

Wie entstand ABR Belgium?

ABR Belgien wurde von Krista Bynens geruendet. Dieser e.V. ist seit 2001 aktiv. Krista ist die Mutter von Pieter-Jan, welcher mit einer Gehirnverletzung (CP Quadriplegia) geboren wurde. Nach einer langen Suche nach der "richtigen" Therapie traf Krista auf Leonid Blyum. Schritt fuer Schritt verstand sie die Logik und den Inhalt der ABR-Methode und erlangte so "neues" Wissen. Pieter-Jan verbesserte mit riesen Schritten, seine Resultate waren Bleibend und Vorhersehbar. Krista findet dass alle Eltern das Recht haben, um zu wissen das ABR auch fuer deren Kindern eine Loesung sein kann.

Wer ist Leonid Blyum?



In 1992 graduierte er an der Staatlichen Universität Novosibirsk mit dem Spezialgebiet mathematische Modelle komplexer Systeme.

Danach begann er seine Forschung auf dem Bereich der Biomechanik mit dem Aufbau von Strukturmodellen und mit der Untersuchung der Abhängigkeit der Leistung des Muskel-Knochen-Systems von den variablen Parametern externer biomechanischer Einflüssen.

Im Mittelpunkt seines Interesses standen dabei die Krankheiten der Wirbelsäule (Skoliose,...) und die Fehlbildungen der peripheren Gelenke (Hüftluxation,...), sicherlich mit angeregt durch die Arbeit mit seinem Vater, der sich als Arzt auf die manuelle Behandlung solcher Probleme spezialisiert hatte.

Leonid Blyum's Suche galt das Auffinden und die Begründung der optimalen Parameter für äußere biomechanische Anwendungen, die eine Umkehr bei verfestigten strukturellen Deformationen bewirken könnten.

Schon bald wurde ihm klar, dass erfolgreiche Forschung auf diesem Gebiet neben fundierte theoretische Arbeit auch praktische manuelle Fähigkeiten erforderte. Deshalb lernte und praktizierte er ausgiebig verschiedenste manuelle Anwendungen. Allmählich kristallisierte sich ein Kerngedanke seiner Untersuchungen heraus:

die quasi-statische manuelle Mobilisation als optimales Verfahren zur Umkehrung von Muskel-Skelett Deformationen.

Der Anstoß hierzu war seine Entdeckung dass manche ungewöhnliche Muskel-Aktivität Übereinstimmung zeigt mit dem quasi-statischen Prinzip wobei von außen zugeführte kinetische Energie in strukturgebundene innere potentielle Energie umgewandelt wird. Diese Entdeckung ermöglichte es eine Brücke zu schlagen zwischen den abstrakten Gebieten höherer Physik und nicht-linearer Geometrie und den praktischen manuellen Anwendungen.

Von 1996 bis 2000 lehrte Leonid Blyum angewandte Biomechanik und manuelle Therapie als Fortbildung für Ärzte in Moskau.

In der Zwischenzeit zeigte seine eigene praktische Arbeit recht Aufsehen erregende Erfolge und untermauerte damit die Folgerichtigkeit seiner Überlegungen.

Als nächster Schritt wurde das Augenmerk auf komplexere Probleme gelenkt, da wo allgemeine motorische Störungen und Muskel-Skelett Fehlbildungen die Folge sind von neurologischen Erkrankungen, insb. Hirnverletzungen. Hier eine bedeutende Verbesserung des Allgemeinzustands und der motorischen Funktionen herbeizuführen, erforderte einen sehr arbeitsintensiven Prozess von mehreren hundert Stunden pro Jahr. Dieses legte einen Strategiewechsel nahe und ab jetzt wurde damit angefangen die Eltern/Betreuer der Betroffenen in dieser neuen Technik zu unterrichten. Hiermit

wurde der Grundstein gelegt für ABR (bis 2002 bekannt als ANR).

Leonid Blyum´s Hauptanliegen besteht darin neue Maßstäbe zu setzen auf dem Gebiet der Wiedergewinnung einer gesunden Muskel-Skelett-Struktur und der motorischen Funktionen.

Dazu ist ein radikales Umdenken notwendig mit Bezug auf der angewandten Biomechanik, da diese die Grundlage bildet für Strategien und Techniken der physikalischen Rehabilitation.

Ein Paradigmenwechsel ist unumgänglich und bildet den Kern von ABR:

-die neue Strategie zielt nicht primär auf Knochen und Skelettmuskeln, sondern auf die glatte Muskulatur, Membrane, Faszien, auf das pneumatische Skelett.

-die neue manuelle Technik basiert sich auf quasi-statische Prinzipien.

Heute ist ABR eine höchst wirkungsvolle Rehabilitationsmethode, die imstande ist, Stufe nach Stufe, eine strukturelle und funktionelle Wiederherstellung einzuleiten.

Was ist ABR?

ABR steht für Advanced Biomechanical Rehabilitation.

ABR bietet revolutionäre Möglichkeiten für den strukturellen, dauerhaften Wiederaufbau des Muskel- und Baendersystems, wobei die Rueckkehr der Funktionen(Bewegungen ect.) auf eine spontane(von selbst) Art und Weise passieren.

ABR veraendert die Struktur des menschlichen Koerpers. Struktur = die Lage der Baender im Vergleich zueinander. Warum ist das notwendig?

Die ABR Methode wurde entwickelt für Menschen (von 0 bis 99 Jahre) mit einer Gehirnschaedigung bzw. Gehirnverletzungen und anderen Erkrankungen.

Andere Erkrankungen die zu einer Strukturveraenderung fuehren sind:

- Entwicklungsstörungen (z.B. bei Frühgeburt)
- Rückenmarkverletzungen
- Mikrozephalie
- Down Syndrom
- Rett Syndrom
- Autismus
- Epilepsie
- Schlaganfall
- Skoliose
- Sprachstoehrungen
- Spasmen
- Verhaltensstoehrungen
- Entwicklungsrueckstand...
- Schaeden die durch Impfungen entstanden sind
- Schaedelverletzungen

Wir moechten Ihnen erklaeren,was nach einer Gehirnverletzung genau passiert (fuer andere o.g. Krankheitsbilder gilt das selbe).

Was passiert nach einer Gehirnverletzung/Gehirnschädigung?

Wir können den menschlichen Körper in verschiedene Abschnitte einteilen, das ist die Basis für eine funktionellen Unabhängigkeit, dh.: Wir können den Kopf unabhängig vom Schultergürtel bewegen, die Schultern (Arme) unabhängig vom Kopf. Wir können den Körper in folgende Abschnitte einteilen:

1. der Kopf
2. die Halswirbelsäule (Nacken, Hals)
3. Schultergürtel
4. Brustkorb (thorax)
5. Bauchraum (abdomen)
6. Becken/Hüfte mit Beinen und Füßen

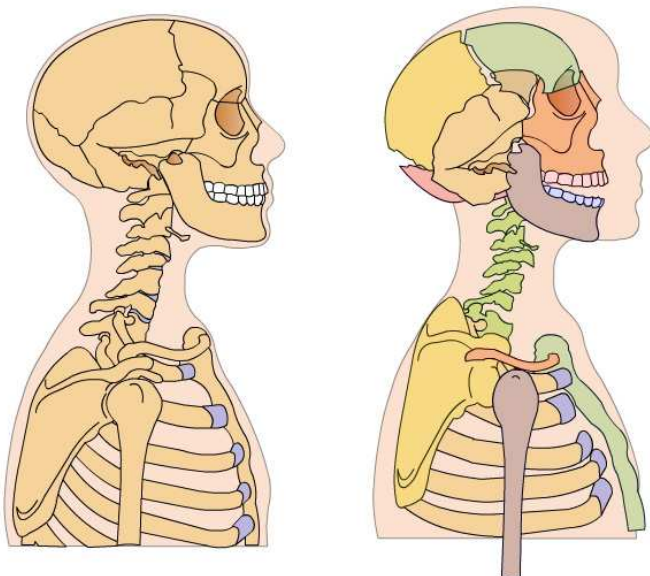


Nach einer Gehirnverletzung bemerken wir, dass die Elastizität/Spannkraft (Tonus) in den verschiedenen Abschnitten dramatisch abnimmt. Das gleiche passiert auch bei dem Alterungsprozess.

Ein Körperabschnitt besteht aus: Bindegewebe, Membranen, glatte Muskulatur, Gelenke.....

Wenn die Spannkraft (tonus) in diesen Abschnitten des Körpers abnimmt, spricht man von einer Tonuschwächung, dies passiert auch bei den Gelenken.

Die o.g. Körperabschnitte sind verantwortlich für die Struktur unseres Körpers. Struktur = Lage der Baender im Vergleich zueinander. Wenn die Spannkraft verloren geht, können wir sehen, dass sich die Position (Lage) der Gelenke im Verhältnis zueinander verändert.



Die Baender sind verbunden mit der oberflächlich liegenden Muskulatur (Skelettmuskulatur), kommt es zu einer Gehirnverletzung, verändert sich die körpereigene Spannkraft/Elastizität und somit auch die Position (Lage) der Baender und der Muskeln (diese drehen, verkürzen oder verlängern sich) im Verhältnis zueinander, das nennt man: Spastik!

Alle Körperfunktionen können eingeschränkt werden durch diese Spastizität.

Durch diesen Prozess wird deutlich sichtbar das sich die Koerperabschnitte nicht mehr unabhaengig voneinander bewegen koennen (bzw.sehr gering).Je nach dem, wie gross der Verlust der Spannkraft(tonus) ist, kann es sein,das die Rotation (Drehung) des Kopfes nicht mehr ohne das Mitbewegen des Schulterguertels, Oberkoerpers und Becken geschehen kann.

Folgen nach einer Gehirnverletzung:

Deutlich sichtbar.....

1. der Schaedel (Kopf)

Struktur:

- Kiefer kollabiert(faellt ineinander),der Unterkieferwinkel(Angulus mandibulae) dreht sich nach innen, die Kiefer- Schaedelposition veraendert sich.
- Jochbeine kollabieren(fallen zusammen)
- die Position aller Schadelbaender veraendert sich(drehen ,verschieben.....),wir sehen eine globale Veraenderung der Kopf-Halswirbelsaeulenposition. Der kopf verschiebt sich nach „hinten“(siehe Bild).

Funktion:

- Hoeren verschlechter sich, Taubheit
- Sehen(Sichtfeld) verschlechtert sich(durch die schlechte Beweglichkeit des Kopfes)d.f. Schielen
- wenig Bewegung von Kiefer und Zunge
- Veraenderung der neutralnullstellung(„noramle“Postion) des Kiefers,d.f.: offener Mund
- Mimik und Gestik, fast nicht mehr sichtbar

2. Halswirbelsaeule (Nacken,Hals)

Struktur:

- Wirbel werden nicht mehr in der richtigen Position gehalten(diese verschieben sich), wir sehen das der Abstand des Nacken kuerzer wird
- Position Zungenbein und Kehlkopf liegt viel hoeher als normal

Funktion:

- sehr eingeschraenkte Beweglichkeit Kopf und Nacken/Hals
- Sprechen und Schlucken werden viel schwieriger

3. Schulterguertel

Struktur:

- Schluesselbeine drehen sich diagonal (muessen sich aber horizontal drehen)
- Schulterblaetter platzieren sich hoeher und seitlicher
- Oberarmdrehung im „weichem“(Spannkraft verlohrenem)Schultergelenk

Funktion:

- Schulterblaetter instabil,bewegen extrem mit bei der Armbewegung
- Schluesselbein dreht sich nach innen-und aussen bei der Armbewegung
- eingeschraenkte Bewegungen der Ober-und Unterarme,sowie der Haende

4. Brustkorb(thorax)

Struktur:

- Position Brustbein(Sternum) und Rippen veraendern sich
- Brustwirbelsaeule, Abstand der Wirbel wird kleiner

Funktion:

- Atmung wird viel schwieriger, das kommt u.a. durch das Diafragma(Zwerchfell) was an Elastizitaet verlohren hat
- sehr wenig beweglichkeit der Rippen oder sehr elastischer Brustkorb
- schnelle Infektionsgefahr durch Krankheitserreger

5. Bauchraum (Abdomen)

Struktur:

-Abstand der Wirbel der Lendenwirbelsäule werden kleiner

Funktion:

-Verdauungsprobleme, Verstopfungen

5. Becken/Hüfte

Struktur:

-Verhältnis Becken zur Wirbelsäule verändert sich (Drehen und Anheben)

-Beckenveränderungen in Breite und Tiefe

Funktion:

-Veränderung der Sitzposition, sitzen auf dem Kreuzbein (sacrum)

-Oberschenkelkopf keinen Platz mehr im Hüftgelenk

-Drehung der Beine, X-Stellung (gekreuzte Beine)

-Eingeschränktes Sitzen, Knien, Stehen, Krabbeln (Kriechen)

Was tut ABR?

ABR bietet Schulungen für Eltern und andere Helfer an, um Personen die an den Folgen einer Gehirnverletzung leiden, zu helfen und um deren Lebensqualität zu verbessern, um die optimalen Funktionen, aus der heutigen, veränderten, geschädigten Struktur zu erreichen. Dies ist der erste grundlegende Ausgangspunkt mit dem sich die ABR-Methode beschäftigt.

Wir arbeiten nach der Regel:

Solange wir die Strukturen des Körpers nicht verändern, können wir auch die Funktionen nicht verbessern!

Therapien und Methoden die sich nur mit Stretchen (dehnen), entspannen, stärken der oberflächigen Muskulatur beschäftigen, können in einem kurzen Zeitraum funktionelle Fortschritte erzielen, doch sehen wir das die größte Anzahl der Patienten nach einer Weile stehen bleibt (keine Fortschritte mehr machen), d.h. lebenslange Therapie um die wenigen funktionellen Fortschritte zu erhalten.

Warum ist das so?

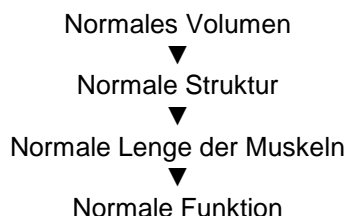
Wir nehmen das Beispiel des Ballettänzers, eigentlich ist unser Becken nicht in der Lage um ein Spagat zu machen (hypermobil), dehnt (stretchen) er die Muskeln wird ihm nach einer Weile das Spagat gelingen. Wenn er die Stretchübungen eine Weile nicht macht verliert er diese Überbeweglichkeit des Spagates und wird wieder steifer. Die Muskulatur nimmt die normale Länge wieder an!

Die Antwort darauf, gibt die Struktur der Körpers selbst.

Durch die Behandlung der oberflächigen Muskulatur (Skelettmuskulatur) verändert sich die Position der Bäender im Vergleich zueinander nur sehr gering. Das Stärken der Gelenke ist auch sehr gering. Ein aufgedehnter Muskel wird sich nach einer Weile wieder verkürzen, diese Länge (des Muskels) ist abhängig vom Verhältnis der Lage der Bäender zueinander. Wenn der Abstand der Bäender zu klein ist wird auch der Muskel wieder steif (spastisch).

Worin macht ABR den Unterschied?

ABR arbeitet ganz und garnicht mit der Oberflaechigen Muskulatur. Wir staerken das Volumen der unterliegenden Koerperabschnitte an, diese erhalten somit mehr und mehr einen normalen Tonus(Spannkraft). Dadurch kommt die Struktur des Koerpers in eine normale Position, so kommt es das die oberflaechigen Muskeln folgen und auch eine normale Position+Funktion erreichen.



Wie funktioniert unsere Methode?

ABR beschaeftigt sich nicht mit der Oberflaechigen Muskulatur, jedoch koennen wir diese als Beispiel nemen:

Ein Bodybuilder arbeitet taeglich am Muskelaufbau(mehr Volumen), dies geschieht durch sich stehts wiederholende Ein-und Aus Bewegungen. Er benutzt also Kinetische Energie um seine Muskulatur zu staerken, so nimmt die an der Oberflaechie liegende Muskulatur an Umfang zu. Wichtige Hinweise dazu sind:

Der Bodybuilder kann seine Muskeln willkuerlich(mit eigener Willenskraft) trainieren.

Er kann in relativ kurzer Zeit einen Muskelaufbau erzielen, trainiert er allerdings einige Zeit nicht, wird dieser Muskelaufbau schnell wieder verlohren gehen.

Warum der vergleich Bodybuilder/ABR-therapie?

Wir benutzen die selbe Methode wie der Bodybuilder(allerdings nicht fuer den Aufbau der Skelettmuskeln), wir staerken das innere Volumen in den bestimmten Koerperabschnitten mit Hilfe von kinetischer Energie.

So wie man Skelettmuskulatur trainieren/kontrollieren kann, so kann man auch Bindegewebe, glatte Muskulatur usw trainieren. Diese veraendern Spannkraft/Elastizitaet und nehmen an Volumen zu. Leider koennen wir Bindegewebe und glatte Muskulatur nicht mit unserem eigenen Willen trainieren bzw.kontrollieren, diese Arbeit muss ein Anderer uebernehmen(Eltern, Helfer oder Maschienen..). Im gegensatz zu den Kontrollierbaren Muskeln dauert der „nicht kontrollierbare Aufbau“ viel laenger. Der Vorteil aber ist, das dieser Aufbau ein bleibendes Resultat hat.

Der Aufbau kennt keine Grenzen, d.h. Wir koennen die Spannkraft, aber auch Struktur aufbauen bis sie der eines „normalen“ Koerper gleicht.

Wie kann man die Spannkraft/Elastizitaet staerken?

Die ABR-Methode ist eine Methode, welche seinen Ursprung in der Physik hat. Wir benutzen weiche Materialien um so die Dichte des Koerpers anzusprechen. Mit einem sehr leichten Druck koennen wir das Volumen bestimmter Koerperabschnitte staerken. Diese Therapie benoetigt eine sehr hohe konzentration aber kann durch jeden erlernt werden.

Von Strategie bis Funktion

Die Entwicklungstherapie der ABR Methode gleicht der Motorischen Entwicklung eines Neugeborenen Babys. Diese Motorische Entwicklung geht ueber

Kopfkontrolle, Armkontrolle, Oberkoerperkontrolle, Becken(Sitzen), knien, kriechen(Krabbeln), stehen und laufen.

Wenn wir rennen oder laufen benutzen wir unbewusst jedes Teil der Koerpers um das Gleichgewicht zu erhalten. Diese Beweglichkeit(flexibilitaet) benoetigen wir um taeglich alle Hindernisse zu meistern. Die totale Beweglichkeit jedes Koerperabschnittes brauchen wir um ein ideales Gleichgewicht zu erhalten (zbs. kopf kann ohne Schuterguertel bewegen, Schulterguertel ohne Becken, Fuesse ohne Becken...). Ohne eine ideale Kopfkontrolle wird das Laufen immer eingeschaenkt bleiben. Deshalb ist es so wichtig um jeden Abschnitt bis auf ein Maximum an Volumen zu staerken. Maximum an Beweglichkeit und an Staerke.

Fortschritt der ABR-Methode

ABR ist eine natuerliche Behandlungsweise. Hierbei muessen wir die Regeln von „Mutter Natur“ beachten. Wir koennen das innere Volumen der Koerperabschnitte nicht aufeinmal staerken und wie bereits beschrieben ,zeigen sich die Fortschritte nicht sofort. ABR ist eine Methode die sich ueber einen laengeren Zeitraum erstreckt, es ist eine sehr intensive, lange Therapie(Monate bis Jahre), je nach dem Zustand der betroffenen Person.

Wir arbeiten Schritt fuer Schritt zum erwarteten Resultat hin.

Spastik wird Mobilitaet und langsam aber sicher erreicht man eine Staerkung eines bestimmten Abschnittes.

Bedingungen um ein gutes Resultat zu erreichen

ABR ist eine sehr intensive Therapie, wie bereits erwaeht.

Der Aufbau der Spannkraft ist ein sehr, sehr muhsamer Prozess, aber einer den wir zusammen erreichen koennen. Jedoch muss man bestimmte Erwartungen im Auge behalten:

-wir empfehlen eine 3 Stuenige Behandlungszeit pro tag, am besten nacheinander(d.h.: ab und zu eine halbe stunde arbeiten mit langen Pausen ist nicht effektiv genug). Das belegen die Ergebnisse.

Mann kann sich durch Familienmitglieder oder anderen Helfern die arbeit teilen und dadurch erleichtern. Sie koennen bis max. 3 Personen mit zu den Schulungen nehmen(das ist im Preis inbegriffen).

-3 Stunden frei machen fuer die ABR-Therapie darf man nicht unterschaelten, mann muss fuer sich selbst einen Weg finden wie man Privatleben, Harmonie in der Familie und Therapie am besten unter einen Hut bekommt.

-Viele Kinder sind schwer zu haendeln, durch ihre unkontrollierte Beweglichkeit, wodurch die Therapie schwieriger wird. Aber nichts ist unmoeglich und wir helfen Ihnen gern Loesungen zu finden. Verschiedene Techniken und Positionen werden in den Schulungen erlernt um eine idaele Behandlung zu garantieren.

-Einsicht in die Materie: jedes Stadium von Struktureller Verbesserung bedeutet nicht sofort den erwarteten Fortschritt der Funktion. Je nach Zustand des Empfaengers(der Therapie) muessen oft mehrere Stadien angesprochen werden um das erwuenschte Resultat zu erhalten. Vom beginn der Behandlung eines Koerperteils, erhaelt man strukturelle Verbesserungen in der Laengsrichtung (Wirbelsaeule wird laenger, Nackenect.) Dadurch werden Muskeln laenger und nimmt die spastizitaet ab. Dadurch wird die „weichheit“ von mancher Struktur sichtbar, dh. stabiliaet nimmt noch mehr ab, welche basiert auf der Spastizitaet der Muskeln(eigentlich ist es keine Stabilitaet, es sieht so aus als ob, dadurch das der Muskel spastisch ist). Im naechsten Stadium wird das Volumen des Koerperabschnittes gestaerkt, wodurch wir die eigentlich „echte“ Stabilitaet erhalten, diese Stabilitaet ist grundlegend fuer mobielitaet und staerke.

Regiditeit



Mobilitaet



Stabiliaet

Zwischen den verschiedenen Stadien kann ein aussenstehender oftmals den Eindruck bekommen das der Patient keinen Funktionellen Fortschritt macht. Verschiedene Funktionen die durch die Spastischen Muskeln kamen, gehen verlohren. das Stadium von „weichheit“ tritt ein, es kann zu einem Zusammensacken der Haltung kommen, diese ist allerdings notwendig um weitere Fortschritte zu buchen.

Um die bestimmten Stadien besser verstehen zu koennen erhalten sie theroretischen Erklaerungen (Unterricht) wenn Sie zu den Schulungen erscheinen.

Finanzen: In einigen Laendern uebernimmt die Krankenkasse einen bestimmten Teil der Kosten oder die gesammte Behandlung. Dies gilt allerdings noch nicht fuer alle Laender. Bitte informieren sie sich bei Ihrer Krankenkasse und teilen Sie uns die Ergebnisse ihrer Verhandlungen mit. Es ist sicher kein Grund um Schulungen zu versaeumen oder unregelmaessig zu erscheinen. Unsere Therapie basiert auf continuitaet. Bitte besprechen Sie Ausnahmen mit uns.

-Kommunikation: Das ABR-Belgium Team ist jederzeit erreichbar. Wir unterstuezen sie gern und sind bereit auf alle Fragen zu antworten. Im Internet gibt es ABR Chatgruppen wo sie sich anmelden koennen um mit anderen Eltern oder Helfern zu reden. Wir moechten sie motivieren sich mit anderen ABR Teilnehmern in Verbindung zu setzen. Man kann sich gegenseitig unterstuezen und Dinge besprechen.

Wir chatten selber nicht mit, wenn Sie Fragen, Bemerkungen ect. haben nehmen sie bitte persoendlich Kontakt zu uns auf.

ABR in der Zukunft

Seit Oktober 2006 gibt es die ABR Maschine, diese pumpt Luft in pneumatische Kissen um die ABR Bewegung zu rekonstruieren. Dies eroeffnet viele Perspektiven fuer die Zukunft, da man bis heute noch abhaengig von Anderen ist. Man mehr als 3 Stunden therapieren und bietet es vorallem fuer erwachsene Personen einen revolutionaere Fortschritt. Auch wird der Schritt schneller gemacht um kleinere „Erkrankungen (Rueckenschmerzen ect) zu behandeln.



Zusammenfassung:

ABR ist eine sehr junge Methode die in manchen Laendern noch nicht durch die klassische Medizien anerkannt wird,jedoch bieten wir unsere Zusammenarbeit bei Untersuchungen und research an.Die bestehenden Resultate in den verschiedenen Laendern sprechen fuer sich.ABR steht fuer Qualitaet und Kenntniss von der Materie.Wir arbeiten mit Eltern und Helfern zusammen,sodass diese auch in die Therapie mit einbezogen werden,nur so kann man ein gutes Resultat buchen.

Uerbestzung ABR-Belgium by Katja