



# DR. LAABS-SCHULE FÜR CHIRO-GYMNASTIK

## Funktionelle Wirbelsäulengymnastik nach Laabs

Sekretariat: D – 32636 Lemgo Postfach 606; Tel. +49 (0) 5261 16010; Fax +49 (0) 5261 3356;  
www. chiro-gymnastik.de; e-mail:info@chiro-gymnastik.de

## Bewegungstherapie CHIRO – GYMNASTIK

### Funktionelle Wirbelsäulengymnastik nach Laabs

#### Leistungsbeschreibung

##### Einleitung

"Rheumatische Erkrankungen" sind von großer sozialmedizinischer und volkswirtschaftlicher Bedeutung für die gesetzlichen Kranken-, Renten- und Unfallversicherungen. Die "Rheumakrankheiten" sind verbreiteter als Krebs, Tuberkulose, Diabetes und Herzkrankheiten zusammen.

Tatsache ist, dass

50 – 70 % der Jugendlichen Haltungs- und Skelettschäden aufweisen (GÖB),

60 % aller Anträge auf Anerkennung einer vorzeitigen Berufs – bzw. Erwerbsunfähigkeit und dementsprechend auf Bewilligung einer Rente auf ein chronisches Wirbelsäulenleiden zurückgeführt werden (FORMAIER) ,

Bewegungsmangel vergesellschaftet mit Berufsstress und Fehlernährung ein hohes Gesundheitsrisiko darstellen

bis zu 85 % dieser Kranken ein degeneratives Wirbelsäulenleiden aufweisen ( BROCHER) ,

'der Volkswirtschaft jährlich in Deutschland für Arbeitsunfähigkeit, Produktionsausfall und Therapiekosten mehr als 35 Milliarden Euro verloren gehen. Allein aufgrund der hohen finanziellen Belastung, die unser Gesundheitssystem und die Volkswirtschaft zu tragen haben, sind alle Anstrengungen gerechtfertigt, um das schwerwiegende Krankheitsproblem „Rückenschmerzen“ effektiv anzugehen' (BUHR, SCHLICHT).

Erfahrungsgemäß lassen sich die meisten derart entstandenen "Rückenschmerzen" *auf Dauer nicht* erfolgreich medikamentös oder operativ

behandeln. Erfolgversprechender wirken aktive Bewegungstherapien, durch zweckmäßige, ganzkörperliche, funktionelle Behandlung der geschwächten Muskelketten ohne schmerzhafte und verschlissene Gelenke zu belasten. Eine solche Therapie muß pathobiologischen Zuständen des Rumpfes (RABL) vorbeugen und gleichzeitig effektive Grundlage rehabilitativer Maßnahmen sein, d.h. deren akute und chronifizierte Zustände nachhaltig therapieren. Akute oder chronische Schmerzsyndrome des Rückens treten am häufigsten aufgrund degenerativer Veränderungen an der Wirbelsäule, bei Bewegungsmangelkrankheiten (Hypokinetosen) und bei posttraumatischen Folgezuständen auf.

Die CHIRO - GYMNASSTIK stellt seit Jahrzehnten als „besondere Form der Krankengymnastik“ ( Heilmittelrichtlinien, KBV, 1989) in der physikalischen und rehabilitativen Medizin ein funktionell aktivierendes Behandlungsverfahren mit eigenständigem Therapiekonzept dar. Es erfüllt die o.g. Kriterien und führt durch aktive Integration des Patienten zu effektiven Therapieergebnissen und langfristiger Vermeidung von Rezidiven.

## Leistungsbeschreibung

### Definition

CHIRO – GYMNASSTIK ( CG ), Funktionelle Wirbelsäulengymnastik nach Laabs, ist ein anerkanntes Heilmittel, das sich auf den Bewegungsapparat des Körpers als Ganzes bezieht. Die Chiro-Gymnastik dient als spezielle funktionelle Wirbelsäulengymnastik der Kräftigung von Muskelketten, Koordinierung und Stabilisierung des muskulären Gleichgewichtes (BAnz.Nr. 84,1834 A, 1996) und der Verbesserung der Beweglichkeit der Wirbelgelenke und der körpernahen Gelenke (HMR X0306,2003) sowie der Dehnung von bindegewebigen Strukturen (HMR Komm. 0249; 17A.2.2, 2006).

Es werden

- assistiv – aktive Bewegungsübungen ohne Wirbelsäulentherapiegeräte sowie
- resistiv – aktive mit Wirbelsäulentherapiegeräten angewandt bei der verfahrenstypischen ganzkörperlichen Behandlung degenerativ – rheumatischer und / oder posttraumatisch bedingter Schmerzphänomene der Haltungs- und Bewegungsorgane insbesondere der Wirbelsäule, des Rumpfes und der großen Körpergelenke.

Die CHIRO-GYMNASSTIK umfasst die von Angehörigen des MPhG gleichermaßen einzusetzenden, schmerzlindernden Übungsfolgen der Funktionellen Wirbelsäulengymnastik nach Laabs mit ihren stabilisierenden und mobilisierenden Wirksamkeitsmerkmalen.

In ihrem Mittelpunkt steht das aktive Bewegungsprinzip, d.h. der Patient führt unter Entlastung und Anleitung des Behandlers aktiv Übungen vom schmerzfernen Wirbelsäulenabschnitt und den ihm zugeordneten Rumpf- und Extremitätenabschnitten aus unter Verzicht auf jedwede passive Fremdeinwirkung auf den Bewegungsapparat. Fortgeleitete, minimale Bewegungsimpulse beziehen während des Übungsablaufs schonend die schmerzhaften Bewegungssegmente in den Übungsablauf ein. Der Therapeut leitet die Übungen und assistiert bei ihrer Durchführung.

Die CHIRO-GYMNASSTIK hat nichts gemeinsam mit Prinzipien der Manualtherapie, bei der gezielte passive Handgrifftechniken, gezielte manipulative

und passiv mobilisierende Verfahren zum Einsatz kommen, die an der Wirbelsäule und / oder den Extremitätengelenken ansetzen.

Da sich die CHIRO-GYMNASTIK von allen Massageformen, gezielten Mobilisations- und Weichteiltechniken sowie aktiven und passiven physiotherapeutischen Behandlungsverfahren in ihrer Gesamtheit unterscheidet, kann sie mit diesen nicht gleichgesetzt werden.

### Therapieziele

- Schmerzlinderung durch physiologische Rehabilitation der miteinander aufs engste verbundenen Muskel-, Gelenk- und Weichteilsysteme durch funktionelle Reaktivierung
- Leistungssteigerung durch planmäßig eingesetzte, individuell überschwellige Übungsreize, d.h. nicht mehr als 30 – 40% der aktuellen (maximalen) Leistungsfähigkeit des Patienten
- Erzielen von positiven Anpassungsreaktionen am arthromuskulären System bei meist ganzkörperlich eingeschränkter Funktionsfähigkeit
- Wiederherstellung von Körperhaltung und -gleichgewicht bei myostatischer Rumpfmuskelsinsuffizienz
- Koordinierung eines stabilen, funktionstüchtigen, gekräftigten und schmerzfrei belastbaren Gleichgewichtes zwischen allen Muskelgruppen von Rumpf und Extremitäten
- Reduzierung von gestörten Alltagsfähigkeiten ( ADL )
- Zunahme der passiven segmentalen Wirbelsäulenbeweglichkeit, der Beweglichkeit der Wirbelgelenke und / oder der großen Körpergelenke
- Erhalt des erreichten Funktionsniveaus durch **Intermittierende Langzeitbehandlung (ILZB)**, d.h. *tägliche* schwach überschwellige Übungen in Eigenregie ("Hausaufgaben"), dazu regelmäßig fortgesetzte Behandlung in Zeitabschnitten von jeweils ca. *ein bis zwei Wochen* ( am jeweiligen Leistungsniveau orientiert, adaptiert überschwellig ) und damit Kontrolle des aktuellen Zustandes des Patienten durch den CG-Therapeut sowie *vierteljährliche* Überprüfung des klinischen Zustandes und des therapeutischen Standards durch den behandelnden Arzt.
- Vermeiden eines chronischen Medikamentenabusus
- Frühzeitigere und langfristige Wiedereingliederung in den Arbeitsprozess und soziale Reintegration.

### Indikationen

- Degenerativ – rheumatischen Erkrankungen der Wirbelsäule mit ligamentären, arthrogenen und muskulären Insuffizienzerscheinungen
- Bewegungsstörungen bei muskulären Dysbalancen des Rumpfes, der Wirbelsäule und/oder der großen Körpergelenke
- bandscheibenbedingte Erkrankungen: wie sogen. HWS- und LWS -Syndrome,
- pseudoradikuläre Syndrome
- posttraumatische Folgezustände

- Verschleissrheumatismus
- nicht entzündliche, weichteilrheumatische Affektionen des Muskel- und Sehngewebes und
- Wirbelfrakturfolgen ohne Querschnittssymptomatik.

### Kontraindikationen

- alle Entzündungen
- Infektionen
- maligne Tumore
- Metastasen
- frische Frakturen
- akute neurologische Ausfallserscheinungen mit ungeklärter Ursache
- vereinzelt Systemerkrankungen ( z.B. Bluterkrankheit, multipler Sklerose)
- hochgradige Zerebralsklerose
- therapieunwillige, uneinsichtige Patienten

### Methodik

Patienten mit chronischen Schmerzphänomenen des Rumpfes / Rückens und der großen Körpergelenke aufgrund degenerativ-rheumatischer Erkrankungen des arthromuskulären Systems gelten in der überwiegenden Zahl der Fälle als ganzkörperlich bewegungseingeschränkt. Ihre Lebensqualität kann in vielfältiger Weise beeinträchtigt sein.

Die individuellen und verschiedenen Krankheitsbilder erlauben trotz häufig monotoner Beschwerdesymptomatik *keine* schematisierten Behandlungsabläufe. Sie erfordern ausschließlich auf den einzelnen Patienten bezogene differentialdiagnostische und –therapeutische Einzelbeurteilungen und –behandlungen.

Die CHIRO-GYMNASTIK bezieht bei allen Übungen *den ganzen Körper* in den Behandlungsablauf ein. Einzelne Wirbelsäulenabschnitte werden mit CHIRO-GYMNASTIK nie lokal behandelt.

Gruppenbehandlungen, d.h. die gleichzeitige Behandlung mehrerer Patienten durch einen Therapeuten, sind nicht vorgesehen.

Im Rahmen präventiver Maßnahmen haben sich viele CG - Übungen als wirkungsvoll zur Rezidivprophylaxe bewährt, unterstützt durch die als Eigenübungen *täglich* durchzuführenden "Hausaufgaben".

CHIRO-GYMNASTIK wird ausschließlich nach ärztlicher Verordnung von qualifiziert ausgebildeten CG-TherapeutInnen verabreicht. Sie unterstützen den aktiv übenden Patienten und leiten ihn zu allen Übungen an.

Der notwendige Arbeits- und Zeitaufwand beträgt für die CHIRO – GYMNASTIK ~15 Min.. Für eine physiotherapeutische Komplexbehandlung dauert ~ 60 Minuten mit Wärme (~15 Min.), Massage ( ~15 Min.) und Elektrotherapie ( ~ 15 Min.), wobei CHIRO-GYMNASTIK nach der Wärme- und Massageapplikation durchzuführen ist. Die Einzelbehandlung lässt sich am erfolgreichsten im Drei – Phasen – Behandlungsgang verabreichen.

Verbesserte organspezifische Funktionen bemerkt man nach CG -Behandlungen z.B. bei eingeschränkter Vitalkapazität oder Obstipation u.a.m..

Vorbedingung für eine effektive Beübung insuffizienter, geschwächter Rumpf- und Extremitätenmuskeln ist die *statisch entlastende* Horizontallage des ganzen Körpers. Sie ist ohne Ausnahme bei allen chiro – gymnastischen Übungsfolgen einzuhalten.

## Drei – Phasen – Behandlungsgang

### I. Entlastungsphase

Mit großbogig – kyphosiert, auf dem Bauch gelagertem Rumpf (Kyphosekissen) fächern sich die dorsalen Anteile der Bewegungssegmente zwanglos auf (Autoextension) und entlasten damit die maximalen Schmerzpunkte an der Wirbelsäule z.B. Wirbelgelenke, dorsale Abschnitte der Zwischenwirbelscheiben und erweitern die Zwischenwirbellöcher. Gleichzeitig baut sich eine Muskeldehnungskette von der Halswirbelsäule bis in die untere Extremität auf.

Während der Entlastungsphase verabreichte Wärme und Massageanwendungen bilden sinnvoll fördernde Maßnahmen, die die Beweglichkeit und Durchblutung der Gewebe fördern.

### II. CG – Gymnastikphase

Alle chiro – gymnastischen Übungen beginnen stets aus Semiflexionslagen am schmerzfernen Wirbelsäulenabschnitt aus statisch entlastender Rückenlage heraus. Ausgehend von den Grundübungen werden je nach Beschwerdebild die Lendenwirbelsäule ( z.B. bei sogen. HWS -Syndrom) oder die Halswirbelsäule (z.B. bei sogen. LWS –Syndrom) zusammen mit den ihnen zugeordneten Extremitäten beübt. In sämtlichen Phasen der Bewegungsbehandlung lösen die CG -Übungen *minimale fortgeleitete Bewegungsimpulse* von schmerzfernen Körperteilen aus. Sie fördern u.a. durch *Resynovialisierung* der Wirbelgelenke und der körpernahen Gelenke des Rumpfes und ermöglichen wieder physiologisches, schmerzfreies Funktionieren des arthromuskulären Systems.

Für die Therapiepläne jedes Einzelfalls werden bis ins hohe Alter hinein Übungsfolgen aus insgesamt 280 CG – Übungen unter Berücksichtigung der individuellen Belastungsintensität und ihrer Steigerungsmöglichkeiten ausgewählt <sup>1</sup>. Hierbei kommen pro Patient nie mehr als fünf bis zehn verschiedene Übungen zur Anwendung. Alle Maßnahmen werden genau auf das individuelle Krankheitsbild und die jeweilige Leistungsfähigkeit des Patienten abgestimmt. Alle Übungen führt der Patient aktiv und ausnahmslos

- schmerzfrei ,
- belastungsarm,
- schwingend – gleitend und
- rhythmisch (nach Zählkommando)

aus. Chiro-Gymnastik heißt aktiv stabilisieren und mobilisieren, nicht passiv manipulieren.

Die Intensität der Übungen kann mit fortschreitender Besserung der Beschwerdesymptomatik gesteigert werden.

Während des Therapieverlaufes lassen sich die belastungsabhängig schmerzhaften Strukturen des arthromuskulären Systems zunehmend i.S. des Therapiezieles

---

<sup>1</sup> Laabs, W.A., Atlas der Bewegungstherapie mit Chiro-Gymnastik Bd. I; 5. Aufl., Haug, 1991

Laabs, W.A., Atlas der Bewegungstherapie mit Chiro-Gymnastik Bd. II 3. Aufl. Haug, 1993

Chiro-Gymnastik mit Wirbelsäulentherapiegeräten - i.e. „gerätegestützte Chiro-Gymnastik“ - Laabs, W., Kleiner Leitfaden zur Selbstbehandlung bei Rückenschmerzen, 26. Aufl., Haug, 1995 ff,

schmerzfremig in den komplexen Bewegungsablauf aller Rumpf- und Extremitätenabschnitte integrieren.

Grundlegende Bewegungsmuster der CHIRO-GYMNASTIK sind :

- flektierende
- rotierende
- flektierend – rotierende sowie
- lateralisierende

Übungselemente, die stets aktiv vom Patienten auszuführen sind.

### III. Ruhephase

Der Patient ruht wiederum entspannt in Bauchlage auf dem Kyphosekissen oder in Rückenlage ( Stufenlagerung, Beinhänger ), wobei der Körper mit einer warmen Decke zugedeckt vor übermäßigem Wärmeverlust geschützt wird.

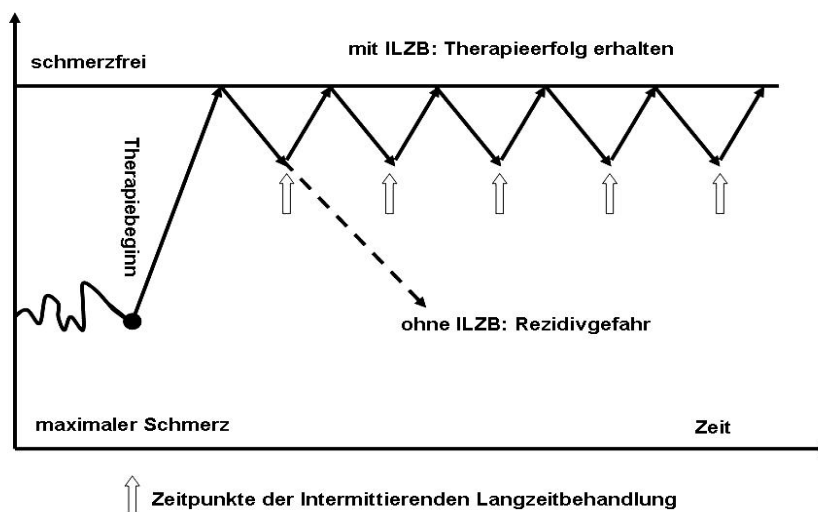
Dynamischer Interferenzstrom, während der Ruhephase verabreicht, ergänzt durch Tonisierung muskulären Strukturen wirkungsvoll diese Behandlungsphase.

### Sicherung des Therapieerfolgs durch ILZB

= Rezidivprophylaxe durch Intermittierende LangZeitBehandlung ILZB :

Die CHIRO-GYMNASTIK reduziert die hohen, sonst erforderlich werdenden finanziellen Aufwendungen für Arzneimittel und Arbeitsunfähigkeitszeiten etc. sehr wesentlich. Bereits während der laufenden CG-Behandlung unterweist der Therapeut den Patienten in Übungen aus dem CG-Programm, die er zusätzlich in Eigenregie durch tägliches Üben der "Hausaufgaben" selbst durchführen kann und muss.

Die ILZB z.B. einmal wöchentlich als periodisch eingesetzte Therapie verordnet, setzt ohne Zeitverzug ein, wenn sich ein Schmerzrezidiv anbahnt. Der Patient erhält durch die ILZB die Möglichkeit, sich auch unmittelbar in Behandlung zu begeben. Diese konzeptionelle Therapieanlage der CG erzielt erfahrungsgemäß nach wenigen Behandlungen Beschwerdefreiheit, meist bei fortbestehender Arbeitsfähigkeit.



Den aktuellen Zustand des Patienten überwachen und protokollieren alle am Therapieschehen Beteiligten:

- der Patienten täglich selbst,
- der CG -Therapeut bei ein- bis zweiwöchigem Behandlungsrhythmus und
- der verordnende Arzt vierteljährlich.

## Allgemeine Grundsätze für die Abgabe des Heilmittels CHIRO-GYMNASTIK

Von Antragstellern, die die CHIRO-GYMNASTIK für Leistungsträger erbringen wollen, gelten folgende Voraussetzungen:

- a. Die staatlich anerkannte Ausbildung als PhysiotherapeutIn oder MasseurIn und medizin. BademeisterIn, wobei die Erlaubnis zum Führen der jeweiligen Berufsbezeichnung, ausschlaggebend ist das MPhG . Bei ausländischen Bewerbern sind vergleichbare Zeugnisse vorzulegen. Eine Bescheinigung über die ärztliche Approbation oder das ärztliche Vorexamen der o.g. Voraussetzung gelten als gleichwertig.
- b. Darüber hinaus ist eine spezielle Ausbildung an der "Dr. Laabs-Schule für CHIRO-GYMNASTIK " zu absolvieren, die z.Zt. in zwei Ausbildungsabschnitten innerhalb eines Jahres mit je 80 Unterrichtsstunden angeboten wird, d.h. insgesamt 160 Unterrichtsstunden (UE). Diese Ausbildungsabschnitte sind im Verlauf von zwei Kalenderjahren zu absolvieren. Die Vermittlung der Lernziele erfolgt in ärztlich theoretischem Unterricht sowie in ärztlich beaufsichtigten praxisbegleitenden und theoretischen Unterrichtseinheiten unter fachkundiger Anleitung von erfahrenen Chiro-Gymnastik-Therapeuten.  
Das erfolgreiche Bestehen der Abschlussprüfung entsprechend der APO berechtigt zur selbständigen Abgabe und Abrechnung der Bewegungstherapie mit CHIRO-GYMNASTIK nach Laabs (CG) mit allen Leistungsträgern.
- c. Der Abnahmebericht der Behandlungspraxis, in der der CG-Therapeut die Leistung CHIRO-GYMNASTIK erbringen möchte, muß einschließlich der Zeugniskopie über das Bestehen der Abschlußprüfung den Leistungsträgern vorgelegt werden.
- d. Zur Ausstattung der Praxis sind erforderlich:
  1. Die standfeste Behandlungsbank mit den charakteristischen Konstruktionsmerkmalen der "Original CHIRO-GYMNASTIK –Bank nach Laabs" Diese Bank muß folgende Kriterien erfüllen:
    - hohes Eigengewicht
    - tiefer Schwerpunkt
    - Kippsicherheit
    - variable Höhen-, Breiten- und Längenverstellung
    - gepolsterte Liegefläche mit eingearbeiteter Korrekturrinne
    - Gleitschlitten-Kopfteil
    - therapiegerechte Festhaltevorrichtungen für den Patienten: Handgriffe, Schulterhalter, Griffkreuz
    - Rechtwinkellagerung der Beine mit variabler, stufenloser Höhenverstellung (Stufenlagerung)
    - großbogige Kyphoselagerung (Kyphosekissen)
    - vier CG-Wirbelsäulentherapiegeräte:<sup>2</sup>
      - Kopfhalter,
      - Beinhänger/Wirbelsäulenmobilisator,
      - Beckengurt,
      - Kopf – Bein – Zuggerät
- e. Nach ärztlicher Verordnung können zusätzliche, flankierende physikalisch-therapeutische Leistungen erbracht werden, die gesondert abgerechnet werden.

---

<sup>2</sup> Sämtliche CG-Wirbelsäulentherapiegeräte sind beschrieben in  
Laabs, W.A., Atlas der Bewegungstherapie mit Chiro-Gymnastik Bd. II 3. Aufl. Haug, 1993  
Chiro-Gymnastik mit Wirbelsäulentherapiegeräten - i.e. „gerätegestützte Chiro-Gymnastik“ -

## Kostenfaktoren

Wird die Bewegungstherapie mit Chiro-Gymnastik, wie oben skizziert, konsequent eingesetzt, reduzieren sich neben den Behandlungskosten die Arbeitsunfähigkeitszeiten. Vorzeitige Berentungen wegen Berufs- und Erwerbsunfähigkeiten infolge von „Wirbelsäulenerkrankungen“, "Rückenschmerzen" wegen verschleiß- und/oder unfallbedingter Schmerzphänomene, die der Wirbelsäule zugeordnet werden, bilden seltene Ausnahmen bei Patienten, die regelmäßig mit CHIRO-GYMNASTIK behandelt werden.

Eine Serie chiro-gymnastischer Behandlungen z.B. bei akuten oder chronischen sogen. HWS- oder LWS-Syndromen erfordert bei leistungsgerechter Vergütung des CG-Therapeuten für die Leistungsträger einen finanziellen Aufwand, der etwa ein bis zwei Krankenhausliegetagen entspricht. Ein vertretbarer Kosteneinsatz verglichen mit den derzeitiger erforderlichen finanziellen Belastungen für die Leistungsträger<sup>3</sup>.

Dagegen ist zu beachten, dass die mit CHIRO-GYMNASTIK überwiegend ambulant behandelten Patienten nach relativ kurzer Zeit wieder arbeitsfähig werden und bei fortbestehender Behandlungsbedürftigkeit mit Hilfe des Instrumentes der Intermittierenden Langzeitbehandlung i.d.R. arbeitsfähig bleiben können.

Diese Behandlungsergebnisse mit CG stützen sich auf jahrzehntelange Erfahrungen von Ärzten, Patienten und Therapeuten.

Prof. Dr. med. W. A. Laabs

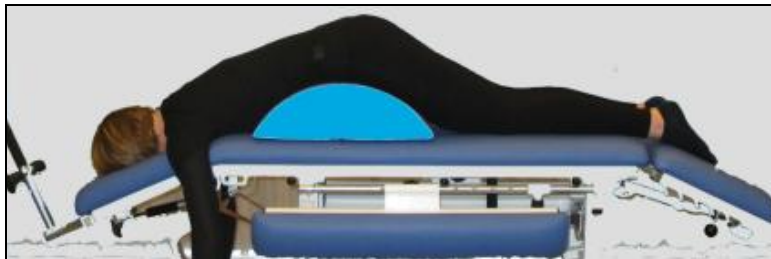
---

<sup>3</sup> Ein Krankenhausaufenthalt wegen „Kreuzschmerzen“ dauert derzeit durchschnittlich ca. zwei bis drei Wochen. Insgesamt fallen in Deutschland für die Leistungsträger jährlich wegen „Kreuzschmerzen“ (Arztkonsultation, Krankenhausbehandlung, Medikamente, Physiotherapie, Arbeitsunfähigkeitstage) zweistellige Milliarden € Gesamtkosten an.





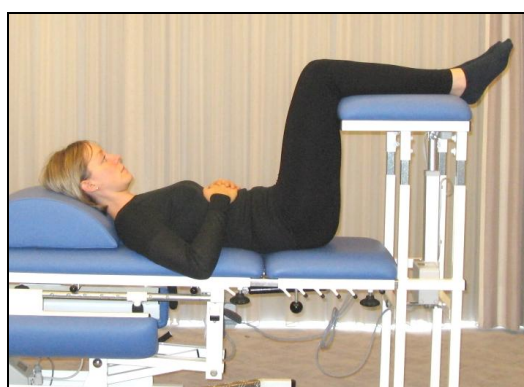
**Original Chiro-Gymnastik-Behandlungsbank (neu)**  
 Hersteller: Rezila, 32791 Lage



Großbogig kyphosierte Lagerung: Kopf- u. Fußteil abgewinkelt



Individuelle Lagerung des Patienten bei Behandlungsbeginn



Stufenlagerung ermöglicht exaktes Anpassen an die Oberschenkel­längen



Sicherheits­sperr­schloss