



## Beispiel Falldokumentation

### Anamnese

45 jährige Patientin beklagt lumbale Rückenschmerzen. Sie hat keine neurologischen Ausfälle, ist außer einer Steifheit beim Aufstehen nicht bewegungseingeschränkt. Außer den Rückenschmerzen hat sie Arthrose in den Hand- und Fingergelenken, so dass sie sich nicht gut auf den Händen abstützen kann. Medikamente nimmt sie keine. Keine Vorerfahrung im Yoga.

### Untersuchung

Ca. 170 cm groß, schlank und sportlich, rot gefärbte Haare, Sommersprossen. Schmerzpunkt im unteren Lendenwirbelsäulenbereich. Kein Klopfschmerz. Bewegungseinschränkung in der Vorbeugung (Finger-Boden-Abstand 30 cm). Deutliche Fehlspannung der Rückenmuskulatur sowie des Schulter-Nacken-Gürtels. Finger an den Gelenken verdickt und druckschmerzhaft.

### Diagnosen

Schulmedizinisch (vom Orthopäden): degeneratives Lumbalsyndrom  
(Ayurvedisch: vata-Störung der Muskeln und Gelenke bei v.a. pitta-Konstitution)

**Yogatherapie:** keine grundsätzlichen Kontraindikationen  
Könnte auch in einer Gruppe behandelt werden, wünscht aber Einzeltherapie

**Ziele:** Entspannung und Kräftigung der Rückenmuskulatur,  
Erden,  
vata-besänftigen

### konkretes Übungskonzept bei der ersten Behandlung:

kurzes tägliches Übungsprogramm auf der Matte  
erst shavasana mit tiefer Vollatmung  
dann Beine anstellen und Becken sanft rollen  
Weiterführung zur Schulterbrücke  
Katze-Kuh mit Händen auf einem Jonglierball,  
Weiterführung mit diagonal abgehobenen Armen und Beinen  
tadasana mit Seitneigung  
Stellung des Kindes,  
Nachruhen in shavasana

### Übungskonzept in evtl. Folgebehandlungen:

(Hier können noch weitere Aspekte dargestellt werden.)



## Diskussion

Patientin übte fleißig, der Rücken wurde besser. Der Schwierigkeitsgrad des asanas wurde in der Folge erhöht und entspannende pranayama-Übungen hinzugefügt. Nach vier Sitzungen wurde die Patientin in die allgemeine Yogagruppe integriert.