

---

## 3 Palpationsübungen

*Wie jede Reise mit dem ersten Schritt beginnt, so beginnt das Erlernen der Palpation mit der Übung. Das ständige Wiederholen der Palpation in der täglichen Praxis führt dann zur Erfahrung.*

*Palpation zu lernen bedeutet, so oft wie möglich die Hände anzulegen und zu fühlen. Dabei gibt es grundlegende Prinzipien der Palpation, die man intellektuell verstehen und in der Praxis beliebig kombinieren kann. Das ermöglicht eine Palpation, die sich dem jeweiligen Patienten und der aktuellen Situation anpasst.*

### 3.1 Hinweise zu den Übungen

Es ist nicht die Aufgabe des Buchs, Griffe für bestimmte Gelenke oder Strukturen zu beschreiben. Das Buch möchte Prinzipien darstellen, die auf jeden Diagnose- und Therapiegriff anwendbar sind. Es geht hier um das Prinzip „gerichtete Bewegung“ oder das Prinzip „die Kraft aus dem Körper holen“.

Spielerischer  
Umgang mit  
den Übungen

- Gehen Sie spielerisch mit den Übungen um, probieren Sie sie aus. Übernehmen Sie, was Ihnen hilft, womit Sie sich besser fühlen, und integrieren es in Ihre Arbeit. Was Ihnen nicht hilft, vergessen Sie wieder.
- Die Ergebnisse einer Palpation sind nicht objektiv, denn sie beruhen auf der Wahrnehmung des Palpierenden. Unsere Wahrnehmung zeigt die Welt nicht, wie sie objektiv ist, sondern spiegelt unser Wissen, unsere Erfahrungen und unsere eigenen Bedürfnisse. Durch das Kultivieren und Erweitern unserer Wahrnehmung können wir unsere Palpation verbessern.

### 3.2 Einführende Übungen zur Palpation

Nicht nur die Anlage der Hand ist für eine gute Palpation wichtig. Mit der Zeit wird jeder Palpierende lernen, mehr und mehr seinen Körper einzusetzen. Dabei sind ein guter Stand und eine gute, eigene Raumorientierung hilfreich. Indem Sie Ihren Körper wiederholt auf bestimmte palpatorische Erlebnisse aufmerksam machen, sammeln Sie Erfahrung und fördern Ihre palpatorische Entwicklung.

### 3.2.1 Anlage der Hand

#### Kurze Anleitung

- Stehen Sie nahe und bequem am Patienten.
- Legen Sie Ihre Hand entspannt, wie einen weichen Pfannkuchen, auf die zu palpierende Stelle (**Abb. 3.1 b**).
- Stellen Sie sich vor, Ihre Hand und Ihre Finger sind mit den Strukturen verwachsen, die Sie palpieren möchten.
- Machen Sie eine leichte isometrische Anspannung Ihres palpierenden Armes und der Hand.
- Heben Sie einen kleinen Teil des Gewichts, mit der die Hand aufliegt von der Palpationsstelle ab, indem Sie den isometrisch angespannten Arm minimal anheben.

#### Was erreichen wir mit der Übung?

- Eine Handanlage, die sich den darunter liegenden Strukturen völlig anpasst.

Palpation des Os sacrum wie gewohnt

**Meine Vorgehensweise.** Als Übungsgriff für die Anlage der Hand benutzen Sie eine Palpation des Os sacrum. Ihr Übungspartner befindet sich in Bauchlage. Sie gehen so nah wie möglich an ihn heran und suchen eine Stellung, in der Sie möglichst bequem stehen. Danach legen Sie eine Hand auf das Sakrum, so wie Sie es bisher gewohnt waren, und richten Ihre Aufmerksamkeit auf zwei Dinge:

- Bei jedem Atemzug geht das Sakrum in die Flexion und Extension. Nehmen Sie diese Bewegung wahr.
- Bewegen Sie das Sakrum passiv in die Flexion und Extension. Das können Sie mit dem Atemrhythmus oder unabhängig davon machen.

Verändern der Handanlage

Verändern Sie in einem ersten Schritt Ihre Handanlage:

- Nehmen Sie alle Spannung aus Ihrer Hand. Die Hand sollte wie ein weicher Pfannkuchen anliegen. Es ist keine Luft mehr zwischen dem Sakrum und Ihrer Hand. Die Hand liegt mit der größtmöglichen Auflagefläche auf dem Sakrum (**Abb. 3.1 b**).
- Wiederum führen Sie die o.g. Aktionen aus. Können Sie das Sakrum jetzt schlechter oder besser wahrnehmen?
- Behalten Sie Ihre Handanlage mit dem „anliegenden Pfannkuchengefühl“ bei. Zusätzlich stellen Sie sich vor, Ihre Hand wäre mit dem Sakrum verwachsen, Ihre Hand und der Knochen sind „eins“. Die palpierende Stelle sollte mit dem untersuchenden Körper des Therapeuten verschmelzen, wie verwachsen sein.
- Führen Sie wiederum die o.g. Aktionen aus.



**Abb.3.1 a, b** Zwei Beispiele zur Anlage der Hand. **a** Angespannt. **b** Entspannt.

Zusätzliche isometrische Spannung

Verändern Sie in einem zweiten Schritt die Spannung des Armes:

- Führen Sie eine leichte isometrische Anspannung Ihres palpierenden Armes aus, als wollten Sie ihn leicht nach oben abheben. Machen Sie gleichzeitig eine leichte isometrische Anspannung der Hand, als wollten Sie v. a. den Daumenballen und den Kleinfingerballen zusammenführen. Auch der Oberkörper wird durch die verschiedenen Spannungen in eine kleine isometrische Anspannung gehen. Diese isometrische Anspannung des Therapeutenkörpers wird in den folgenden Übungen mehrfach beschrieben. Das klingt alles sehr kompli-

ziert. Aber machen Sie es sich einfach: Sie müssen nicht alles genauso machen und auch nicht der Reihe nach, wie ich es hier beschreibe. Merken Sie sich: „Minimale isometrische Anspannung im Therapeutenkörper“, und Sie machen es wahrscheinlich automatisch richtig. Eine zusätzliche Übung für diese isometrische Anspannung wäre die „Spazierstockübung“ (S. 34).

- Heben Sie einen kaum wahrnehmbaren Teil des Gewichts, mit der die Hand aufliegt, von der Palpationsstelle ab, indem Sie den isometrisch angespannten Arm anheben. Dadurch werden die Druckrezeptoren etwas entlastet und können noch sensibler reagieren.

Fragen Sie Ihren Übungspartner, ob sich etwas für ihn verändert hat. Wenn das der Fall ist, dann fragen Sie weiter, was sich verändert hat.

Als Anfänger in der Palpation ist es einfacher, eine Zeit lang nur mit dem ersten Schritt zu arbeiten. Dadurch werden Sie Ihre Palpation verbessern. Sobald Sie die Anlage mit einem entspannten Arm und einer entspannten Hand beherrschen, gehen Sie zum zweiten Schritt über. Sie führen nun das Gegenteil des ersten Schrittes aus: Sie sind nicht mehr völlig entspannt, sondern bauen eine minimale Anspannung auf. Günstig ist es, beide Grifftechniken zu kennen und zu beherrschen und sie je nach Gegebenheit einzusetzen.

#### *Praktischer Nutzen*

- Eine gute Handanlage verbessert die palpatorischen Ergebnisse.
- Der Patient fühlt sich bei einer guten Handanlage wohl und bringt der Palpation Vertrauen entgegen.

### **3.2.2 Wir palpieren nicht nur mit den Fingern, sondern mit dem ganzen Körper**

#### *Kurze Anleitung*

- Stellen Sie sich so nah wie möglich an die Bank und an den Patienten.
- Ergreifen Sie so viel Fläche wie möglich der Strukturen, die ertastet oder behandelt werden sollen.
- Führen Sie eine leichte isometrische Spannung des eigenen Körpers aus.
- Geben Sie einen großen Teil der Bewegung, die Sie für eine Diagnose benötigen, nicht mit den Händen, sondern mit dem eigenen Körper ein.