

ViniYoga Netzwerk *Intervision*

10-11:45 Uhr

Zoom, den 26.1.2024

Unsere Agenda heute

Check-in

1. Wie umgehen mit der „Prokop-Mail“ (Reaktion auf unsere Stellungnahme an den BDYoga-Vorstand)?
 2. Eine gelungene Mobilisierung nach Kiefer-OP(Fall)
 3. Klient mit hartnäckigem Bewegungsmuster (Frage)
 4. Verspannungen im Piriformis (Frage)
5. Lagerungsschwindel nach Schädel-Hirn-Trauma (Frage)

anwesend waren: Stephan, Rita, Sabine, Gabriella, Stefanie, Ilka

1. Die Prokop-Mail

Alle, die sich mit ihrer Unterschrift an unserer Stellungnahme an den BDYoga beteiligt hatten, haben eine gleichlautende Mail von Bernd Prokop erhalten, die uns unter anderem „Gier, Existenzangst oder Überheblichkeit“ unterstellt. Wir wollen am liebsten gar keine Energie darauf verschwenden und beschließen keine gemeinsame Mail oder anderweitige Reaktion in Richtung des Absenders zu unternehmen. Stefanie sagt, sie könne den Angriff nicht einfach so stehen lassen und wird (ausschließlich) im eigenen Namen antworten.

Ilka will sich beim BDYoga erkundigen, ob der Vorstand ebenfalls eine Mail von Herrn Prokop erhalten hat.

>> Letzteres ist inzwischen geschehen. Ergebnis: P. hat den Vorstand nicht direkt angeschrieben, aber eine Kopie seiner Mail an uns an den BDYoga gesandt, so dass der BDYoga-Vorstand Kenntnis hat vom Wortlaut. Auch die Vorstands-Kolleg:innen streben keinerlei Konversation mit Herrn P. an.

... und eine weitere Randnotiz: Volker Bretz hat kürzlich von sich aus und mit einfachem Kündigungsschreiben ohne Erklärung seine Mitgliedschaft im BDYoga gekündigt.

2. Ritas Klientin mit Status nach Kiefer-OP

Hintergrund-Infos zur Klientin

- Langjährige Klientin stellt sich mit stark eingeschränkter Mundöffnung, Kloßgefühl im Hals und eingeschränkter Beweglichkeit nach Kiefer-OP vor
- nach der OP haben starke Entzündungen und Schwellungen eine lange Phase der Immobilität verursacht
- Bekannt aus früherer Zusammenarbeit sind Verdauungs- und Hautprobleme, Mastzellaktivierungssyndrom >> chronische Entzündungen, viele Unverträglichkeiten, starker Gewichtsverlust
- War früher Leistungssportlerin

Körpercheck / Modalitäten der Beschwerden

- Klientin war nach langer Phase der Immobilität sehr verhalten und ängstlich, als sie sich verzweifelt, weil immer noch stark eingeschränkt vier Monate nach der OP bei Rita vorstellt
- in der ganzen Zeit seit der OP konnte die Klientin den Kopf nicht runter beugen und kaum Bewegungen machen, bei denen der Oberkörper nach vorne kommt, weil das starke Schmerzen im Kieferbereich ausgelöst hat
- Veränderte Sprache und Mundschiefheit sind auffällig
 - Thoracic-outlet-Syndrom (Gefühlsstörungen und Lähmungserscheinungen des Armes, weil Nerven durch muskuläre Kompression oder Engpass in Bedrängnis)

34-j.
Klientin
nach
Kiefer-OP

Anliegen der Klientin

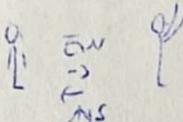
- Mobilität zurückerlangen

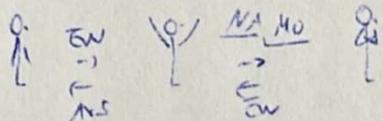
Ritas Anliegen an uns

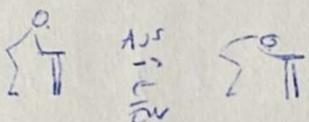
- Rita stellt uns den Fall als gelungene Zusammenarbeit vor. Das Anliegen der Klientin konnte erfüllt werden. Sie berichtet, dass Ihr die täglich geübte (☺) Yogapraxis besser geholfen hat als die vorhergehenden Versuche, die Einschränkungen mit Physio zu überwinden.
- Eine Frage am Rande: Habt Ihr Erfahrung mit dem eher isolierten Üben von Kopf-Seitneigen?

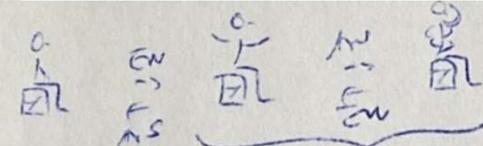
2. Praxis zu Ritas Fall

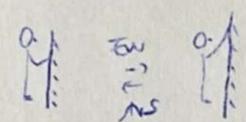
19.01.24

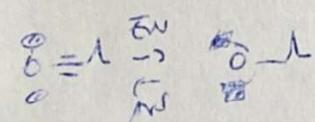
(1)  6x Arme über vorne heben u. senken (21)

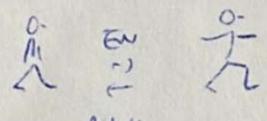
(2)  Aufwarme vor dem Bruststein
Ihrwanken

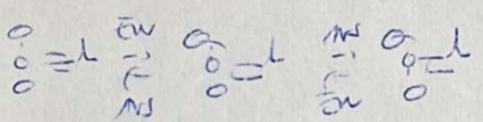
(3)  Am Tisch 6x

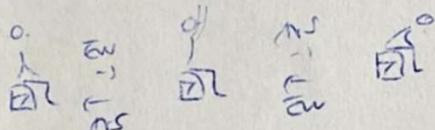
(7)  * mit MA zu sitzen
mit 'o' am Bruststein
mit MA MO zum Bauch

(4)  6x Hände an der Wand nach
oben schieben

(8)  8x
Lüsten
unter die Knie
2 Runden

(5)  4 x 1 Seite

(9)  5x
5x links u. w. Seite
25.01.24

(6)  6x

(10) wie (3)

2. Aus der Diskussion zu Ritas Fall 1/2

- Im Liegen erleichtern aufgestellte Beine das Kopfdrehen
- Bzgl. der am Rande gestellten Frage (vgl. nebenstehende Abbildungen): Wir bevorzugen eigentlich alle, die Mobilisierungsübungen, die den Kopf im Sitzen oder Liegen ausatmend drehen, z. B.



mit dem Neigen
sind wir eher
vorsichtig

- Sehr schön Ritas Idee mit dem Tönen (sanfte Vibration) für Entlastung des Kiefersystems und allgemeine Entspannung zu sorgen
- Sehr schön auch die Idee, im Rahmen der Schulter-Nacken- bzw. Armbeweglichkeit das Spektrum an Vor-Rückbeuge-Möglichkeiten auszuloten und der Klientin durch das Üben an der Wand das „Forschen“ und schrittweise Steigern von Tag zu Tag zu ermöglichen 😊



3. Gabriella's Klient mit hartnäckigem Bewegungsmuster

- War bisher 3x bei ihr >> Anliegen: mehr Beweglichkeit
- Beim Üben tritt Leistenschmerz auf, allerdings auch deshalb, weil ich ihn bisher nicht „überzeugen“ konnte, in den vinyasas immer erst in die Ausgangsposition zurückzukehren, dort ggf. auch frei zwischen zu atmen bevor er die nächste Wiederholung übt. Er übt Rückbeuge-Vorbeuge im Hoch-Runter-Modus (vmtl. durch Vorprägung aus dem Fitnessstudio)
- Habt Ihr Ideen, wie sich dieses Muster durchbrechen lässt?

>> Hypothese: Nachdem Gabriella den Klient geschildert hat, haben wir die Vermutung, dass er noch stark in seinem „Sportmuster“ fest hängt und Gabriella ihren Vorschlag nicht klar genug formuliert oder begründet hat. Deshalb wäre unser Vorschlag die Bedeutung der Ausgangsposition im Gespräch mit Sach-Argumenten aufzuladen. Ihm deutlich zu machen, dass wir nicht aus unreflektierter Tradition, sondern, weil es Vorteile für inter- und intramuskuläre Koordination hat, das Zurückkehren in die Ausgangsposition vorschlagen. Das Zurückkehren in die Ausgangsposition als anatomisch-physiologisch sinnvolle Abrundung/Nachsorge bzw. vor der nächsten Runde immer wieder neue neuromuskuläre Anbahnung aufwerten.

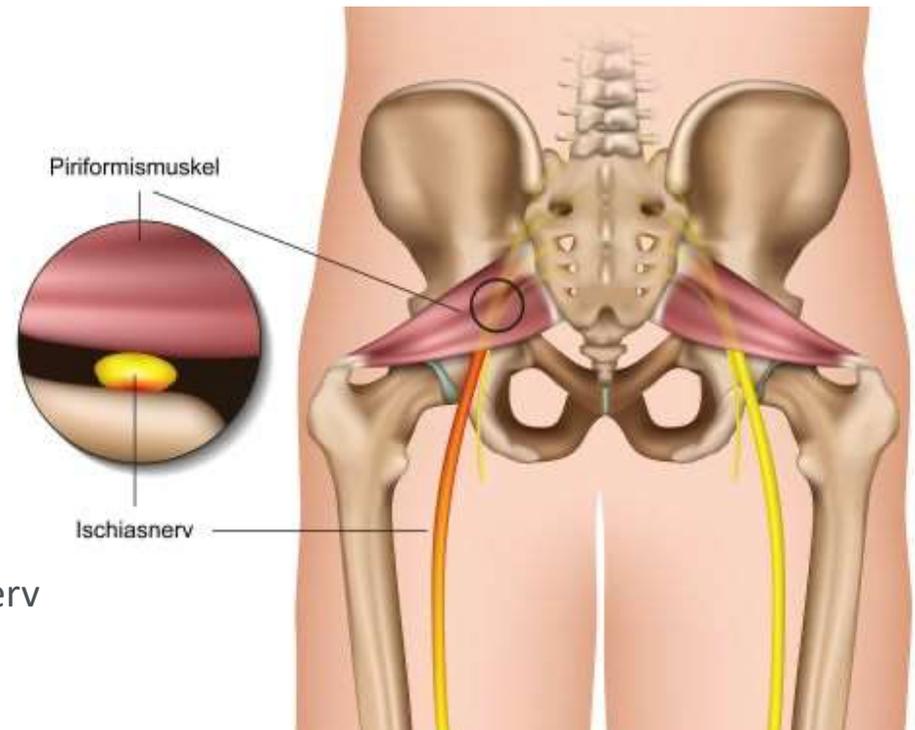
4. Stefanies Piriformis Frage 1/2

Piriformis-Syndrom

Der M. Piriformis ist ein kleiner Muskel in der Tiefe auf der Rückseite des Beckens verlaufend (siehe Abb.)

Seine Hauptfunktionen sind die Außenrotation der gestreckten Hüfte und die Abspreizung des Oberschenkels sowie das Heben des Oberschenkels nach hinten. Außerdem sorgt er für Stabilität im Hüftgelenk, indem er den Hüftkopf in der Gelenkpfanne hält.

Da unterhalb dieses birnenförmigen Muskels der Ischiasnerv verläuft, kann eine Verhärtung des Muskels zu **Schmerzen im unteren Rücken und Gesäß** führen, die in einigen Fällen bis ins Bein ausstrahlen



4. Stefanies Piriformis Frage 2/2

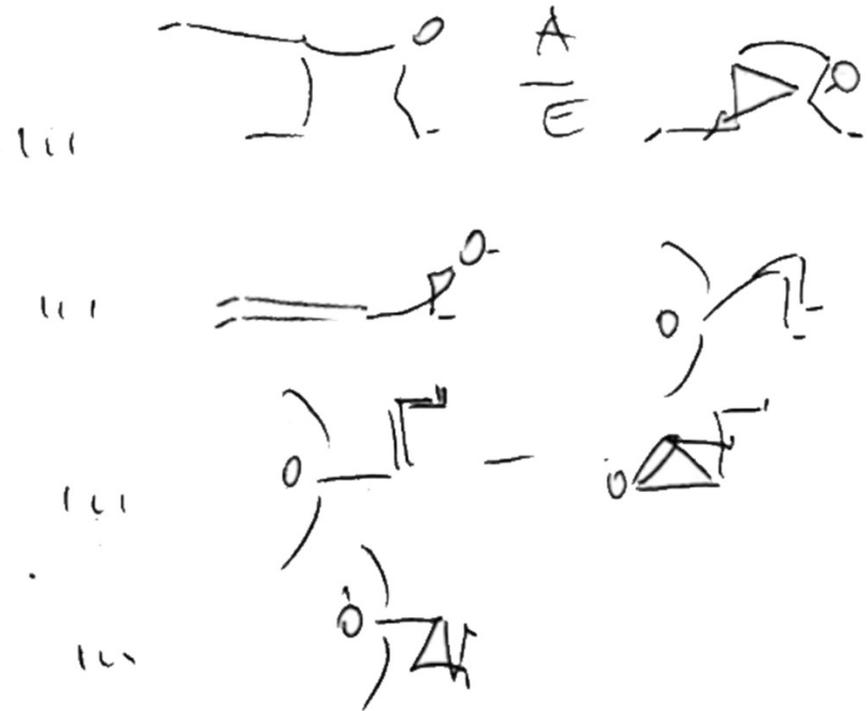
Mit welchen Übungen begegnet Ihr dem Piriformis Syndrom?

Diskutiert wurden u. a. nebenstehende Übungen:

Schulterbrücke mit gegrätschten und mit nach außen rotierten Füßen, so dass der Piriformis aktiviert wird.

Ebenso in Bauchlage.

Dehnungen durch Beugung und Drehung.



5. Ilkas Frage zum Lagerungsschwindel 1/2

Welche Ideen habt Ihr zu Lagerungsschwindel nach Schädel-Hirn-Trauma. Die Ergotherapeutin einer betroffenen Klientin empfiehlt den Schwindel beim Üben zu provozieren, abklingen lassen, weiterüben bis erneut provoziert, abklingen lassen etc.

Was haltet Ihr davon?

Heike: Ich halte nichts davon! Genauso wie ich im Üben keinen Schmerz und Unwohlsein provozieren würde, würde ich auch nicht den Schwindel provozieren! Wir richten uns aus beim Üben aus auf die Möglichkeiten und nicht auf die Probleme!

In der Konsultation wäre es wichtig herauszubekommen, ob es Modalitäten gibt, die den Schwindel auslösen. Wenn es keine Modalitäten gibt (eher unwahrscheinlich, aber möglich!) würde ich beim Üben mehr beruhigend vermitteln, dass der Schwindel auch mal auftauchen kann, aber auch wieder geht! Kleine Strategie hierbei ist oft hilfreich: z.B. einige ruhigere Atemzüge eventuell auch mit Fokus (z.B. Fingerbewegung!)

Sabine: Den Schwindel auslösen, ist sicherlich ganz scheußlich. Davor hat doch jeder Angst - ?- Reicht es nicht ihn zu ertragen, wenn er kommt? Hier ist es gut, bewusst zu reagieren und sich gleich festzuhalten, egal in welcher Situation und die Augen auszurichten auf den Horizont, wie wenn man seekrank ist auf dem Schiff.

Vor ca. 10 Jahren hatte ich plötzlich „Schwindel“ und die HNO Ärzte rieten zum seitlich auf's Bett werfen
- Bis zu 30 mal wiederholen. Das habe ich einmal gemacht – nein danke!

Soweit ich mich erinnere, habe ich einfache asanas für Gleichgewicht und leichte Drehungen in einfache vinyasas eingebunden, Armführungen seitlich und rundherum mit den Augen verfolgt und versucht meine innere Stabilität zu erspüren und zu stärken. Sraddha. Pranayama - Augen waren immer offen.

5. Ilkas Frage zum Lagerungsschwindel 2/2

Tanja: Bei Fragen wie dieser, lasse mich leiten von dem Prinzip (das wir vor langer Zeit bei einer der „frühen BYZ Supervisionen“ erarbeitet haben):

1. Entlasten (Yogapraxis finden, die die übende Person entlastet)
2. Ressourcen aktivieren (die Teile ansprechen, die unberührt sind von Leid)
3. Stabilisierung/Akzeptanz (wir hören zu, Trost, Hoffnung aussprechen)
4. Ursachen/Grund anschauen (YS 2.33 ganz anders denken, was ist möglich?)

Ich würde nichts in einer Yoga-Praxis vorschlagen, das den Schwindel hervorruft, sondern schauen was geht, entlastend ohne Verschlimmerung an Positionswechseln etc. Es gibt diese HNO-Übungen, die durchaus hilfreich und sinnvoll sind, aber ich würde sie von der Yoga-Praxis abkoppeln.

Imogen: Bei Schwindel nach leichtem Trauma wird Entspannung empfohlen - die Prognose ist mittelfristig gut, d.h. langsame Rückbildung passiert. Unterstützung durch Entspannung. Ich würde definitiv den Schwindel in den Übungen nicht auslösen; wenn nur ein Anflug davon auftaucht, kann man weiter versuchen. Dabei die HWS im Blick behalten; weil die bei Schwindel oft sekundär verspannt

Frage 1: War das ein schweres Trauma oder „nur“ eine Commotio?

<< ein mittelschweres Trauma (ca. 1 Woche starke Kopfschmerzen, starker Schwindel, Erbrechen & Übelkeit) mit feiner Hinterkopffraktur

Frage 2: Ist der Blutdruck schwankend/unreguliert oder stabil?- könnte auch eine Ursache für Schwindel nach Trauma sein

<< Blutdruck inzwischen komplett i. O.

Frage 3: Wurde die HWS gecheckt (Röntgen, MRT o.ä.) und ist sie ok?

<< ja, ohne Befund; Rücken/Schulter-Nacken-Bereich aber noch sehr verspannt

Frage 4: Wie lange ist das alles her?

<< der Unfall war vor 6 Wochen, danach 9 Tage Krankenhaus bis die unter 1) genannten Symptome weitgehend abgeklungen waren

-lich Danke für den fruchtbaren Austausch
in der heutigen Runde.

Die nächste Intervision findet am 22.2.2024 10-12 Uhr statt.