

Ein Raum ohne Leistungsanspruch

WATSU® (WasserShiatsu) als ergänzende Massnahme in der Rehabilitation



Agnes M. Schitter
Wissenschaftliche Mitarbeiterin
Institut für Komplementärmedizin
IKOM, Universität Bern
agnes.schitter@ikom.unibe.ch

Durch die kürzlich erfolgte staatliche Anerkennung und reglementierte Ausbildung komplementärtherapeutischer und -medizinischer Leistungserbringer kann das Schweizer Gesundheitswesen heute auf eine erweiterte Palette von Fachleuten zurückgreifen. Eine Studie bietet Einblick in die Komplementärtherapie WATSU® aus der Perspektive einer Patientin.

Eine 52-Jährige wurde in ihren Ferien im Ausland auf dem Motorrad von einem anderen Fahrzeug erfasst und an der rechten Körperhälfte schwer verletzt (mehrfacher Bruch des Oberschenkels, Beckenringfraktur, mehrere Rippenbrüche, Einblutung in den Lungenflügel). Die Knochenbrüche in Bein und Becken wurden mit Platten verschraubt und ein künstliches Hüftgelenk wurde eingesetzt. Auf eigenen Wunsch ergänzte die Patientin ihre ambulante Rehabilitation (zweimal 30 Minuten pro Woche Physiotherapie) mit sechs WATSU®-Behandlungen (einmal eine Stunde pro Woche). Sie führte während dieser Zeit ein Tagebuch, das anschliessend im Rahmen einer Studie am Institut für Komplementärmedizin IKOM der Universität Bern wissenschaftlich ausgewertet wurde. Am Physiotherapiekongress vom 17. und 18. Juni 2016 in Basel wurde dieses Beispiel der Integration der Komplementärtherapie WATSU® (WasserShiatsu) in die ambulante physiotherapeutische Rehabilitation vorgestellt.

Während einer WATSU®-Behandlung ruht die Patientin, der Patient auf Händen, Armen oder Schultern einer Therapeutin, eines Therapeuten und wird eine Stunde lang in grossräumigen, langsamen Kreisbewegungen in 35 °C warmem Wasser bewegt. Muskuläre und fasziale Dehnungen der japanischen Massageform Shiatsu, aber auch Stimulationen von Akupressurpunkten der TCM (Traditionelle Chinesische Medizin) sollen dabei die Harmonisierung der Lebensenergie «Chi» unterstützen. Wissenschaftliche Untersuchun-

gen legen Effekte hinsichtlich Entspannung, Stimmungsaufhellung und Schmerzreduktion nahe. WATSU® wird bislang sowohl eigenständig als auch als komplementäre Massnahme zu Physiotherapie, Psychotherapie und Medizin eingesetzt, z.B. in stationären Programmen für Kriegsveteranen, Burnout-Kliniken und bei Personen mit depressiver Symptomatik.

Die Folgen des Unfalls

Als die Patientin sieben Wochen nach dem Unfall, unmittelbar nach der Entlassung aus der stationären Rehabilitation, zur ersten WATSU®-Sitzung erschien, zeigte sie deutliche Zeichen psychischer Belastung wie Alpträume und Schreckhaftigkeit. Sie hatte seitens der Chirurgen, Chirurgen die Erlaubnis, das betroffene Bein mit 15 kg zu belasten, wobei Schmerzen im Brustkorb aufgrund der zahlreichen Rippenbrüche das Aufstützen auf die Krücken erschwerten. Das rechte Bein durfte in Hüfte und Knie aktiv bis 90° gebeugt sowie passiv nach aussen bewegt werden; das Überkreuzen der Beine war streng untersagt. Sie litt unter Schwellungen und Taubheitsgefühlen im Bereich des Oberschenkels und wies wenig bewegliche, schmerzhafte Narben auf. Infolge der Schutzspannung der Hüftmuskulatur zeigte sie im Stand ein deutliches Hohlkreuz.

Die WATSU®-spezifische Arbeitshypothese fokussierte auf die psychische Belastung, das Ungleichgewicht der beiden Körperhälften und auf das daraus resultierende verzerrte innere Körperbild, das die

Patientin entwickelt hatte. Entsprechend zielte die WATSU®-Behandlung auf die Stressregulation und die Wiederherstellung von Wahrnehmung und Vertrauen in Bezug auf die betroffene Körperhälfte sowie auf deren Einsatz (Belastung und Bewegung im erlaubten Rahmen, Schmerzreduktion, Ermöglichung einer grosszügigen Atembewegung) ab. Diese Themen werden teilweise auch in der Physiotherapie aufgegriffen, wobei dort allerdings die Wiederherstellung der körperlichen Funktionen das zentrale Anliegen darstellt.

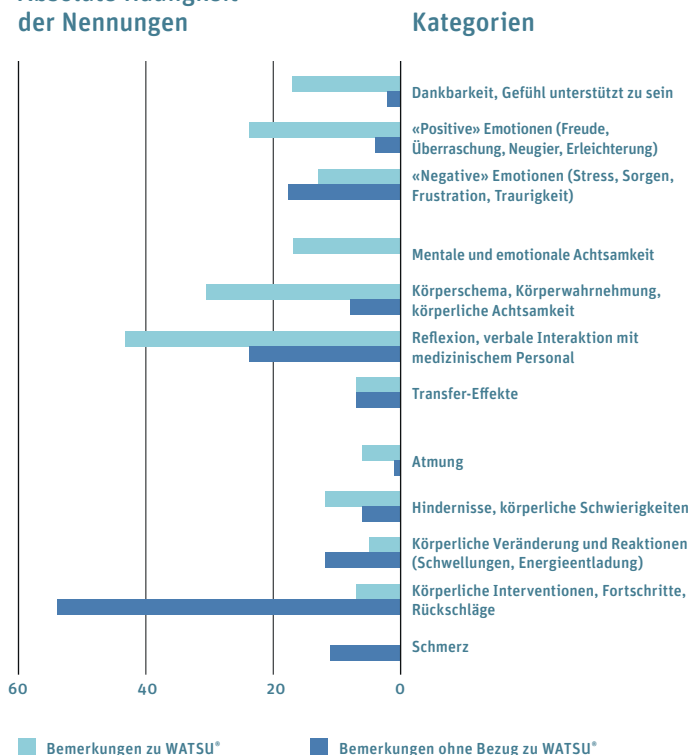
Ergänzung der physiotherapeutischen Behandlung

Die Analyse der Tagebuchaufzeichnungen der Patientin zeigt auf, inwiefern die Komplementärtherapie die physiotherapeutische Behandlung ergänzte (vgl. Grafiken). Darauf verweisen die Impressionen, die die Patientin festhielt, und die Art und Weise ihrer Beschreibung. Eine typische Schilderung einer physiotherapeutischen Behandlung lautet z. B.: «Beugung der Knie bis gut 110 Grad möglich. Bin auf dem Standvelo 10 Minuten lang gefahren, bei etwa 50 Watt. Zuerst war die Bewegung nicht fliegend und mit Schmerzen im Knie verbunden, nach etwa 3 Minuten ging es fließender und schmerzfreier. Danach spürte ich aber einen Tag lang dumpfe Schmerzen im ganzen Knie.» Im Vergleich dazu beschreibt die Patientin eine WATSU®-Sitzung folgendermassen: «Watsu hatte den überraschenden Effekt, dass ich Bewegungen spüren durfte,

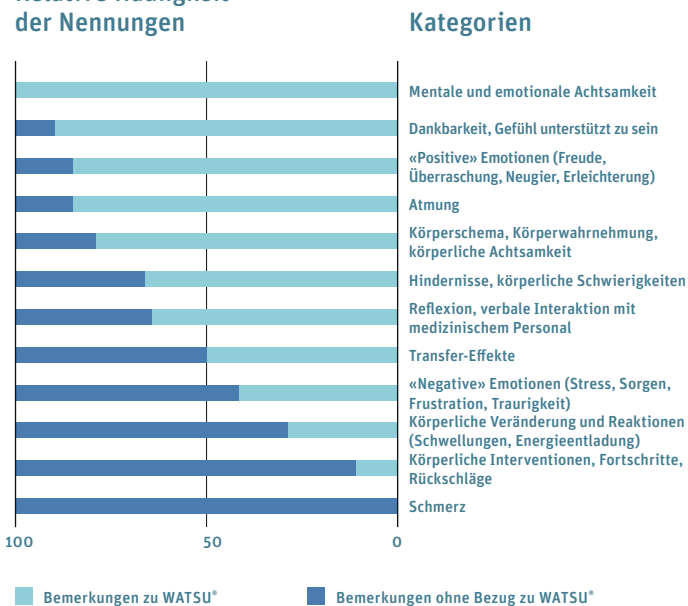
die in den letzten Monaten überhaupt nicht mehr möglich waren. Zum Beispiel grosse Dehnungen mit dem gesunden Bein und das Schaukeln, das waren ganz starke Gefühle! Es waren «fremde Bewegungen», die ich wieder erneut erfahren durfte und über deren Intensität ich erstaunt war.» Es finden sich in den Schilderungen Hinweise auf Stressabbau des autonomen Nervensystems: «Nach dem Watsu hat mein rechtes Bein ganz lange gezittert; es hat kurz aufgehört und später wieder angefangen.» Die WATSU®-Behandlungen boten der Patientin neben der physischen Behandlung insbesondere auch einen Rahmen, um sich mit belastenden emotionalen Komponenten ihres Zustandes auseinanderzusetzen: «Krista hat meinen rechten Arm massiert und gedehnt, genau da habe ich schmerzlich realisiert, dass ich nur in meinem Unfallbein existiere. Alles dreht sich nur um das, mein Augenmerk gilt nur von der rechten Hüfte an abwärts – ich lebe nur in diesem Bein! Alles andere existiert nicht! Dann der Arm: Ich habe ja noch einen rechten Arm! Ich habe noch einen Kopf, mein linkes Superbein leistet extrem viel... irgendwann weinte ich, zuerst lautlos, dann hemmungslos.»

Die Patientin erhoffte sich aufgrund früherer Erfahrungen mit WATSU®, dass dieses sie darin unterstützt, das traumatische Erlebnis des Unfalls zu verarbeiten und sich in ihrem Körper wieder daheim zu fühlen. Sie wünschte sich neben einer erfolgsorientierten Herangehensweise – wie sie seitens der Schulmedizin erwar-

Absolute Häufigkeit der Nennungen



Relative Häufigkeit der Nennungen



Tagebucheinträge der Patientin in relativer Häufigkeit: Manche Inhalte kamen ausschliesslich im Zusammenhang mit WATSU® zur Sprache, andere waren hier kein Thema.

Tagebucheinträge der Patientin, aufgeteilt in emotionale, mentale und körperliche Inhalte. Bemerkungen ohne Bezug zu WATSU® reflektierten in erster Linie physiotherapeutische Interventionen, zu einem geringen Anteil aber auch körperliche Aktivitäten in der Freizeit und Ergebnisse ärztlicher Kontrolluntersuchungen.



WATSU® ist eine einfühlbare Körperarbeit in 35 °C warmem Wasser, bei welcher man buchstäblich auf Händen getragen wird. Die Massnahme fördert die Entspannung und kann sowohl im Zeichen von Wellness als auch Therapie stehen.

tet und geboten wird – zusätzlich einen Raum, in dem sie sich ohne Leistungsanspruch erleben und erholen kann. Wie die Analyse des Tagebuchs zeigt, war WATSU® für die Patientin im besten Wortsinn «komplementär» und bereicherte ihre Rehabilitationsphase.

Anerkennung der Komplementärmedizin

Ob und wann solche Kombinationen tatsächlich wirksam, zweckmässig und wirtschaftlich sind, bleibt noch zu zeigen (vgl. Kasten). 2009 nahmen Volk und Stände den Verfassungsartikel zur Berücksichtigung der Komplementärmedizin an. Deshalb ist zu empfehlen, dass sich die etablierten Akteure im Gesundheitswesen über die Arbeit dieser neuen Berufsgruppen informieren, um kompetente und sinnvolle Empfehlungen abgeben zu können. Zahlreiche Komplementärtherapien scheinen sich insbesondere bei chronischen Problemstellungen und psychosozialen Stress zu bewähren. Das zeigt auch die bisherige Forschung zu WATSU®. Der beschriebene Fall vermittelt den Eindruck eines Wechselspiels zwischen angemessener Belastung bzw. Herausforderung und angemessener Entlastung. Dessen Ermöglichung war in diesem Fall eine professionsübergreifende Aufgabe zwischen Physio- und WATSU®-Therapeutin, -Therapeut.

WATSU® – befohrt und praktiziert

Um komplementärtherapeutische Interventionen gerechtfertigt in multimodale Konzepte zu integrieren, ist über den Umstand der Nachfrage durch die Bevölkerung hinaus auch wissenschaftliche Evidenz zu ihrer Wirksamkeit, Zweckmässigkeit und Wirtschaftlichkeit zu erbringen. An der Abteilung für Traditionelle Chinesische Medizin (TCM) und Akupunktur am Institut für Komplementärmedizin IKOM der Universität Bern untersucht Agnes M. Schitter (MSc Physiotherapie) die passive Hydrotherapieform WATSU® im Rahmen ihrer Dissertation. Sie hat als Physiotherapeutin und Praktizierende der Aquatischen Körperarbeit WATSU® langjährige komplementäre und interdisziplinäre Erfahrung. Die behandelnde WATSU®-Therapeutin in diesem Fallbericht war Krista Dick, die als Physiotherapeutin FH und Körperpsychotherapeutin über optimale Kompetenzen verfügt, um Patientinnen und Patienten mit komplexen Krankheitsbildern zu behandeln.