

# Muskel Energie Technik (MET) – eine in der Humanosteopathie weit verbreitete Methode kommt in der Tiermedizin an

Vorstellung einer spannenden Technik

Ulrike Neff



## Zusammenfassung

**MET ist eine manuelle Behandlungsmethode, mit der eine somatische Dysfunktion mithilfe der aktiven Muskularbeit des Patienten beeinflusst wird. Dies setzt zuallererst eine exakte Diagnosestellung voraus, für die es im MET eine eigene Nomenklatur gibt. Richtig angewandt ist es eine für den Patienten sehr angenehme Methode, die sich gut für die Anwendung in der Veterinärosteopathie eignet. Dies soll auch anhand eines Fallbeispiels dargestellt werden.**

## Einleitung

Nein, Lara will sich partout nicht hinlegen. Nicht ins Platz und schon gar nicht auf die Seite. Stehenbleiben geht – aber nicht lange in derselben Position und nur unter hoher Muskelspannung. Lara ist eine 3 Jahre alte Vizslahündin, die von ihrer Besitzerin wegen zunehmender Bewegungsunlust in der Praxis vorgestellt wird. Sie ist eine freundliche, jedoch sehr aktive Hündin. Die meisten manuell arbeitenden Kollegen werden so eine Patientin schon einmal auf

dem Behandlungstisch gehabt haben. Wie fängt man da jetzt sinnvoll an?

Viele der osteopathischen Techniken funktionieren am besten, wenn der Patient sich „ins Platz“ oder auf die Seite gelegt hat bzw. ruhig stehen bleibt. So kann man sehr genau verspannte Bereiche im Gewebe aufspüren. Doch nicht immer möchte der Patient das auch. Daher ist es sinnvoll, eine Therapiemethode zu kennen, die auch gut am stehenden bzw. sich bewegenden Patienten funktioniert, da sie die Bewegung an sich als Diagnose- und Therapiemöglichkeit nutzt.

Die Methode MET eignet sich gut für Patienten wie Lara. Denn richtig eingestellt, behandelt sich der Patient durch eine geführte aktive Bewegung quasi selbst. Dieser Artikel soll Ihnen einen ersten Einblick in diese Methode geben und einige Grundlagen darstellen.

## Begriffserklärung

Die Muskel Energie Technik (MET) basiert auf dem Prinzip, dass jeder Muskel nach seiner Anspannung eine physiologische Entspannung einnimmt. Daher kommt

auch der früher gebräuchliche Name dieser Technik: Post Isometrische Relaxation (PIR). Dieses Prinzip der Muskelentspannung nutzt man in Form einer Agonisten- bzw. Antagonistenhemmung aus. Im Lehrbuch der osteopathischen Medizin ist MET so definiert: „Die Muskelenergiemethode ist eine manuelle Behandlungsform, in welcher der Patient eine willkürliche Muskelkontraktion in eine genau vorgegebene Richtung gegen den Widerstand des Therapeuten ausführt.“ Wichtig für uns Tierärzte ist die Tatsache, dass die korrigierende Kraft vom Patienten ausgeht und nicht vom Therapeuten! Dies setzt eine Mitarbeit des Patienten voraus – wenn dies nicht möglich ist, funktioniert die Technik nicht.

## Geschichtliches

Erstmals wurde das Prinzip der Muskelarbeit und -hemmung von dem Augen- und HNO-Arzt Dr. Ruddy Anfang des 20. Jh. verwendet. Dieser arbeitete mit geführten Bewegungen gegen einen Widerstand an der HWS seiner Patienten. Ca. 1950 übernahm der osteopathisch arbeitende Arzt



Abb. 1 Therapie BWS im Stehen als Shotgun.



Abb. 2 Therapie Segment C0/C1.



Abb. 3 Therapie am linken Hinterbein.

Dr. Mitchell dieses Prinzip und übertrug es auf die Muskulatur des gesamten Körpers. Die Osteopathen dieser Zeit begannen zunehmend zu erkennen, dass nicht nur die Knochen und Gelenke des Körpers für somatische Dysfunktionen verantwortlich sind, und so kam die Muskulatur in deren Fokus. Seit dieser Zeit wird MET in der Humanbehandlung sehr viel verwendet und hat neben der Osteopathie auch einen großen Platz in der Manuellen Therapie und Physiotherapie.

Zusätzlich entwickelten die Begründer mit MET auch eine Methode, mit der Wirbelstellungen dreidimensional beschrieben werden können und auf diese Weise entstand eine eigene Nomenklatur. Diese ist mittlerweile sehr weit verbreitet und wird interdisziplinär verwendet.

## Nomenklatur im MET

Da die Therapie von Wirbelfehlstellungen im MET eine aktive Bewegung in verschiedene Richtungen ist, benötigte man eine Möglichkeit, genau diese Bewegungsrichtungen aufzuschreiben und damit nachvollziehen zu können. Die kleinste Behandlungseinheit im MET ist ein Wirbelsegment, und ein Segment hat mehrere Bewegungsrichtungen: Es besteht aus einem kranialen und einem kaudalen Wirbel und beschrieben wird die Stellung des kranialen Wirbels in Bezug zu seinem kaudalen Partner: möglich sind Stellungen in Konvergenz, Divergenz, Seitneige und Rotation – wobei die Rotation immer mit der Seitneige gekoppelt ist. Die Benennung erfolgt dann aufgrund der eingeschränkten bzw. freien Bewegungsrichtungen. Ein

Beispiel: ERS re heißt: Die Bewegung in Extension und Rotation/Seitneige rechts ist frei, die Bewegung in Flexion Rotation/Seitneige links ist eingeschränkt. Dies dient allerdings nur einer groben Darstellung, die für eine Einführung in die Methode ausreicht, selbstverständlich ist die genaue Analyse im Rahmen einer Behandlung noch deutlich komplexer.

## Therapiemöglichkeiten


Das Interessante an dieser Methode ist unter anderem ihre breite Einsatzmöglichkeit. Mit MET kann sowohl als „shotgun“-Therapiemethode (nicht segmentspezifisch über lange Ketten) als auch direkt im Segment gearbeitet werden. Ebenso eignet es sich hervorragend auch periphere Gelenke zu behandeln. Nachfolgend ein kurzer Überblick über die **drei Indikationen**:

1. **Shotgun oder „Schrotflinte“:** Damit können Bewegungseinschränkungen, die über mehrere Wirbelsegmente gehen (Gruppenstörungen), schnell behandelt werden. Dies funktioniert am

besten am stehenden Patienten. Will man z.B. eine Verspannung in der langen Rückenmuskulatur behandeln, stellt man den Patienten (in diesem Fall den verspannten Bereich) mit Hilfe seiner Hände in die blockierte Richtung ein und lässt ihn gegen den gehaltenen Widerstand in die freie Richtung bewegen. Dies funktioniert gut, indem der Besitzer den Hund mit einem Leckerli in diese Richtung lockt (♦ Abb. 1).

2. **Behandlung eines Wirbelsegmentes:** Hier wird nach den Regeln des MET der fehlstehende Wirbel aufgesucht und dann das betreffende Segment dreidimensional in der blockierten Richtung fixiert. Dann lässt man den Patienten in die freie Richtung bewegen, wobei hier exakt die Bewegungsachsen eingehalten werden müssen und die Bewegung im Segment ankommen muss. Dies funktioniert sowohl im Stehen als auch im Liegen (♦ Abb. 2).
3. Gut funktioniert auch der **Einsatz von MET an den peripheren Gelenken**. Wobei sich hier doch vermehrt die Unter-

Anzeige

schiede zur Humanosteopathie zeigen. Beispiel Ellbogenarthrose: Einen Menschen kann ich bitten, seinen Ellbogen gegen einen gesetzten Widerstand zu beugen und in dieser Situation die Spannung über ein paar Sekunden zu halten – bei einem Tier wird das schon deutlich schwieriger. Zur Erinnerung: der Patient muss aktiv gegen einen Widerstand anspannen! Gut können damit jedoch Dysfunktionen im Bereich der Sakroiliakalgelenke behandelt werden. Dies funktioniert über Einstellung der Gelenke und Bewegungen über die Hintergliedmaße ( **Abb. 3**).

### Therapiebeispiel

Zurück zu Lara:

Die Besitzerin berichtet, dass sie gerade die Begleithundeprüfung machen und beim Training deutlich auffällt, dass Lara selten zu ihr hinaufschaut. Die Frage an den Therapeuten ist natürlich auch: Kann sie es nicht oder will sie es nicht? Zudem hat Lara zunehmend weniger Spaß bei der Arbeit und muss sehr motiviert werden. Bei der Bewegungstestung fällt auf, dass die Hündin den Kopf gut nach unten nehmen kann, sich jedoch schwer tut beim Hochschauen. Ebenso kann sie besser den Kopf nach rechts drehen und nur schlechter nach links. Bei der allgemeinen, orthopädischen und neurologischen Untersuchung ergeben sich keine Hinweise auf ein organisches oder schwerwiegendes strukturelles Problem, sodass für eine weiterführende Diagnostik im Moment keine Veranlassung besteht. Sollte dem nicht so sein, müssen selbstverständlich alle dem jetzigen Stand der Tiermedizin angemessenen Untersuchungen und medikamentösen Behandlungen abgeklärt werden.


Da Lara sehr freundlich aber auch eher unruhig ist, bietet sich eine Behandlung mit MET geradezu an. In diesem Fall eignet es sich auch sehr gut zu Beginn der Behandlung und wird als Shotgun-Technik eingesetzt. Durch leichten Druck im Bereich der mittleren BWS wird eine Extension der BWS eingestellt und durch ein Umgreifen des Schultergürtels von kranial wird der Brustkorb leicht in Linksseitneige gebracht. Jetzt animiert die Besitzerin durch Ansprechen oder mithilfe eines Leckerlis, Lara den Kopf und die gesamte HWS nach unten und rechts zu drehen

und in dieser Stellung für einige Sekunden zu halten. In dieser Zeit wird die eingestellte Extension/Linksseitneige der BWS gehalten und gegen Laras Bewegung ein Widerstand gesetzt. Wenn möglich, sollte dies 2- bis 3-mal wiederholt werden, ohne dass die Einstellung am Thorax des Patienten verändert wird. Hat die Methode funktioniert, kann in der anschließenden Bewegungstestung eine wesentlich freiere Beweglichkeit des Kopfes nach dorsal festgestellt werden. Lara kann nach dieser Behandlung bereits deutlich besser nach oben schauen und wird zunehmend ruhiger und entspannt sich. Danach wird Lara noch einmal einer kompletten osteopathischen Untersuchung unterzogen. Die dabei festgestellten zwei somatischen Dysfunktionen im Bereich der LWS werden mit einer direkten Technik behandelt. Eine Restspannung im Segment C0/C1 wird als Abschluss noch mit Funktionaltechniken gelöst.

### Fazit

Da MET nur funktioniert, wenn der Patient seine Muskulatur aktiv in eine vorgegebene Richtung und gegen einen Widerstand anspannt, ist der Einsatz in der Tiertherapie sicher nicht so häufig möglich wie in der Humanmedizin. Besteht jedoch die Möglichkeit, den Patienten zu einer Bewegung zu bringen, ist es eine wertvolle Methode. Da sich der Patient immer in die freie Richtung bewegt, ist sie zudem sehr angenehm für den Patienten und so gerade gut geeignet für die Behandlung am Tier. Dazu kommt noch, dass es eine gute Methode ist, um muskeleigene Erkrankungen und Funktionsstörungen zu behandeln.

Im MET geht die korrigierende Kraft, um eine somatische Dysfunktion zu beheben, alleine vom Patienten aus. Daher eignet sich diese Methode gut, wenn Patienten zu behandeln sind, die sich gerne bewegen und zum Mitarbeiten zu motivieren sind. Voraussetzung für einen erfolgreichen Therapieverlauf ist jedoch eine exakte Diagnosestellung, wofür es im MET eine eigene Nomenklatur gibt. Bisher steckt die Verwendung dieser Methode in der Tierosteopathie noch in den Kinderschuhen. Für den Patienten ist diese Technik sehr angenehm, es stellt sich sofort eine Verbesserung der Beweglichkeit ein und sie kann gut mit anderen Methoden

kombiniert werden. Gerade da sich diese Methode gut für Patienten eignet, bei denen andere Techniken nicht so gut funktionieren, wird sie sich sicher zu einem wertvollen Zusatzinstrument für alle manuell arbeitenden Kollegen entwickeln. 

### Summary

#### **Muscle energy technique (MET) – The arrival of a widely used human osteopathy method in veterinary medicine: The introduction of an exciting technique**

Many human osteopaths use muscle energy techniques in their daily practice. These techniques are able to loosen tense muscles within a few minutes. In order to work properly patients must make a specific movement against the set pressure of the therapist. MET teaches a specific nomenclature for movements of vertebrae and uses the patient's own muscle power for dissolving dysfunctional segments. The use of this technique in the treatment of animals has just begun.

### Key words

muscle energy technique – animals – osteopathy

### Literatur

- [1] Greenmann EP. Lehrbuch der Osteopathischen Medizin. 3. Aufl. Stuttgart: MVS Medizinverlage; 2005
- [2] Hartmann LS. Lehrbuch der Osteopathie. München: Richard Pflaum Verlag; 1998

### Online zu finden unter

<http://dx.doi.org/10.1055/s-0035-1568190>

### Dr. Ulrike Neff

Tierärztin mit Zusatzbezeichnung „Physikalische Therapie“  
Josef-Jägerhuber-Str. 5a  
82319 Starnberg  
E-Mail: [info@tierarzt-fuer-physio.de](mailto:info@tierarzt-fuer-physio.de)

Geb. 9. 8. 1971, Studium der Veterinärmedizin an der LMU München, während des Studiums Aufenthalt an der Kansas State University für ein Semester im junior year, 1998 Approbation; 2000 Promotion in München am Lehrstuhl für Experimentelle Chirurgie; Mitarbeit in verschiedenen Tierarztpraxen und Assistentenstelle an der Tierklinik Starnberg bei Dr. Röcken; 2005 Erlangung der Zusatzbezeichnung „Physikalische Medizin“; seit 11 Jahren Arbeit mit Osteopathie und parallel dazu seit 8 Jahren auch mit Akupunktur; 2007 Niederlassung mit einer spezialisierten Praxis für Physiotherapie, Manuelle Medizin und Akupunktur.