



Die Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

**Hilfe zur Selbsthilfe beim
Schmerzverstärkungssyndrom**



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Referentin: Kerstin Mahel

**Physiotherapie-Praxis Mahel, Zähringer Strasse 349, 79108
Freiburg, www.praxis-mahel.de**

- Ausbildung zur Referentin für Progressive Muskelentspannung nach Jacobson
- Fachreferentin für Rheuma
- Lehrkraft der Physiotherapieschule Emmendingen und Freiburg
- Mitausarbeitung der Patientenrheumaschulung für JIA
- Durchführung Patientenrheumaschulungen für R.A. und JIA
- Mitglied des Rheuma-Teams der Unikinderklinik in Freiburg
- Mitglied des Rheumazentrums Südbaden
- Mitglied der Gesellschaft medizinischer Assistenzberufe in der Rheumatologie, der AG für pädiatrische Rheumatologie Südbaden und der Rheumaliga
- Regelmäßiger Besuch des Kongresses der Deutschen Gesellschaft für Rheumatologie und anderer Rheuma-Fobi's



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Überblick über die Inhalte des Vortrags

- Überblick über Entspannungsmethoden allgemein
- Auswahlkriterien für Entspannungsmethoden
- Historie zu Herrn Jacobson und der Entwicklung der Methode
- Spannung und Entspannung im Gleichgewicht
- Ziele der Muskelentspannung nach Jacobson
- Positive Aspekte in der Anwendung von Jacobson bei Kinder und Jugendlichen mit Schmerzverstärkungssyndrom
- Praktische Anwendung



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Überblick über Entspannungsmethoden und Wahrnehmungsschulungen

- Entspannung über Atmung / Atemtherapie
- Autogenes Training
- Biofeedback
- Eutonie
- Feldenkrais
- Hypnose
- Imaginationen
- Konzentrierte Bewegungstherapie
- Meditation
- Musik
- Progressive Muskelentrelaxation nach Jacobson
- Sport als aktive Entspannung
- Yoga
-



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Auswahlkriterien einer Entspannungsmethode

Fragestellungen zur Auswahl einer Entspannungsmethode:

- Welches Ziel soll mit der jeweiligen Entspannungsmethode erreicht werden?
- Welche Methode ist für das entsprechende Krankheitsbild am geeignetsten?
- Individueller Zugang und Vorlieben des Übenden für eine Methode
- Welche Methode ist altersgerecht, vor allem für Kinder und Jugendliche geeignet?
- Wieviel Zeit ist nötig, um diese Methode zu erlernen?
- Wie anwendbar ist die Methode im Alltag?
- Wer bietet welche Methode zu welchem Preis in welchem Umkreis von zuhause an?



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Historie der Progr. Relaxation nach Jacobson (1)

- Begründer: **Edmund Jacobson, Neurologe**
- Entwickelt in den 20-er Jahren
- Ursprüngliche Form sieht Übungen 1-2 Stunde am Tag vor und über die Dauer von 1 Jahr – ist nicht mehr zeitgemäss
- Wurde in den letzten fast 100 Jahren vielfach verändert und angepasst und deshalb gibt es viele verschiedene Formen.



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Historie der Progr. Relaxation nach Jacobson (2)

- **Ansatz:**
Er hat erkannt, dass muskuläre Spannungen auftreten bei "Stress" und psychischen Belastungen – Übungsansatz über die Muskulatur
- **Vorteil:**
Anleiter müssen keine psychologische und psychotherapeutische Kenntnisse haben – niedrige Eintrittsschwelle – schnelle Terminfindung – nicht so teuer für Krankenkassen



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Spannung und Entspannung im Gleichgewicht

- Keine klare Definition von Spannung und Entspannung möglich
- Spannung und Entspannung wird individuell sehr unterschiedlich empfunden
- Spannung im Sinne eines psycho-physiologischen Tonus ist biologisch äusserst sinnvoll
- Spannung als solches ist dann gut, wenn sie angepasst an die jeweilige Situation ist
- Spannung und Entspannung wird auf 3 Ebenen geregelt:
körperlich – kognitiv - affektiv
- Die Balance zwischen Spannung und Entspannung sollte ausgewogen sein



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Ziel der Progr. Relaxation nach Jacobson (1)

Körperwahrnehmung verbessern

Fähigkeit entwickeln, unnötige Spannungen zu empfinden sowie diese lösen zu können

Spannungsauslösende Faktoren erkennen und Umgang mit dieser Situation erlernen



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Ziel der Progr. Relaxation nach Jacobson (2)

Es sollen im Alltag nur die benötigten Muskeln angespannt werden und die nicht beanspruchten sollen entspannt bleiben:

!!!Differenzierte Entspannung als Ziel!!!

Es soll eine **ökonomische** Muskelaktivität erreicht werden



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Positive Aspekte in der Anwendung von Jacobson bei Schmerzverstärkungssyndrom (1)

- Einfache Anwendung , leicht zu verstehen, kein esoterischer Überbau, bleibt auf rein körperlicher Ebene
- Geeignet für Kinder und Jugendliche
- Auf Muskeln bezogen, die ja auch als schmerzhaft empfunden werden
- Geringe Hemmschwelle, das zu Erlernen, da man dazu nicht zum Psychologen gehen muss
- Wird oftmals auch von Physiotherapeuten angeboten - möglicherweise sowieso schon von denen, die die betroffenen Gelenke behandeln



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Positive Aspekte in der Anwendung von Jacobson bei Schmerzverstärkungssyndrom (2)

- Eigeninitiative - aktive Herangehensweise: "ich kann etwas tun"
- Den eigenen Körper entdecken und nicht mehr als ein einziges "Schmerzpaket" erfahren
- Kontrolle erlangen über die Erkrankung – das Gefühl, nicht mehr dem Schmerzgeschehen hilflos ausgeliefert zu sein
- Alltagstauglich – überall anwendbar
- Keine Senkung des gesamten Muskeltonus, sondern Wahrnehmungsschulung und differenzierte Anwendung



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Positive Aspekte in der Anwendung von Jacobson bei Schmerzverstärkungssyndrom (3)

Durch die Anwendung der Progressiven Relaxation nach Jacobson

- gewinnen die Kinder und Jugendlichen wieder Zutrauen in die Funktion ihres eigenen Körpers
- Erleben die Kinder und Jugendlichen Ihren Körper wieder in positiver Art und Weise
- gehen die Kinder und Jugendlichen wieder vermehrt in die Aktivität



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Praktische Anwendung – Vorinformation/Vorplanung

- **Raum**
 - *Zum Lernen:* hell – warm – reizarm
 - *Geübter:* überall – mit Lärm
- **Kleidung:** nicht einengend, Gürtel öffnen
- **Augen**
 - *Zum Lernen :* geschlossene Augen
 - *Geübter :* offene Augen, nicht focussieren
- **Übungsposition**
 - *Zum Lernen :* Liegen, so wenig wie möglich Kissen
Sitzen: Beine nicht überkreuzen, Arme ablegen
 - *Geübter :* Stehen
- **Übungszeiten:** Immer und überall möglich
- **Übungsfrequenz:** Individuell, Vorschläge vom Übenden
 - *Zum Lernen:* Standardform ca. 25 Minuten
 - *Geübter:* 3s Kurzentspannung



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Praktische Anwendung – Standardform

Fragestellungen nach dem “Wie”:

- Wie fühlt sich die Spannung an?
- Wie ist der allmähliche Übergang von Spannung auf Entspannung?
- Wie nehme ich die Entspannung wahr?

Die Spannung soll gut spürbar sein, aber niemals anstrengend oder gar Schmerzen verursachen

Ablauf:

- Einstimmung: 2 Atemzüge – Aussengeräusche ganz gleichgültig
- Standardform: Übungsreihenfolge (variabel)
- Zurücknehmen: von 5 bis 1 zählen:
5: langsam Aufwachen – **4:** bewegen Sie leicht Finger und Zehen – **3:** beide Hände Faust und drei mal anbeugen Arme und ausatmen – **2:** Augen auf – **1:** Sie sind ganz wach



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Praktische Anwendung – Fragen beim Spannen

- Keine Frage, nur spannen
- Wo spüre ich Spannung?
- Wie weit nach oben/unten spüre ich Spannung?
- Wie weit nach oben/unten spüre ich Spannung und ist so viel Spannung nötig?
- Vergleichen mit der anderen Seite/Diagonalen/oberen oder unteren Hälfte: wie fühlt sich Spannung an, wie fühlt sich Entspannung an?
- Vergleichen mit den übrigen Körperteilen: wo im Körper ist Spannung, wo ist Entspannung?
- Den Atem spüren, der ungehindert fließen kann



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Praktische Anwendung – Standardform

Mögliche Übungsreihenfolge (aus: "Halten und Loslassen")

- Faust dominante Hand
- Faust andere Hand
- Beide Fäuste
- Arme anwinkeln – Oberarme spannen
- Handflächen nach oben – Arme durchstrecken
- Augenbrauen hochziehen
- Augenlider zusammendrücken
- Zähne zusammenbeißen
- Zunge gegen den Gaumen drücken
- Lippen aufeinander pressen
- Kopf zurückschieben, nach rechts bzw. nach links rollen
- Schultern hochziehen
- Kinn zur Brust drücken
- Lungen mit Luft füllen
- Bauch einziehen
- Bauch fest machen und hinausdrücken
- Einziehen – hinausdrücken – einziehen
- Kreuz wölben
- Oberschenkel und Gesäßmuskeln gleichzeitig anspannen
- Füße hinunterdrücken
- Füße heinaufdrücken



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Wie und wo Jacobson erlernt werden?

Sinnvoll ist das Erlernen unter Anleitung einer Person, die die Muskelentspannung nach Jacobson erlernt hat und befugt ist, diese Methode anzuwenden. In besonderem Maße gilt dies für die Anwendung bei Kindern und Jugendlichen.

Erlern kann die Methode z.B. bei

- Physiotherapeuten
- Psychologen
- An der Volkshochschule
- In Gesundheitszentren
- Bei der Krankenkasse nach Adressen und Kostenübernahme fragen

CD's können eine gute Ergänzung zur Eigenübung zu Hause oder unterwegs darstellen (unbedingt vorher reinhören, ob die Stimme angenehm ist!)



Progressive Muskelentspannung nach Jacobson

Quellennachweis und Buchtipps zu diesem Vortrag

- **Die Progressive Relaxation in der Krankengymnastik** Ein muskuläres Entspannungsverfahren nach E. Jacobson (Hella Krahmann/Gunther Haag)
- **Halten und Loslassen** Die Praxis der Progressiven Muskelentspannung (Ulrike Sammer)
- **Entspannungsverfahren** Das Praxishandbuch (Petermann, Vaitl)
- **Begleitende Literatur für Phantasiereisen von Else Müller:**
 - Auf der Silberlichtstrasse des Mondes
 - Du spürst unter deinen Füßen das Gras