

## Direkt zur Ursache des Schmerzes

**Martina Schneider**

in der November-Ausgabe 2015 des Magazins *Naturheilpraxis*

**Bundesweit leiden an die 20 Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, schätzt die Deutsche Gesellschaft für Schmerztherapie e.V.. Chronische Rücken- und Kopfschmerzen sind die häufigsten Schmerzarten, die Betroffene belasten. Meistens die Ursache: eine Dysbalance der Muskulatur. Um den fatalen Kreislauf zu unterbrechen, entwickelte der Berchtesgadener Heilpraktiker Burkhard Hock vor mehr als zehn Jahren eine Schmerztherapie, die er nun auch jedem Therapeuten anschaulich zugänglich macht – mit dem ersten Navigationsgerät in Buchform, dem „Atlas der Hock Schmerztherapie“.**

Schmerz ist eine Körperempfindung, die lebenswichtig ist. Er signalisiert, dass der Körper Schaden genommen hat. Der akute Schmerzreiz lässt den Menschen reflexartig reagieren, damit er sich vor weiterem Schaden bewahrt. Veränderungen im Schmerzverarbeitungssystem führen dazu, dass der Schmerz chronisch wird und somit die Warnfunktion verloren hat. Ziel des Therapeuten ist es, Schmerzkarrieren zu verhindern. Wenn Bewegungen schmerzen, bewegt der Mensch sich nicht mehr oder schränkt Bewegungen ein: der meist untaugliche Versuch, durch Schonhaltung den Schmerz zu unterdrücken. Wer einseitig belastet, verkrampft; am Ende kann eine Fehlhaltung entstanden sein, die Knochen, Gelenke, Muskeln, Bänder und Sehnen verändert. Ergebnis: Der Schmerz nimmt stetig zu.

Vor mehr als 20 Jahren hat der Berchtesgadener Heilpraktiker Burkhard Hock in Erweiterung und Ergänzung der Dorn-Therapie die Hock-Methode entwickelt und in dem wissenschaftlich fundierten manuellen Verfahren inzwischen mehr als 6000 Ärzte, Heilpraktiker, Masseur, Ergo- und Physiotherapeuten ausgebildet. Im Mittelpunkt stehen die Iliosakral- und Kiefergelenke: Sind sie nicht in ihrer physiologischen Position, beeinflusst dies die gesamte umliegende Muskulatur – ein Schmerzkreislauf entsteht. Um ihn zu unterbrechen, entwickelte Hock vor mehr als zehn Jahren auch eine eigene Schmerztherapie, die sich Muskeln und Sehnen widmet. „Ursache für chronischen Schmerz ist eine Dysbalance der Muskulatur“, sagt er, das heißt: Ist ein zu therapierender Muskel auf einer Körperseite verkürzt, ist er in der Regel auf der anderen Seite überdehnt. Anders ist es oft bei Schmerzpatienten, die überwiegend sitzend den Tag verbringen: Hier können gleichzeitig auf beiden Seiten der zu therapierende Muskel verkürzt und die Gegenspieler verlängert sein. Allen gemeinsam: Es schmerzt.

Mit definiertem Druck arbeitet der Therapeut an dem Muskel, der Schmerz verursacht, und erzielt eine reflexartige Entspannung. Er behandelt mit den Fingern die Schmerzrezeptoren, ehe er dem Patienten spezielle und individuelle Dehnübungen an die Hand gibt. Wer regelmäßig übt, dehnt seine Muskeln, entlastet die Gelenke und hat weniger oder keine Schmerzen mehr. Und wirkt zudem Verschleiß an Muskeln, Bandscheiben und Gelenken entgegen.

Von 2004 bis 2007 hat Burkhard Hock seine Schmerztherapie entwickelt. Was genau war der Impuls? „Nach Behandlungen an der Halswirbelsäule mit meiner Hock-Methode stellte ich fest, dass immer wieder muskuläre Dysbalancen den dauerhaften Erfolg der Therapie in Frage stellten. So hielt ich zunehmend Ausschau nach zu kurzen Muskelstrukturen im Bereich der

HWS und des Schultergürtels, die – therapiert – die Beständigkeit der Therapie deutlich verbesserten.“

Es ist im Januar 2004, erinnert er sich, als ihm eine Patientin berichtet, Dr. Walter Packi, Facharzt für Allgemeinmedizin in Freiburg, habe sie mit einer Therapie der Muskel-Sehnenübergänge von ihren Knieschmerzen befreit. „Hierzu wollte ich mehr wissen. Was ich während meiner Recherche in der Fachliteratur über die Golgi-Sehnen-Organ fand, war für mich verblüffend.“ Denn mit derselben Methode hatte er seit 2002 bereits bei seinen Patienten erfolgreich Probleme der Halswirbelsäule und des Schultergürtels behandelt. „Ich übertrug die Therapieform auf alle anderen Körperbereiche und nannte sie ‚Die Hock Schmerztherapie‘.“

Zum Hintergrund. Die Entdeckung des Golgi-Sehnen-Organ geht zurück auf Camillo Golgi (1843 oder 1844 – 1926), einen italienischen Mediziner und Physiologen. 1906 erhält er mit Santiago Ramón y Cajal den Nobelpreis für Medizin. Golgi entwickelt die nach ihm benannte Golgi-Färbung, eine Methode zum Anfärben einzelner Nerven und Zellstrukturen, die als „Schwarze Reaktion“ bekannt wird: eine histologische Färbung mit Silbernitrat. Während er seine Methode verfeinert, entdeckt er den nach ihm benannten Golgi-Apparat und die Golgi-Zellen im Gehirn. Und das Golgi-Sehnenorgan, das bei allen Wirbeltieren vorhanden ist als Sinnesorgan der Tiefensensibilität. Mit diesem Nervengeflecht, das am Übergang zwischen Muskel und Sehne liegt, kann Muskelspannung gemessen und reguliert werden. Golgi-Sehnen-Organ und Muskelspindeln sind zuständig dafür, dass der Mensch die Bewegung der Muskulatur und ihre Lage wahrnehmen kann.

Die Golgi-Sehnenorgane leiten über Nervenfasern dem Zentralnervensystem Informationen über den Spannungszustand der jeweiligen Muskeln zu. Sie bestehen jeweils aus einer von Sehnenfasern durchzogenen Bindegewebekapsel, welche das aufgezweigte Ende einer afferenten Nervenfasern umgibt. Die sensiblen Endigungen des Nervs durchziehen die Sehnenfasern. Erhöht sich die Muskelspannung, wird die Sehne angespannt – die Nervenfasernenden, welche die Sehnenfasern durchziehen, werden komprimiert, ein Aktionspotential wird ausgelöst. Dieses wird über Nervenfasern ins Rückenmark übermittelt, wo es auf mehrere Interneurone im Vorderhirn übertragen wird.

Was ist das Besondere an seiner Therapie? „Hock-Schmerztherapeuten stellen ihren Patienten nicht mehr die Frage: Wo tut es weh, sondern: Bei welcher Bewegung entsteht oder verschlechtert sich der Schmerz?“, erklärt der 62-Jährige. Aus der Antwort des Patienten entwickelt der Behandelnde die muskuläre Behandlungsreihenfolge. „Diese hat meistens mit dem Ort des Schmerzes selbst nichts zu tun, da der Schmerz das Symptom, aber nicht die Ursache ist. Dies gilt besonders dann, wenn es sich nicht um einen permanenten Schmerz, sondern um einen Schmerz handelt, der durch eine Bewegung hervorgerufen oder verstärkt wird.“

So sei es dem Therapeuten möglich, die für eine Behandlung in Frage kommenden Muskeln auf ein Minimum zu reduzieren, „wodurch die Therapie schnell wird und doch tiefenwirksam“. In etwa 95 Prozent der Fälle, sagt Hock, ist der Patient nach der ersten Stunde bereits beweglicher und schmerzfreier.

Gilt dies auch für sogenannte austherapierte Patienten? „Das kommt auf dessen Probleme an.“

Hock gibt zwei Beispiele:

- Patientin, 48 Jahre alt, kann nur noch mit zwei Stöcken langsam gehen. Die gesamte Muskulatur des Beckens, der Oberschenkel und des LWS-Bereiches sind in einem so hohen Tonus, dass die Patientin von einem einbetonierten Becken spricht, das sich zehn Jahre lang aufgebaut habe. Sie wird sechs Wochen lang drei Stunden täglich behandelt und kann am Schluss wieder ohne Stöcke gehen.

- Pensionär, 70 Jahre alt, kann nur noch kurze Strecken (fünf bis zehn Minuten) gehen. Abwärts Treppen zu gehen, ist für ihn nur möglich, wenn er sich an beiden Seiten des Geländers festhalten kann. Sportlich betätigen kann er sich überhaupt nicht mehr. Unabhängig von einander haben zwei Neurochirurgen Wirbelkanalstenosen als Ursache diagnostiziert. Nach einer Stunde Schmerztherapie kann der Patient wieder frei gehen und wird mit „Hausaufgaben“ nach Hause geschickt. Er übt fleißig und erklärt vier Wochen später in der Praxis, dass es ihm deutlich besser gehe. Er kann inzwischen Treppen hinuntersteigen, meist ohne das Geländer als Unterstützung zu brauchen, und schafft Strecken zu Fuß von etwa einer Stunde Dauer. Tennis im Doppel spielen kann er auch schon wieder. Es folgen eine weitere Stunde Schmerztherapie und neue „Hausaufgaben“. Wieder vier Wochen später berichtet er glücklich, dass er ein komplettes Einzel im Tennis gespielt hat, zwei Stunden ohne Probleme spazieren gehen und auf der Treppe sogar zwei Stufen auf einmal nehmen kann, ohne das Geländer zu benötigen.

Die Hock-Schmerztherapie kann überall eingesetzt werden, wo keine Nervenstrukturen zerstört sind oder durch Medikamente oder Drogen ausgeschaltet wurden, fasst der 62-Jährige zusammen. Das freut ihn. Nicht froh stimmt ihn dagegen: „Im Internet lese ich ab und an, ich hätte meine Schmerztherapie von anderen Seminaranbietern abgeschaut. Damit jeder sich hierzu eine eigene Meinung bilden kann, habe ich bei meinen Seminarteilnehmern nachgefragt, die auch bei und von anderen Anbietern gelernt haben, ob dieser Vorwurf gerechtfertigt ist.“

Einer dieser Seminarteilnehmer ist Physio- und Schmerztherapeut Tobias Eisele aus Aschaffenburg. „Die Hock-Schmerztherapie“, erklärt er, „ist vor allem im Punkt Diagnostik und der daraus resultierenden Behandlung wesentlich effektiver, schneller und auch noch angenehmer für Patienten und Therapeuten als andere Therapien.“ Für ihn ist es ein Unterschied, ob ein schmerzhafter Punkt im Muskel so tief gedrückt wird, wie der Patient es gerade noch aushält, oder ob die Hock'sche Devise gilt: Verzieht der Patient das Gesicht, ist der Druck schon zu stark.

Ohnehin werden nicht Muskel-Sehnen-Knochen-Punkte behandelt, sondern Sehnen-Muskel-Punkte, stellt Eisele eine weitere Einzigartigkeit der Hock-Schmerztherapie heraus. Dies bei 30 Muskeln mehr, als sie in anderen Ausbildungen beachtet werden. Als vierten Unterschied nennt er: „Es gibt Therapien, die einen Referenzwert, einen sogenannten Referenzwinkel nehmen: Hat der Patient in einer Bewegung im Winkel X anfangs 100 Prozent Schmerzen und nach der Behandlung nur noch 35 Prozent, gilt er als erfolgreich behandelt. Gleichgültig, ob der Schmerz in einem anderen Winkel wieder zu 100 Prozent da ist.“ Für den Hock-Therapeuten zähle dagegen nur eines: „Der Patient soll in jeder Bewegung schmerzfrei werden, erst dann ist er erfolgreich behandelt.“

„Nicht nur der Patient, auch der Therapeut freut sich, wenn ein schmerzhaft eingeschränktes Gelenk wieder beweglich ist und eine fest geplante Operation abgesagt werden kann“, ergänzt Dr. Karl W. Lang, Facharzt für Allgemeinmedizin und Pädiatrie im oberpfälzischen Neusorg. „Oder wenn bei einem 80-Jährigen die Wirbelsäule sich aufrichtet und die destruktive Botschaft: ‚Es ist eben Verschleiß, damit müssen Sie leben‘ widerlegt werden kann.“ Seit fast zehn Jahren arbeitet Lang mit der Hock-Therapie: „Es beeindruckt mich immer wieder neu, wie schnell die Untersuchung zum Hintergrund des Schmerzes führt, und wie gezielt, folgerichtig und effektiv die Behandlung abläuft. Da beweist sich, was Burkhard Hock immer wieder sagt: Wo der Schmerz sich zeigt, liegt selten seine Ursache.“ Und, fügt er seinem Resümee hinzu: „Wir haften nicht am Symptom, sondern sehen den ganzen Bewegungsablauf.“

## Extra: Der Atlas

Therapeuten können jetzt Patienten und sich selbst das Leben leichter machen. Zu seiner Methode hat Burkhard Hock ein bisher einzigartiges Navigationssystem entwickelt, damit Schmerztherapeuten nun genau auf den Punkt kommen können. Und das trotz drei Kilogramm Gewicht handlich ist. Der neue „Atlas der Hock-Schmerztherapie“ dient Ärzten, Heilpraktikern, Masseuren, Ergo- und Physiotherapeuten, schnell und präzise den Schmerz im Muskel-Skelett-System des Patienten zu lokalisieren, um diesen möglichst schmerzfrei zügig wieder in Bewegung zu bringen. „Die schnellen Heilerfolge beeindrucken mich immer wieder, auch bei bis dahin austherapierten Patienten“, schreibt Dr. Walter Wührer, Vizepräsident der Internationalen Gesellschaft für Ganzheitsmedizin, Salzburg/Österreich, im Vorwort des Atlas‘.

Auf mehr als 600 DIN-A4-Seiten, 1170 Farbfotos, etwa 600 einfach gehaltenen Anleitungen und einem speziellen A4-Faltsystem erhält der Therapeut alle für ihn wichtigen Informationen auf einen Blick. „Mein Ziel ist“, sagt Hock, „dass Behandeln sicherer wird, wirksamer und zeiteffizienter.“ Das große Werk ist Lehrbuch, Kompendium, Lexikon, Bildband und Trainingsvorlage in einem, das zudem eine komplette Behandlungsanleitung bietet.

In den meisten Fällen, in denen Patienten einen Schmerztherapeuten aufsuchen, sind muskuläre Probleme ursächlich für den Schmerz. In seinem Atlas hat Burkhard Hock jene 104 Muskeln im praxistauglichen Überblick zusammengestellt, die den größten Einfluss aufs Muskel-Skelett-System haben und demzufolge am häufigsten von Fehlbelastungen betroffen sind. Darunter sind jene sieben „Giftzwerg“, die – verkürzt – zu 70 Prozent ursächlich sind für Probleme in der Statik. Auch einige neue Methoden gibt Hock Therapeuten an die Hand. Die 2-Punkt-Lokalisierung beispielsweise, um Muskeln überhaupt zu finden. Oder 1-2-3 Schmerzfrei, damit der Therapeut schneller wird in Anamnese und Behandlung. Denn: „Der Schmerz an sich spielt bei mir eine untergeordnete Rolle. Mir ist wichtig, dass der Patient auf die Frage Auskunft gibt: Bei welcher Bewegung entsteht oder verschlechtert sich der Schmerz?“

Mit Panorama-104 hat Burkhard Hock sein spezielles Faltsystem für die 104 wichtigen Muskeln überschrieben. Wer eine Falz aufklappt, hat vier Seiten nebeneinander vor sich liegen: Zeichnung des Muskels, Informationen zu ihm, Index und Behandlung (Muskel finden – Muskel dehnen – Muskeln behandeln).

Wie arbeitet man am besten mit dem Schmerzatlas? Der Therapeut sucht sich im Atlas die Bewegung heraus (Seite 29 bis 81), welche der Bewegung des Patienten entspricht, die einen Schmerz auslöst oder verstärkt. Auf dieser Seite findet er dann die nach Priorität sortierten Muskeln, die behandelt werden müssen, mit Seitenbereichsangaben. Er geht auf den entsprechenden Seitenbereich (Altarfalz mit immer vier Seiten) und sieht

- wie der Muskel gefunden wird
- die Beschreibung des Muskels
- wie der Muskel gedehnt wird
- die Muskelzeichnung mit Detailinformationen wie Bereichsmarkierungen für jede ansatz- und ursprungsnahe Behandlung
- und wie der ursprungsnahe und ansatznahe Muskel-Sehnenübergang behandelt werden sollte

Anschließend braucht der Therapeut nur noch den Bildbeschreibungen zu folgen.

Hock gibt zwei Beispiele.

- Rückenschmerzen: Menschen, die den ganzen Tag am Schreibtisch sitzen, klagen in der Regel nach einiger Zeit über Beschwerden, besonders beim Aufstehen, und geben dies auch in der Anamnese an. Beim Aufstehen kommt es zu einer Streckung in der Hüfte. Auf Seite 41 des Atlas' ist die „Extension der Hüfte“ mit drei Behandlungsprioritäten anschaulich erklärt. Unter Priorität A sind als „Giftzwerg“ die Muskeln pectineus und piriformis mit den entsprechenden Altarfalzseiten aufgeführt. Diese beiden Muskeln werden nun nach den Vorgaben behandelt. Wird keine Beschwerdefreiheit erreicht, werden die Muskeln nach Priorität B behandelt, beispielsweise der psoas.
- Kopfschmerzen: Auch bei der Behandlung von Kopfschmerzen gibt es kein allgemeines Rezept. Die Grundlage bei allen Therapien ist, dass es keine ISG-Blockaden und keine unterschiedlich langen Beine gibt, was mit dem Wissen der Hock-Methode überprüft, diagnostiziert und behandelt werden kann. Es folgt die Untersuchung der Wirbelsäule und in diesem Fall speziell der Halswirbelsäule. Sind Fehlstellungen vorhanden, so müssen diese korrigiert werden. Dann sucht der Therapeut nach verkürzten Muskeln, die in der Kopf und Schultergürtelregion Schmerzen bei Bewegung auslösen. Hierzu zählen unter anderen: M. pterygoideus lateralis und medialis, M. temporalis, M. masseter, M. levator scapulae, M. splenius capitis, M. splenius cervicis und alle M. scaleni.  
Zu beachten ist: Wenn beim Drücken der ursprungs- und ansatznahen Muskelsehnenübergänge leichte Kopfschmerzen ausgelöst werden, ist der Therapeut auf der richtigen Fährte.

Das Fazit zum Bildatlas zieht Dr. Harald Handels, Facharzt für Psychosomatische Medizin und Psychotherapie im bayerischen Bad Kötzing: „Wer als Patient oder Kursteilnehmer Burkhard Hock erlebt hat, weiß, in ihm vereinigen sich unermüdlicher Forschergeist, großer Sachverstand und präzise manuelle Fähigkeiten.“ Nach jahrelanger akribischer Arbeit hat er nun mit seinem Atlas der Hock-Schmerztherapie etwas zur Verfügung gestellt, das in der manuellen Schmerztherapie Maßstäbe setzen wird, stellt Handels fest. Er attestiert dem aufwändigen Werk: „Es ist eine geradezu perfekte Bedienungsanleitung für alle manuell arbeitenden Therapeuten. Der Atlas konzentriert sich dabei auf das für den Praktiker Wesentliche: Was lässt den Schmerz entstehen? Was ist wie zu behandeln? Wie finde ich die zu behandelnde Struktur? Wie ist der Behandlungsablauf? Wie sichere und vertiefe ich den Behandlungserfolg?“ Hocks Algorithmus überlasse nichts dem Zufall: „Es geht ihm darum, dass jeder Therapeut sicher, präzise, effektiv und nachvollziehbar behandeln kann.“

## **Service:**

### **Buch:**

Burkhard Hock  
Atlas der Hock-Schmerztherapie  
Bild-Lehrbuch mit kompletter Behandlungsanleitung  
600 Seiten, 1170 Farbfotos  
ISBN 978-3-945368-00-8  
Verlag der Gesundheit, Berchtesgaden 2015, 179,-- €

Eine achtseitige Leseprobe und einige YouTube-Filme über die Entstehung des Atlas‘ und über seine Handhabung sind kostenlos online erhältlich unter [www.verlagdergesundheit.com](http://www.verlagdergesundheit.com)

### **Seminare:**

Gesundheits- und Bildungszentrum Königssee  
Gartenau 15  
83471 Berchtesgaden  
Telefon 0 86 52 – 94 89 00  
[www.gbzk.de](http://www.gbzk.de)