und Knie) im Vergleich zur westlichen Medizin

Bei folgenden 15 Beispielen betreffend Schmerzen an der Schulter, LWS und Knie (je 5 Beispiele) wird deutlich, dass die westlichen Therapien keinen Erfolg hatten. Die Qigong-Tuina-Massage hingegen hat zu einer nachhaltigen Beschwerdefreiheit geführt.

- Alle 15 Beispiele sind beschwerdefrei (**Qigong regelmäßig üben**);
- Die 11 empfohlenen OP wurden vermieden.

#### 1. Diagnose und Behandlung bei Schmerzen am Bewegungsapparat (Schulter, LWS und Knie) in der westlichen Medizin

Nr.	Wo	Seit	Diagnose der westlichen Medizin	Therapie	Wirkung	Empfohlene Therapie
1. D.S.	Schulter (R.)	6 M.	Kalk, Entzündung (MRT)	Spritzen, Akupunktur	Keine	OP
2. E.M.	Schulter (R.) (L. OP vorher)	6 J.	Impingement (MRT)	PT	keine	OP
3. E.P.	Schulter (R.)	30 J.	Arm-Schulden R. seit 30 J., L. seit 5 J.	keine	keine	OP
4. G.F.	Schulter (R.)	3 M.	Kalk (Röntgen)	PT	keine	OP
5. R.P.	Schulter (L.)	1 J.	Impingement, Entzündung (Röntgen)	Spritzen, PT	Vorhanden	keine
6. H.D.	LWS, Beinkribbeln (R.)	3 M.	Spinalkanal-Verengung (MRT)	Spritzen, Schmerzmittel, PT	Kein	OP
7. H.T.	LWS	10 J.	Bandscheibenvorfall (MRT)	Spritzen, Schmerzmittel, PT	Vorhanden	keine
8. K.P.	LWS, Ischias	3 J.	Wirbelgleiten (Röntgen)	Spritzen, PT, Akupunktur	Kurz	OP
9. S.G.	LWS, Bein (RLS)	2 J.	Spinalkanal-Verengung (MRT)	PT	Vorhanden	TCM, Medikamente
10. W.C.	LWS	5 J.	Unbekannt (Hexenschuss) (Röntgen)	PT, Akupunktur	Vorhanden	keine
11. K.B.	Knie (L.)	30 J.	Meniskusschaden, Entzündung	PT, Spritzen, Schmerztablette	Vorhanden	OP
12. N.N.	Knie (L.) (R. OP vorher)	3 M.	Meniskusschaden	Keine		OP
13. R.A.	Knie (R.)	1 J.	Meniskusschaden (MRT)			OP
14. R.C.	Knie (L.)	2 M.	Meniskusschaden (MRT)	PT, Schmerztablette	keine	OP
15. R.U.	Knie (L.) (R. OP vorher)	4 J.	Meniskusschaden, Arthrose, Abnutzung	PT, Schmerztablette	keine	OP, Prothese

R. = Rechte, L. = Linke, J. = Jahr, M. = Monat, PT = Physiotherapie, OP = Operation

## 2. Die Wirkung meiner Qigong-Tuina-Massage als PRÄVENTIVE MASSNAHME bei Schmerzen am Bewegungsapparat (Schulter, LWS und Knie)

Nr.	Wo	Seit	TCM-Diagnose	Qigong-Tuina + Qigong-Übung	Wirkung	Bestätigung der Wirkung	Anmerkung
1.	D.S. Schulter (R.)	6 M.		2 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	1 J.+5 M.	
2.	E.M. Schulter (R.) (L. OP vorher)	6 J.		12 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	1 J.	
3.	E.P. Schulter (R.)	30 J.		7 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	6 M.	
4.	G.F. Schulter (R.)	3 M.		12 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	3 J.+6 M.	
5.	R.P. Schulter (L.)	1 J.		7 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	11 M.	
6.	H.D. LWS, Beinkribbeln (R.)	3 M.		7 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	5 M.	
7.	H.T. LWS	10 J.		12 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	2 J.	
8.	K.P. LWS, Ischias	3 J.		11 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	6 M.	
9.	S.G. LWS, Bein (RLS)	2 J.		11 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	1 J.+8 M.	
10.	W.C. LWS	10 J.		12 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	2 J.	
11.	K.B. Knie (L.)	30 J.		8 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	3 M.	
12.	N.N. Knie (L.) (R. OP vorher)	3 M.		3 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	1 J.+8 M.	
13.	R.A. Knie (R.)	1 J.		9 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	1 J.+4 M.	
14.	R.C. Knie (L.)	2 M.		12 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	2 J.	
15.	R.U. Knie (L.) (R. OP vorher)	4 J.		10 Qigong-Tuina + Qigong	Beschwerdefrei	1 J.+2 M.	

## **V. Chirurgische Therapie und konservative Therapie (Präventive Maßnahme)**

Präventive Medizin sollte in der westlichen und chinesischen Medizin gleich betont werden. Und auch, wenn eine konservative Therapie wirkt, muss nicht chirurgische Therapie durchgeführt werden.

In der westlichen Medizin glaubt man, dass z.B. Meniskus, Knorpel nicht regeneriert werden kann, weshalb bei Schmerzen am Bewegungsapparat Meniskusschaden und Knorpelverschleiß meisten eine Operation durchgeführt wird. Wenn man diese chirurgische Therapie vermeiden möchte, kommt eine weitere Frage, ob Meniskus und Knorpel durch eine konservative Therapie wieder regeneriert werden können.

**Es gibt diese Ansicht, aber man kann nur in der Tatsache erfahren und erleben. „Wer heilt hat Recht!“**

Es sollte auch durch westliche medizinische Methode bewiesen werden und eine weitere Forschung geplant werden:

- **Vorher Untersuchung (Röntgen, MRT usw.)**
- **Qigong-Tuina-Massage (konservative Therapie)**
- **Nachher Untersuchung (Röntgen, MRT usw.)**