

YNSA: Schnelle Hilfe bei Spannungskopfschmerzen und Schmerzen in der unteren Wirbelsäule

Egal ob bei akuten Schmerzen oder zur Behandlung von Lähmungen nach einem Schlaganfall. Mit der YNSA lassen sich Störungen an der Körperstruktur oder im Meridiansystem schnell und nachhaltig verbessern oder sogar beseitigen. Wo die Akupunkturpunkte in diesem Mikrosystem lokalisiert sind und wie bei der Behandlung, besonders bei Spannungskopfschmerzen und Rückenschmerzen, vorzugehen ist, erklärt Ihnen Dr. Hans P. Ogal.

Die **Neue Schädelakupunktur nach Yamamoto** (YNSA) eignet sich sehr gut, um Kopfschmerzen, Schmerzen des Bewegungssystems, funktionelle Störungen innerer Organe und Lähmungen unterschiedlicher Genese schnell und effizient zu behandeln. Direkt nach dem Setzen der Nadel stellt sich der Erfolg ein. Die YNSA lässt sich sehr gut mit klassischer Akupunktur, aber auch mit allen anderen regulativen Verfahren kombinieren.

In den 1960er Jahren begründete Dr. med. Toshikatsu Yamamoto die YNSA (Yamamoto New Scalp Acupuncture), nachdem ihm bei der Behandlung von Schmerzpatienten und Patienten mit Lähmungen immer wieder schmerzhafte Punkte an deren Kopf aufgefallen waren. Wie er entdeckte, befinden sich am Schädel somatoforme Zuordnungen zum gesamten Körper.

Neben der Entdeckung dieses neuen Mikrosystems modifizierte Yamamoto als diagnostische Adaptation die orientalische Bauchdeckendiagnostik und ordnete die auf ihr beruhenden Reflexzonen den Schädelakupunkturpunkten zu. Zusätzlich fand er übereinstimmend zur Bauchdeckendiagnostik und den Punkten am Schädel eine weitere somatoforme Anordnung im Bereich des lateralen Halsdreiecks. Wie sich zeigte, eignet sie sich hervorragend zur Diagnostik indizierter YNSA-Punkte.

Somatotope am Schädel

Die YNSA kennt eigentlich 2 Somatotope: die BASIS- und die YPSILON-Punkte. Die **BASIS-Punkte** zeigen eine **Unterteilung des Körpers im westlich-anatomischen Sinne**. Die Repräsentationszonen sind dem Bewegungssystem, den Sinnesorganen und dem Zentralen Nervensystem zugeordnet (▶ **Abb 1**).

Die **YPSILON-Punkte** stellen ein **Somatotop im östlichen Sinne** dar. Hierüber lassen sich **Störungen des Meridiansystems**, der inneren Organe im Sinne der TCM und der zugehörigen Analogien der Funktionskreise behandeln (▶ **Abb. 2**).

BASIS-Punkte

Die **BASIS-Punkte** befinden sich **beidseitig an der Stirn** (frontal bilateral) und noch einmal in spiegelbildlicher Darstellung **am Hinterhaupt** (okzipital) (▶ **Abb. 3+4**). Kommt es in den zugeordneten Körperregionen zu Störungen, werden die BASIS-Punkte berührungsempfindlich und können gezielt akupunktiert werden. Beson-



Abb. 1 BASIS-Punkte: Somatotop des Bewegungssystems, der Sinnesorgane und des Zentralen Nervensystems. Foto aus [1].

ders bei akuten Beschwerden führt eine Akupunktur der frontalen BASIS-Punkte schnell zur Linderung.

Je öfter behandelt wird, desto länger hält die Beschwerdereduktion an. Bei sehr lange bestehenden Beschwerden ist es sinnvoll, die Behandlung um die okzipitalen BASIS-Punkte zu ergänzen.

Tabelle 1 Von den BASIS-Punkten repräsentierte Körperregionen

A-Punkt	Kopf, HWS
B-Punkt	HWS, Nacken, Schulter
C-Punkt	Schulter, obere Extremität
D-Punkt	LWS, Becken, untere Extremität
D 1–D 5-Punkte	Lumbalsegmente L 1–L 5
E-Punkt	Thorax, BWS, Abdomen
F-Punkt	N. ischiadicus
G 1–G -Punkte	Kniegelenkregion
H-Punkt	LWS
I-Punkt	LWS; Versorgungsbereich des N. ischiadicus
Sinnesorganpunkte	Augen, Nase, Mund und Ohren
Cerebrum-Punkt	Großhirn
Cerebellum-Punkt	Kleinhirn
Basalganglien-Punkt	Stammhirnregion (Basalganglien)

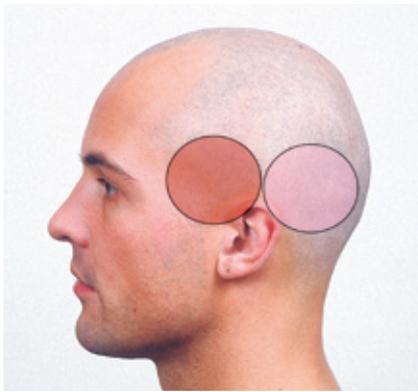


Abb. 2 YPSILON-Punkte: Somatop der inneren Organe und des Meridiansystems entsprechend der TCM. Foto aus [1].

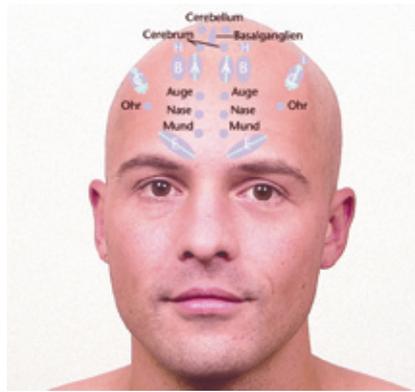


Abb. 3 Übersicht der BASIS-Punkte frontal. Foto aus [1].

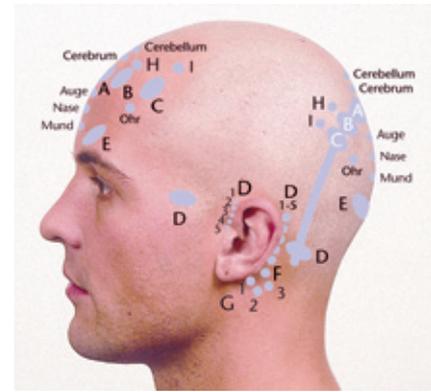


Abb. 4 Übersicht BASIS-Punkte frontal und okzipital. Foto aus [1].

Auffinden und Nadeln der BASIS-Punkte

Die berührungsempfindlichen YNSA-Punkte ertastet man mit den Fingerspitzen oder den Fingerkuppen. Manchmal kann sich der BASIS-Punkt auch verhärtet anfühlen. Zur Nadelung fixiert man den empfindlichen Punkt mit den Fingern und sticht dann mit einer Akupunkturnadel in dieses fixierte Areal ein. Der schmerzhafte Punkt kann direkt unter der Hautoberfläche, dem Periost aufgelagert oder auch im Bereich des M. temporalis in einer Tiefe von ca. 0,5–1 cm liegen. Wichtig ist die exakte Akupunktur des YNSA-Punktes. Bei unzureichendem therapeutischem Effekt ist die Nadelspitze zu korrigieren. Bei Verfehlen des Punktes kann keine Beschwerdelinderung erreicht werden! Die Nadel ca. 20 min in situ belassen. Der Patient sollte sich dabei entspannen.

! Prinzipiell werden die YNSA-Punkte auf der Kopfseite gestochen, wo die Beschwerden lokalisiert sind. Ausnahme: bei zentral bedingten Lähmungen auf der entgegengesetzten Seite akupunktieren!

YPSILON-Punkte

Die frontalen YPSILON-Punkte befinden sich **beidseits im Schläfenbereich**. Das Areal, in dem die Punkte liegen, lässt sich bei jedem Patienten einfach auffinden:

- Zur Stirn und nach vorne hin wird es von der idealen Schläfen-Haar-Grenze,
- zum Scheitel hin von einer gedachten horizontalen Begrenzung 2 cm oberhalb der Ohrspitze,

- zum Hinterkopf hin vom vorderen Ohrmuschelansatz und einer Senkrechten durch die Ohrspitze und
- zum Unterkiefer hin vom Jochbogenobernrand begrenzt (➔ **Abb. 5**).

Auch bei den YPSILON-Punkten gibt es neben dem wichtigeren vorderen Somatop ein hinteres, das spiegelbildlich und leicht nach unten in Richtung Hals versetzt liegt (➔ **Abb. 2+5**). Vor kurzem fand Dr. Yamamoto eine weitere Zuordnung der

YPSILON-Punkte zu den 12 Hirnnerven. Diese Hirnnervenpunkte liegen **scheitelwärts der A-Zone** und erstrecken sich bis **seitwärts des Akupunkturpunktes Du Mai 20**.

Kommt es zu Störungen der inneren Organe im Sinne der TCM, vor allem auch bei Schmerzsymptomatik im Meridianverlauf, sind die zugehörigen YPSILON-Punkte berührungsempfindlich und können gezielt akupunktiert werden.

Worauf Sie bei der YNSA achten sollten

Indikationen der YNSA

- alle funktionellen und prinzipiell reversiblen Störungen sowie Schmerzzustände des Bewegungssystems
- zur Schmerztherapie und verbesserten Mobilisation nach Verletzungen und Operationen
- zur Rehabilitation und Behandlung von zentralen und peripheren Lähmungen

Kontraindikationen

- lebensbedrohliche Krankheitsbilder
- akute Schmerzen mit Operationsindikation
- schwere Infektionserkrankungen
- Entzündungen im Punktionsgebiet
- akute Trigeminusneuralgie – ipsilaterale Akupunktur

Relative Kontraindikationen

- unklare Schmerzzustände, fehlende Diagnose, extreme Erschöpfungszustände und Schwächezustände

- **CAVE bei Schwangerschaft** wegen Kollapsneigung
- extreme Schmerzhaftigkeit einzelner Punkte, wegen Kollapsgefahr und/oder Verschlimmerungsmöglichkeit

Mögliche Therapiehindernisse

- falsche Punktauswahl, nicht korrekt ausgeführte Akupunktur
- Vorliegen von Störfeldern nach Huneke (chronische Entzündungen, Narben)
- Zustand nach chirurgischen Eingriffen am ZNS
- psychische und physische Erschöpfungszustände

Mögliche, aber seltene Komplikationen

Bei empfindlichen Patienten kann bei der Nadelung eine vagoasale Kreislaufreaktion eintreten. Daher die Schädelakupunktur bevorzugt am liegenden Patienten durchführen.

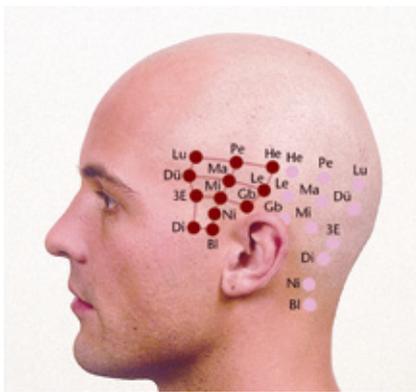


Abb. 5 Übersicht YPSILON-Punkte frontal und okzipital. Foto aus [1].

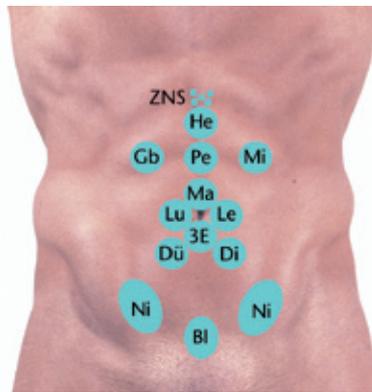


Abb. 6 Übersicht der Punkte bei der Bauchdecken- und Halsdiagnostik. Foto aus [1].

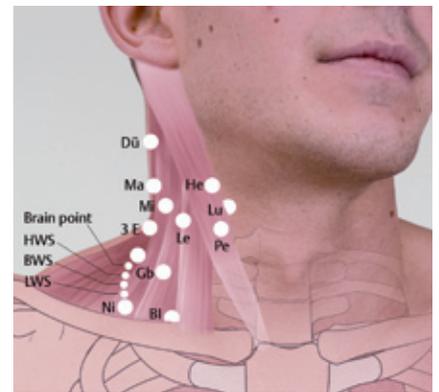


Abb. 7 Übersicht der Punkte bei der Halsdiagnostik. Foto aus [1].

Welcher YPSILON-Punkt zur Behandlung indiziert ist, lässt sich durch die Schmerzempfindlichkeit bei der Palpation feststellen. Es besteht auch die Möglichkeit, anhand der Bauchdecken- und/oder Halsdiagnostik die indizierten Punkte zuzuordnen.

Die diagnostischen Zonen an der Bauchdecke und am Hals sind bei Schmerzsymptomatik ebenfalls berührungsempfindlich und weisen somit auf die YPSILON-Punkte hin, die zu behandeln sind.

Die YPSILON-Punkte ertastet man gleich den BASIS-Punkten, die Nadelung erfolgt in derselben Weise. Die Verweildauer der Nadel in situ beträgt ca. 15–35 min.

Eine kombinierte Nadelung sowohl der BASIS- als auch der YPSILON-Punkte kann sich durchaus positiv ergänzen.

YNSA-Behandlung des Spannungskopfschmerzes

Spannungskopfschmerzen breiten sich diffus über den gesamten Kopf aus. Der Schmerzcharakter ist dumpf und drückend, die Schmerzdauer variiert zwischen Minuten und Tagen. Männer und Frauen sind etwa gleich häufig betroffen. Besteht der Spannungskopfschmerz weniger als 15 Tage im Monat, spricht man von episodischen, bei mehr als 15 Tagen im Monat von chronischen Spannungskopfschmerzen.

YNSA Punktwahl

Bei Druckempfindlichkeit der **BASIS-Punkte A und B** können beide Punkte meist beidseitig akupunktiert werden. Für den Anfänger der Schädelakupunktur ist das eine einfache und gute Behandlungsmöglichkeit. Die **YPSILON-Punkte** werden nach vorheriger

Bauchdecken- oder Halsdiagnostik gezielt ausgesucht. Besteht wenig Kenntnis in der Bauchdecken- und Halsdiagnostik, lassen sich die YPSILON-Punkte auch nach Druckempfindlichkeit auffinden. Häufig können die indizierten YPSILON-Punkte den unterschiedlichen Schmerzen resp. dem Meridianverlauf am Schädel zugeordnet werden:

- **Blasenmeridian:** Schmerzausbreitung medial vom Hinterkopf nach vorne in die Stirn
- **3-Erwärmer- und Gallenblasenmeridian:** Schmerzausbreitung beidseits im Bereich der Schläfen und des seitlichen Hinterkopfes
- **Gallenblasen- und Lebermeridian:** Schmerzausbreitung von einem Schläfenbein zum anderen hin
- **Blasen- und Gallenblasenmeridian:** Schmerzausbreitung über den gesamten Kopf

Bei **akuten Schmerzen** werden die **Nadeln 20 min in situ** belassen. Bei **episodischen oder chronischen** Spannungskopfschmerzen als **Intervalltherapie** (auch in schmerzfreier Zeit) **2 × pro Woche**, insgesamt **6–10 mal**, akupunktieren. **Behandlungszeit auch hier 20 min** Es folgt eine behandlungsfreie Zeit von 3 Wochen und dann die Überprüfung des Behandlungserfolges.

YNSA-Behandlung von Schmerzen im Bereich der unteren Wirbelsäule

Folgende Indikationen sind angezeigt:

- **Lumbago:** akute, intensive Rückenschmerzen im LWS-Bereich („Hexenschuss“)
- **Lumbalgie:** chronischer Kreuzschmerz ohne radikuläre Ausstrahlung

- **Ischialgie:** Beinschmerz im Verlauf des N. ischiadicus.
- **Lumboischialgie:** Schmerzen im LWS-Bereich mit Ausstrahlung im Verlauf des N. ischiadicus.
- **Radikuläre Syndrome:** einzelnen WS-Segmenten zuordenbare Schmerzausstrahlung ggf. mit sensiblen und/oder motorischen Ausfällen.
- **Pseudoradikuläre Syndrome:** WS-segmentübergreifende Schmerzen.

YNSA Punktwahl

Bei Schmerzen im Bereich der unteren Wirbelsäule können die BASIS-Punkte entsprechend ihrer repräsentierenden Körperregion auf der gleichen Seite der Schmerzsymptomatik akupunktiert werden. Hierfür **absolut prädestiniert ist der BASIS-Punkt D**. Ergänzend zum D-Punkt können bei segmentalen Ausstrahlungen die Segmentpunkte D 1–D 5 (für die Lumbalsegmente L 1–L 5), bei ischialgiformer Ausstrahlung der F-Punkt und ggf. unterstützend die Punkte H und I Verwendung finden.

Ergänzend oder bei ungenügendem Erfolg können auch bei diesen Schmerzbildern die YPSILON-Punkte nach vorheriger Bauchdecken- oder Halsdiagnostik gezielt eingesetzt, aber auch den unterschiedlichen Schmerzausstrahlungen im lumbalen Bereich und entlang der unteren Extremität zugeordnet werden:

- **Blasenmeridian:** Schmerzausbreitung dorsal ◀ S 1
 - **Gallenblasenmeridian:** Schmerzausbreitung lateral ▶ L 5
 - **Magenmeridian:** Schmerzausbreitung lateral/ventral ▶ L 4/L 5
- Auch Kombinationen sind möglich.

Bei **akuten Schmerzen** werden die **Nadeln 20 min in situ** belassen. Bei **chronischen Schmerzen** sollte als **Intervalltherapie 2 × pro Woche**, insgesamt **6–10 mal**, akupunktiert werden. **Behandlungszeit 20 min** Es folgt eine behandlungsfreie Zeit von 3 Wochen und dann die Überprüfung des Behandlungserfolges.

Tipp: Bei akuten Schmerzen sollte die korrekte Nadelung des BASIS-Punktes D eine sofortige Schmerzlinderung bewirken. Direkt oder nach der Liegezeit der Nadel sollte auch die schmerzbedingte Bewegungseinschränkung reduziert sein.

 **Ein ausführliches Interview mit Dr. med. Toshikatsu Yamamoto lesen Sie in der nächsten Ausgabe, DHZ 5/2008**

Literatur:

- [1] **Ogal HP, Kolster BC:** Propädeutik der Neuen Schädelakupunktur nach Yamamoto (YNSA). Stuttgart: Hippokrates; 2004
- [2] **Ogal HP, Elies MKH, Herget H:** Bildatlas Kopf- und Gesichtsschmerz: Formen, Behandlungsverfahren, Therapiekonzepte. 2. Aufl. Marburg: KVM; 2008
- [3] **Yamamoto T, Maric-Oehler M.**
Yamamoto T: Neue Schädelakupunktur. Freiburg: Chun-Jo; 1991
- [4] **Yamamoto T, Yamamoto H, Yamamoto MM:** Yamamoto Neue Schädelakupunktur – YNSA. Kötzing: Verlag für Ganzheitliche Medizin; 2005

Internet

www.ynsa.com

Informationen zur YNSA und Termine zu Aus- und Fortbildungsveranstaltungen international.



Dr. med. Hans P. Ogal

Stv. Chefarzt, Ltg. Schmerztherapie
Aeskulap-Klinik
CH-6440 Brunnen am Vierwaldstättersee

Facharzt für Anästhesiologie; Spezielle Schmerztherapie, Akupunktur; langjähriger Einsatz im Funktionsbereich Schmerztherapie der Abteilung Anästhesiologie und Operative Intensivmedizin Universitätsklinikum Gießen. Seit 2001 Lehrauftrag an der Philipps-Universität Marburg „Akupunktur, Energetik, Schmerzentstehung und -behandlung“. Seit 2002 Leiter der Schmerzambulanz, Aeskulap-Klinik, Brunnen am Vierwaldstätter See. Dozent der Deutschen Ärztegesellschaft für Akupunktur (DÄGfA) sowie Referent weiterer Fortbildungsorganisationen. Zahlreiche Vorträge und Publikationen, davon zehn Fachbücher als Autor oder Herausgeber.

E-Mail: hans.ogal@aeskulap.com

1/2h
Nordmark