

# Physiotherapie kann bei Tinnitus helfen

von Karin Dürr

*Viele Patientinnen und Patienten kommen mit Beschwerden an Kiefer oder Nacken zur Physiotherapie. Bei der Anamnese stellt sich heraus, dass sie auch an Tinnitus leiden. Manche erzählen, dass sie seit Jahren mit Tinnitus leben und zu hören bekamen, dass sie dies eben akzeptieren müssten. Durch einen Arztwechsel oder einen Tipp kamen sie auf die Idee, zur Physiotherapie zu gehen. Oft stellt sich bei der Untersuchung heraus, dass Manuelle Therapie und Haltungsschulung den Tinnitus verändern. Vielen dieser Patienten kann durch die Behandlung geholfen werden, wie die Physiotherapeutin Karin Dürr im Folgenden darstellt.*

Ein junger Patient (26 Jahre) kam vor ein paar Monaten mit Kieferbeschwerden in die Praxis. Er hatte bereits seit fünf Jahren Tinnitus ohne klaren Auslöser und hatte jetzt im Fernsehen einen Beitrag gesehen, der Kieferprobleme und Tinnitus in Verbindung stellte. Sein Zahnarzt überwies ihn auf Anfrage zur Physiotherapie. Bei der Untersuchung stellen wir fest, dass bestimmte Bewegungen der Halswirbelsäule gegen Widerstand seinen Tinnitus verändern. Es könnte also eine mitwirkende Komponente bei ihm von der Halswirbelsäule kommen. Die Halswirbelsäule weist keine Schmerzpunkte oder Bewegungseinschränkungen auf, jedoch fällt auf, dass der Patient, ein Student in Vorbereitung seines geisteswissenschaftlichen Bachelors, wenig Körperspannung hat.

Durch die Veränderungen seines Tinnitus äußerst motiviert – auch wenn die Ohrgeräusche nicht gänzlich verschwanden – beschließt er nach drei Monaten Manueller Therapie und Medizinischer Trainingstherapie, sich im Jahr 2017 eine Auszeit für Sport und Körperarbeit zu nehmen. Seine Kieferbeschwerden sind inzwischen behoben.

Tinnitus kann mit physiotherapeutisch beeinflussbaren Ursachen zusammenhängen. Da Tinnitus meist nicht eine einzige eindeutige Ursache hat, bietet sich die Suche nach den dahinterliegenden Ursachen an. Dies ist eine längerfristige Suche, bei der der Patient gewissermaßen bereit sein muss, sich auf einen Prozess einzulassen, der vielleicht zu Veränderungen in seinem Leben führt, zu neuen Wegen. Diesen Pfad finden Therapeut und Patient gemeinsam wie auf einer Spurensuche.

Wir beginnen mit der Anamnese. Wir finden Veränderungen des Symptoms, Provokation des Symptoms oder vergleichbare Zeichen in der körperlichen Untersuchung. Zum Beispiel könnte es sein, dass wir bemerken, dass eine Drehung des Kopfes nach links ein Ohrenrauschen deutlicher macht, ein Drehen nach rechts keine Veränderung bewirkt. Das Drehen nach links schmerzt vielleicht auch auf der linken Seite im unteren Nacken. Der Kopf dreht nur 20 Grad nach links, nach rechts jedoch 35 Grad.

Diese Zeichen, die der Patient subjektiv feststellt, oder Zeichen, die der Therapeut messen kann, sind sogenannte vergleichbare Zeichen, da nach der Behandlung dieselbe Bewegung noch einmal gemacht werden kann und Patient und Therapeut Veränderungen feststellen können. In der Physiotherapie – vor allem bei der Behandlung von bereits seit längerer Zeit bestehenden Problemen – können wir uns selten an der Behebung des Problems durch eine Sitzung oder durch die in der Regel verordneten sechs Einheiten der Manuellen Therapie erfreuen, die je mindestens 15 Minuten dauern. Sechs Sitzungen wären nur 90 Minuten oder etwas länger, um ein Problem zu beheben. Eine Spielfilmlänge. Aber wir können oft bereits in diesem kurzen Zeitraum die Veränderung oder Verbesserung von solchen Begleiterscheinungen feststellen, was zeigt, dass die Behandlung überhaupt etwas verändert, und dass an einer signifikanten Stelle am Körper gearbeitet wird. Für viele Leute ist das endlich wieder eine Motivation.

Im Laufe der Behandlung suchen wir den Körper Stück für Stück, Gelenk für Gelenk ab,

um einen Zusammenhang zum Hauptproblem – in diesem Fall dem Tinnitus – zu finden. Das beinhaltet auch oft Tests, die vielleicht zuerst merkwürdig erscheinen. Zum Beispiel der Mersemanntest, bei dem man fast nackt mit Watterollen zwischen den Zähnen ein bis drei Minuten im Raum umherwandert. Die Therapeutin beobachtet die Statik des Patienten während dieses Tests. Der Patient spürt aufmerksam nach Veränderungen des Tinnitus und des Bisses nach Entnahme der Watterollen, die während des Gehens den Aufbiss verhindern. Eine Entspannung im Kiefer stellt sich ein, mit der zum Beispiel bei Patienten mit Skoliose der Kiefer nicht mehr die Statik ausgleicht und sich damit eine Verkrümmung im Rumpf nachher deutlicher zeigt. Oder der Patient bemerkt eine Veränderung der Tonhöhe oder Lautstärke im Ohr durch die Verhinderung des Aufbisses bei Bewegung.

Die Zeit, die gemeinsam verbracht wird, schärft die Wahrnehmung der Patientin beziehungsweise des Patienten. „Können Sie die Schulter einen Moment locker lassen?“ – „Ach ja, das habe ich gar nicht gemerkt. Ich bin immer so angespannt. Ist sie jetzt locker?“ – „Sie liegt etwas tiefer als vorher, aber noch höher als die andere Schulter.“ Das persönliche Feedback ist eine Aufmerksamkeits-schulung. Yoga, Feldenkrais und viele andere Methoden helfen dabei. Ich finde es zusätzlich sehr hilfreich, im direkten Kontakt mit einem Therapeuten die Achtsamkeit zu steigern, wenn man beginnt, sich damit – mit welcher Methode auch immer – auseinanderzusetzen.

Das Erlernen von Entspannung hat viele Zugänge. Der häufigste Satz der PatientInnen

ist vermutlich: „Ja, entspannen – das fällt mir am Schwersten.“ Der Beginn ist, erst einmal zu merken, dass ein Körperteil nicht entspannt ist, und die eigene Aufmerksamkeit ohne Druck zu lenken.

Wir haben also inzwischen verschiedene subjektive und objektive Punkte gefunden. Wie sieht die Behandlung aus? Jede Behandlung ist nach den individuellen Befunden jeder Patientin oder jedes Patienten unterschiedlich. Der junge Patient vom Anfang des Textes hat eine Manuelle Therapie am Kiefer bekommen sowie Haltungsschulung und darauf bezogenes Krafttraining.

Eine Behandlung am Kiefer kann beispielsweise die Mobilisation des Kiefergelenks sein, bei der die Therapeutin den Unterkiefer passiv bewegt. Verspannte Muskeln werden mit detonisierenden Maßnahmen entspannt. Dies kann nicht nur eine Massage sein, sondern auch Dehnung, eine post-isometrische Relaxation und vieles andere. Das Besondere bei einer Behandlung am Kiefer ist, dass der Therapeut auch vom Mundinneren aus arbeiten kann. So kann er die tiefen hinteren Muskeln bearbeiten, was häufig sehr schmerzhaft ist und im Nachhinein bei vielen Patienten ein so erleichterndes Gefühl auslöst, dass schon gesagt wurde: „*Ich schwebte im Vergleich zu vorher.*“

Selbst wenn sich bei einer Patientin herausstellt, dass die Schmerzen im Kiefer seit einer Operation am Fuß bestehen, sieht die Behandlung vom Aufbau ähnlich aus, nur dass hierbei die entsprechenden Zusammenhänge vom Fuß bis zum Schädel bearbeitet werden. Die Behandlung umfasst auch Übungen, die die Patientin lernt, um sie zu Hause zu wiederholen. Zum Beispiel Übungen zur Erweiterung der Mundöffnung oder Übungen für eine entspannte Arbeitshaltung.

Je mehr sich der Patient einbringt, hinterfragt, für sich kritisch bewertet, desto mehr nimmt er mit. Es bringt nichts, wenn jemand Übungen lernt, die er im Alltag nicht machen wird. Bringt er dies zur Sprache, können wir seinen individuellen Trainingsplan anpassen. Im Grunde entscheidet der Patient mit beratender Unterstützung durch den Therapeuten, wie er mit sich selbst umgehen möchte.



Zumeist ist der Tinnitus nicht das einzige Leiden allein. Es kommen Symptome dazu wie der Verlust des Vertrauens in den Körper oder Schonhaltung. Wir suchen den Ausweg aus dem Teufelskreis der Symptome.

Zudem möchte ich noch einmal darauf hinweisen, dass jede Therapie ein bisschen anders aussieht. Jeder reagiert auch unterschiedlich auf die Behandlung. Manche PatientInnen mit Tinnitus zeigen starke Latenz, das heißt, dass sie nach der Behandlung erst Symptome verspüren, zum Beispiel einen stärkeren Tinnitus oder ein Gefühl wie Muskelkater oder Kopfschmerzen. Merken Sie sich daher, wie es Ihnen nach der Behandlung ging, um Ihre Therapeutin darüber zu informieren, damit sie Ihre Behandlung entsprechend anpassen kann. Oft ist die Sensibilität bezüglich des eigenen Problems wichtig, um einen Vergleich vor/nach einer Behandlungsepisode zu erstellen. Durch das Ausfüllen eines Anamnesebogens vor der Therapie oder gemeinsam mit Ihrem Therapeuten können Zusammenhänge erkannt werden.

Ich habe in diesem Artikel darauf verzichtet, die neuroanatomischen und muskuloskelettalen Ursachen von Tinnitus zu beschrei-

ben. Informationen dazu finden Sie in den Broschüren „Halswirbelsäule und Tinnitus“ sowie „HWS-/Tinnitus-Test“ der Deutschen Tinnitus-Liga e. V. von Dr. med. Eberhard Biesinger, in denen auch illustrativ die Zusammenhänge erläutert werden. In der Broschüre HWS-/Tinnitus-Test wird auch auf die Manualtherapie verwiesen. Diese wird von vielen speziell ausgebildeten PhysiotherapeutInnen, die ein Zertifikat für Manuelle Therapie haben, ausgeführt.

### Worauf muss geachtet werden bei der Verordnung?

Manchmal darf die Physiotherapeutin eine Verordnung vom Arzt nicht annehmen und schickt Sie möglicherweise zurück zum Arzt. Um diese unangenehme Situation für Patienten und Therapeuten zu vermeiden, gibt es ein paar Dinge, die Sie selbst beachten können. Eine Beratung durch Ihre Arztpraxis oder die Physiotherapiepraxis kann manchmal viel Arbeit abnehmen.

### Beginn der Behandlung

Die Behandlung gesetzlich Versicherter muss innerhalb von 14 Tagen nach Ausstellungsdatum der Verordnung begonnen



werden. Wenn Sie innerhalb dieser 14 Tage keinen Termin in einer physiotherapeutischen Praxis bekommen, lassen Sie das Datum für den Behandlungsbeginn bitte von Ihrem Arzt auf einen späteren Termin datieren. Der Physiotherapeut darf dies nicht tun und muss Sie daher mit abgelaufenem Rezept wieder zum Arzt schicken. Weitere Informationen: <http://www.heilmittelkatalog.de/physikalische-therapie-der-verordnungsvordruck-67.html>

### Heilmittel

Verordnungsfähige Heilmittel sind bei Tinnitus, Beschwerden im Kopf-/Kieferbereich (CMD) und der Halswirbelsäule vor allem „Manuelle Therapie (MT)“ und „Krankengymnastik (KG)“. Stehen Begriffe wie „myofasziale Behandlung“ auf der Verordnung, darf die Physiotherapeutin die Behandlung nicht beginnen, da dies nicht im Wortlaut im Heilmittelkatalog steht und so nicht abgerechnet werden kann (<http://www.heilmittelkatalog.de/>).

### Dauer der Behandlung

Der Richtwert für die Behandlungszeit beträgt meist 15 bis 25 Minuten. Die Vor- und Nachbereitung ist Bestandteil der Behandlung. In der Regel ist daher eine Kombination aus KG und MT oder eine „Manuelle Therapie als Doppelbehandlung“ sinnvoll. Wir haben somit mehr Zeit.

Man kann die Behandlung auf eigene Kosten verlängern. Hierfür muss ein gültiges Rezept oder ein sogenanntes Privat Rezept vom Arzt vorliegen. Ein Privat Rezept ist eine von einem Arzt ausgestellte Heilmittel- oder Arzneimittelverordnung, deren Kosten nicht von der GKV, sondern vom Patienten selbst entrichtet werden.

### Zuzahlung

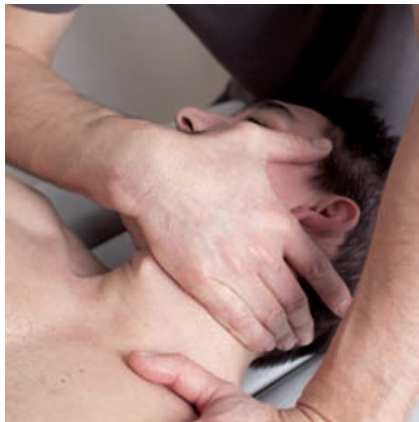
Die Zuzahlung für Physiotherapie als Heilmittel beträgt zehn Prozent der Behandlungskosten zuzüglich 10 Euro pro Verordnung (Rezept).

### Wärme

Als ergänzendes Heilmittel kann Wärmerotherapie verordnet werden. Auf der Verordnung sollte dies spezifiziert als beispielsweise Fango/Naturmoor benannt sein. Dies ist eine

Moorpackung, die auf Wärmeträgern liegt. Das Ruhen auf Wärme dient vor allem der Entspannung. Viele PatientInnen nehmen sich nicht die Zeit, zu Hause 20 Minuten „nichts“ zu machen. Überlegen Sie sich daher, ob Sie die Wärmeanwendung vor oder nach der Behandlung möchten. Wenn möglich, bieten die Praxen Ihnen diese Auswahl an. Vor der Behandlung: Durch die Wärme werden die Muskulatur und das Gewebe stark durchblutet; durch die Versorgung mit frischem Sauerstoff und dem Abtransport von Stoffwechselabfällen können Verspannungen sich besser lösen.

Nach der Behandlung: Um nicht sofort aufzuspringen, sondern noch eine kurze Zeit nur für sich zu sein. Eine persönliche Auszeit, die sich auf das gerade Erlebte bezieht. Nicht mehr – wie vor der Behandlung – in Gedanken beim Tagesablauf zu sein, bedeutet für viele geistige Entspannung. Diese ist genauso wichtig wie die physische Entspannung.



### Verordnender Arzt

Neben dem Orthopäden und dem Zahnarzt kann Ihnen auch der Kieferorthopäde bei Tinnitus behilflich sein und die entsprechende Verordnung ausstellen.

Es ist wunderbar, einem Patienten mit Tinnitus Erleichterung zu verschaffen. Es gelingt nicht immer, den Tinnitus ganz verschwinden zu lassen, jedoch lässt sich die Frequenz beeinflussen. Manchmal kommen wir nicht weiter auf unserem gemeinsamen Pfad. Manchmal lenken andere Dinge im Leben die Patienten ab. Manchmal stagniert die Behandlung und der Therapeut findet keine Lösung. Wechseln Sie einfach mal die Thera-

peuten, wenn Sie nicht weiterkommen. Vielleicht finden Sie eine Person, mit der Sie eher das Gefühl haben, sich auf diese Suche einlassen zu wollen. Sie wissen jetzt, dass Physiotherapie ein Prozess ist. Manchmal dauert er jahrelang. Der richtige Zeitpunkt im Leben, geistige, körperliche und zeitliche Kapazität und ein gutes Verhältnis zur Therapie und zur Therapeutin beziehungsweise zum Therapeuten helfen dabei. Geben Sie nicht auf, wenn Sie hören: Damit müssen Sie jetzt eben leben. Ich kann nicht sagen, ich hätte bisher jeden Tinnitus beseitigt. Aber ich kann sagen, jeder Patient hat etwas aus der Therapie für sich mitgenommen, das ihn weitergebracht hat.

Kontakt zur Autorin:



Karin Dürr

E-Mail: [hello@karinduerr.de](mailto:hello@karinduerr.de)

Mobil: 0176 61038694

Physiotherapiezentrum am Bundesplatz  
Bundesplatz 17  
10715 Berlin

## ! Fliegen und Tinnitus

Liebe TF-Leser, hilfreiche Infos und Tipps zum Thema „Fliegen und Tinnitus“ finden Sie ab Seite 44.