

Pressemitteilung

BANDSCHEIBENVORFALL WÄHREND DER SCHWANGERSCHAFT AUF SIGNALE DES KÖRPERS HÖREN UND MIT FEINGEFÜHL THERAPIE ABSTIMMEN

Zürich (20.09.2016/06:45) Gloria Pagnoncini befindet sich auf einer Gratwanderung: Sie leidet an einem Bandscheibenvorfall und ist schwanger. Die Spiraldynamik®-Therapie erfordert ein Austarieren der Übungen für die Wirbelsäule. Hohlkreuz oder das Gegenteil? Das ist die Frage, mit der sich die 35-jährige Gloria Pagnoncini für das nächste halbe Jahr beschäftigen muss. Während bei einem Bandscheibenvorfall eine Schutzhaltung in der Form eines Hohlkreuzes angebracht ist, trifft bei einer Schwangerschaft das Gegenteil zu: Der Bauch zieht nach vorne, deshalb wären Beckenaufrichtung und Anti-Hohlkreuz-Übungen wichtig. Eine Herausforderung für Therapeut und Patientin. "Beide", so Dr. med. Christian Larsen, leitender Arzt des Spiraldynamik® Med Centers in Zürich, "müssen eine fein-bio-mechanische Meisterleistung erbringen."



Quelle 1:Spiraldynamik®

Hohe Schmerzgrenze

Ihr Rückenproblem sei eine Folge ihres Berufes, sagt Gloria Pagnoncini, "sozusagen eine Berufskrankheit". Sie ist Dentalhygienikerin und hat in den letzten Jahren bis zu dreizehn Stunden pro Tag in zwei verschiedenen Zahnkliniken in Zürich und Winterthur gearbeitet. Zwar hat sie gelernt mit Verspannungen umzugehen, doch mit zunehmendem Stress habe sie "gewisse Signale des Körpers nicht mehr beachtet". Sie sei "hart im Nehmen", ihre Schmerzgrenze sei hoch und genau das habe dazu geführt, dass sie so lange ohne nennenswerte Erfolge gegen die Schmerzen angekämpft habe. Krafttraining, Rolfing, Salsa, Osteopathie, nichts half wirklich. Sie musste zweimal als Notfall ins Spital eingeliefert werden, nicht fähig, sich nur einen Millimeter zu bewegen.

Biomechanik - exakte Therapie

Im November 2015 meldete sich Gloria Pagnoncini im Spiraldynamik® Med Center in Zürich an. "Akuter Bandscheibenvorfall", lautete die Diagnose von Dr. Christian Larsen.

Mit Beginn der Therapie reduzierte sie ihr Arbeitspensum. Vielleicht hat dieses Kürzertreten dazu geführt, dass die Familienplanung bei Gloria Pagnoncini und ihrem Partner den gewünschten Lauf nahm: Anfang Dezember wurde sie schwanger.

Was bedeutete dieses freudige Ereignis für ihr Rückenproblem? Eine Schwangerschaft und der damit verbundene Hormonschub habe eine positive Wirkung, der Körper werde weicher, der Druck auf die Wirbelsäule lasse nach, hat ihr der Frauenarzt versichert.

Dr. Christian Larsen präzisiert das therapeutische Vorgehen: "Bei Bandscheibenvorfällen, wie bei fast allen Ursachen des Rückenschmerzes, muss die Therapie exakt auf das Problem abgestimmt sein, "einfach üben reicht nicht". Gloria Pagnoncini muss einerseits ihre Wirbelsäule entlasten, andererseits die Bauchmuskulatur stärken. "Ich habe einen Mittelweg gefunden, der für beides gut ist", sagt sie. Das bedinge, dass sie extrem auf ihren Körper höre. Sie hat ihre Arbeit als Dentalhygienikerin bis zur Geburt des Kindes im August unterbrochen. Spaziergänge am See, Freunde und Bekannte besuchen,

viel lesen, so verläuft ihr Alltag. "Und Schwedisch lernen", lacht sie, denn ihr Partner ist Schwede und ihr Kind sollte zweisprachig aufwachsen.

Kompetenzzentren: Med Center Basel | Bern | Zürich | Luzern

Die Ärzte und Therapeuten der Spiraldynamik® Med Center & Praxen sind spezialisiert auf funktionelle Diagnostik und Behandlung von Beschwerden des Bewegungssystems. Die Spezialisten für die Zusammenhänge im Bewegungssystem vermitteln ihr Know-how gezielt und individuell durch spezialisierte Therapien und Schritt-für-Schritt Übungsanleitungen.

Spiraldynamik® Med Center & Praxen: <http://www.spiraldynamik.com/medcenter.htm>

Spiraldynamik Konzept: <http://www.spiraldynamik.com/konzept.htm>

Kostenloser Newsletter: http://www.spiraldynamik.com/newsarchiv_medizin.htm

Kostenlosen Newsletter abonnieren: <http://www.spiraldynamik.com/newsletter/newsletter.php?p=subscribe>

Presse Kontakt

Spiraldynamik® Med Center AG

Daniela Altenpohl

Restelbergstrasse 27

CH 8044 Zürich

T +41 (0)43 210 34 43

F +41(0)43 210 34 44

daniela.altenpohl@spiraldynamik.com

www.spiraldynamik.com