

# Sternohyoidales Syndrom

F. Véle

Fakultät für Körpererziehung und Sport  
Karls Universität Prag

# Analytisch- holistisch denken

- **Analytisches Denken**, üblich benutzt, führt auch zum Ergebnis jedoch **langsam** und nicht so integriert aber **messbar**.
- **Holistisches Denken**, seltener benutzt, führt auch zum Ergebnis jedoch **prompt** und integriert jedoch **nicht messbar**

# Sternohyoidales Syndrom

- Os hyoideum bildet eine Grenzscheide zwischen zwei festen Strukturen :  
    Brostkorb -- Kopf
- Es ist zugleich auch ein Grenzgebiet zwischen dem Einfluss der unteren Hirnnerven und der oberen Spinalnerven.

# Bewegungen in diesem Grenzgebiet

- Eine **Muskelschlinge** verbindet flexibel den Kopf mit Sternum und beeinflusst dadurch die Bewegung des Kehlkofes, des Unterkiefers und auch des Kopfes.
- Die Symptome verbreiten sich dadurch vom Sternum bis zum orofazialen Gebiet.

# Die Verbindung Sternum-Kopf

- Die Kaumuskeln sind innerviert durch Trigemini, der auch die Gesichtshaut versorgt.
- Trigemini hat eine tiefe Wurzel, die bis zu den oberen Spinalnerven reicht und so die Verbindung zwischen dem Thoraxaufsatz und dem orofaciale Gebiet unterstützt.

# Sternales Syndrom

- Brügger beschränkte sich auf den Thoraxaufsatz mit der Kyphosierung der Wirbelsäule und mit Atemschwierigkeiten.
- Jedoch, das oben genannte Grenzgebiet ist oft auch miteinbezogen und das sternale Syndrom kann sich auch zum sternohyoidalen Syndrom entwickeln.

# Die Rolle der Atembewegungen

- Die Atemmuskulatur beeinflusst nicht nur die Struktur des Brustkorbes aber auch die Funktion der erwähnten Grenzscheide.
- Die Atemmuskulatur ist zugleich auch die posturale Muskulatur und übt den Einfluss auf die Konfiguration des ganzen Körpers aus.

# Die Atembewegungen

- Sie laufen unbewusst ab und passen sich laufend dem Bedarf des Körpers an und werden vom vegetativen System geregelt.
- Programm der Atembewegungen ist fest fixiert und läuft automatisch ab.
- Die Atembewegungen sind beim Sprechen oder Singen auch für kurze Zeit vom ZNS willkürlich regelbar.

# Therapeutische Benutzung der Atembewegungen

Die Ausatmung neigt zur Flexion die zu vermeiden ist, da sie sich durch dauernde Wiederholung immer vergrößert und fixiert, bis zur Kyphose mit Beschwerden.

Bei der Ausatmung muss deshalb auch Bauchmuskulatur aktiv sein, die jedoch isometrisch arbeiten muss. Sternum darf sich nicht zur Symphyse nähern.

# Änderung der Atmung

- Atemprogramm ist fest fixiert und die Abänderung ist sehr schwer, weil die Bewegung unbewusst abläuft.
- **Der Patient muss die Atembewegung wahrnehmen und jede Änderung als angenehmes Erlebnis erleben.** Sonst ist die Mühe erfolglos, weil die Motivierung langsam verloren geht.

# Zusammenfassung

- Jede Therapie der Funktionsstörungen darf man nicht nur lokal durchführen.
- Der Patient muss als Ganzes und integral behandelt werden.
- Davon spricht schon Brügger, wenn er von Staffelung der Funktionsstörungen spricht. Und Sternohyoidales Syndrom gehört auch dazu.

Ich danke Ihnen  
für ihre Aufmerksamkeit

**Beachten Sie:**

**Holistisches Denken bringt  
mehr als das Analytische**