

# Brügger

## Grundlagen der Brügger-Therapie

Nach Brügger gehen die meisten Erkrankungen des Bewegungsapparates primär nicht auf strukturelle Erkrankungen zurück, sondern auf Schutzmechanismen des Gehirns. Diese Schutzmechanismen werden bei fehlerhafter Beanspruchung gestartet (neuronale Mechanismen). Das arthromuskuläre System reagiert auf reflektorischem Weg mit Schmerzen (Warnsignale). Chronische Fehlbelastungen stören das Reparaturpotential der Strukturen, so dass es in der Folge zunächst zu Funktionsstörungen kommt. Später können sich aus den nicht beseitigten Funktionsstörungen Strukturveränderungen entwickeln. Das kann umgangen werden, wenn der Bewegungsapparat (das lokomotorische System) optional eingesetzt wird, was nur bei Einnahme der physiologischen, dynamischen Körperhaltung und einem Bewegungsverhalten ohne Funktionsüberwiegen der Fall ist. Das heißt, dass einzelne Muskelgruppen in ihrer Funktion so deutlich überwiegen, dass das muskuläre Gleichgewicht sichtlich gestört ist.

## Was ist eine Behandlung nach Dr. Brügger

Die Therapie ist nach dem Neurologen Dr. med. Alois Brügger benannt, der die Methode in seinem Forschungs- und Schulungszentrum in Zürich entwickelt hat. Er beschreibt in seinen Büchern, dass zahlreiche, als »Rheumatische Beschwerden« bekannte Erkrankungen des Bewegungsapparates auf Fehlbelastungen von Wirbelsäule und Gelenken durch eine krumme beziehungsweise schlechte Körperhaltung während des Alltages zurückzuführen sind. Hierzu zählen zum Beispiel:

- Kreuzschmerzen
- Nacken-, Schulter- und Armschmerzen
- Ausstrahlende Schmerzen in die Beine (Ischialgie)
- Abnutzungserscheinungen an den Gelenken (Arthrosen)

Fehlbelastungen bedeuten eine Überbeanspruchung, vor allem der Muskeln und Sehnen. Im Gegensatz zur krummen Körperhaltung werden bei der aufrechten Körperhaltung die Aufbauelemente (Knochen, Gelenke, Band- und Kapselapparat, Muskelsystem) optimal, das heißt mit dem kleinsten Aufwand, beansprucht.

Bei der krummen Körperhaltung kommt es dagegen zur kompensatorischen vermehrten Kontraktion jener Muskeln, die in die aufrechte Körperhaltung drängen. Das Abweichen von dieser Position verstärkt die reflektorischen Verspannungen und lässt die Muskeln, die an diesen Bewegungen und Körperhaltungen beteiligt sind, schmerzhaft werden. Diese zentralnervös gesteuerten Mechanismen bilden die Grundlagen des »Weichteilrheumas«.

# Inhalt der Therapie nach Brügger

Eine erfolgreiche Therapie muss daher beinhalten:

- Erlernen aufrechter Körperhaltung während der Arbeit im Alltag
- Korrektur der Statik des gesamten Körpers
- Lösen der infolge länger anhaltender konzentrischer Muskelkontraktion entstandenen Muskelkontrakturen (Verkürzungen)
- Lokale Behandlung (oft unter Zuhilfenahme von Wärme) von entstandenen sekundären Ödemen im arthromuskulären System, die die aufrechte Körperhaltung behindern.