Patientenbeispiel: Wie funktioniert Spiraldynamik?

Bea Miescher

Akute oder chronische Schmerzen am Bewegungssystem können vielfach durch intelligente Bewegung wegtrainiert werden. Wie das konkret funktioniert am Beispiel einer Patientin, die sich partout nicht operieren lassen wollte.



Barla-Maria Venzin, 46, Dentalhygienikerin

Es hätte ein gemütlicher Sonntag mit den Kindern werden sollen. Der Tisch war gedeckt, das Essen duftete verführerisch – da schoss der Schmerz ein. Wer einen akuten Bandscheibenvorfall erlitten hat, kennt es: ein Blitz aus heiter hellem Himmel – meist im unteren Rücken mit gleissender Ausstrahlung in die Beine, lähmend, den Atem raubend, Panik steigt auf. Irgendwie schaffte es Barla-Maria Venzin mit Hilfe ihrer Kinder aufs Sofa. Dort versucht sie den Schmerz in den Griff zu bekommen, der Lage Herr zu werden, irgendwie zu atmen, um nicht das Bewusstsein zu verlieren. Die 13-jährige Tochter Lorena holt Schmerzmittel, die vierjährige Victoria das Telefon.

Per Zufall zu Spiraldynamik

Die Auskunft der diensthabenden Notfallärztin ist so entwarnend wie frustrierend: sehr wahrscheinlich Bandscheibenvorfall. Da kann man nichts tun als liegen, Schmerzmittel einnehmen und abwarten, dass es bessert, oder dann operieren. Pflichtbewusst, wie sie ist, und unter starken Schmerzmitteln schleppte sich die Dentalhygienikerin am folgenden Tag zur Arbeit. Wie das Leben so spielt, empfahl ihr bereits die erste Patientin Spiraldynamik: Barla-Maria Venzin erhielt einen Notfalltermin am Med Center Zürich. Selbst der Arzt war negativ beeindruckt: „Einen so grossen Bandscheibenvorfall habe ich noch selten gesehen", sagt Christian Larsen, ärztlicher Leiter des Spiraldynamik Med Centers Zürich. Das MRI zeigte: Die Bandscheibe, die wie ein Stossdämpfer zwischen zwei Rückenwirbeln liegt, war nicht nur aus ihrer Position herausgepresst und drückte auf den Rückennerv, sie war sogar geplatzt. Die Kernflüssigkeit lief aus. Das bedeutet doppelte Schmerzen, da die Flüssigkeit einen anderen pH-Wert hat als das umliegende Gewebe. Barla-Maria Venzin litt nicht nur unter dem physikalischen Druck auf den Nerv, sondern zusätzlich unter der chemischen Reaktion, der Entzündung: In solchen Fällen rückt eine Operation in den Vordergrund.

Trainieren statt operieren

Doch unters Messer wollte Barla-Maria Venzin unter gar keinen Umständen: „Ich habe zwei Kinder, ein Haus und einen Beruf: Operieren ist immer mit Risiken verbunden, dazu kommt die Rekonvaleszenz. Das war für mich ein absolutes No-go!" Zusammen mit der Patientin und dem Physiotherapeuten Rico Schuster entwarf Christian Larsen Sofortmassnahmen und Langzeitplanung der Therapie: Barla-Maria Venzin wollte schnellstmöglich von den Schmerzmitteln runter – ein Ehrgeiz, der zum Erfolg beitrug: Sofort wurde mit der Physiotherapie begonnen, und vom Tag eins an begann die junge Frau, die neu gelernten Haltungs- und Bewegungsmuster anzuwenden, die alten, schädlichen zu „verlernen".

Schritt für Schritt zu kluger Bewegung

Vorerst wurde geklärt, wie es so weit kommen konnte. Von Kopf bis Fuss wurde die Patientin untersucht, denn „die Ursachen sind oft nicht dort, wos weh tut", sagt Christian Larsen. Und er wurde fündig: Die sportliche Frau bewegte sich viel, aber nicht richtig: Beim Gehen, Joggen und bei vielen Bewegungen des Alltags ist die Wirbelsäule auf korrekten Gebrauch

angewiesen – Flexibilität und Rotationsfähigkeit in der Brustwirbelsäule, Stabilität und Aufrichtung in der Lendenwirbelsäule. Rico Schuster begann mit der Mobilisierung der Brustwirbelsäule, die bei Barla-Maria Venzin eingeschränkt war, später, nach der akuten Phase, erarbeiteten Patientin und Therapeut die Beckenaufrichtung und schafften somit Platz in der geplagten Lendenwirbelsäule – eine Wohltat für die Bandscheiben. Schliesslich wurde alles zusammengefügt zu einem dreidimensionalen Ganzen, zu intelligenter Bewegung – nicht nur in der Therapie, sondern auf Schritt und Tritt, in Alltag, Beruf und Training. Das ist die Königsdisziplin. Nicht eine halbe Stunde täglich trainieren, sondern immer richtig bewegen.

Teamarbeit

Barla-Maria Venzin eroberte sich ihre Gesundheit zurück. Nach der ersten Physiotherapie-Einheit waren die Schmerzen weg – das zweite MRI zeigte, dass sich die Bandscheibe an ihren angestammten Platz zurückgebildet hatte, der Körper hat auch Bandscheibenflüssigkeit und Entzündung abgebaut. Doch Barla-Maria Venzin hat nicht nur an der äusseren, sondern auch an der inneren Haltung gearbeitet: „Mein Körper ist vom Untertan zum Verhandlungspartner avanciert: Ich habe gelernt, auf ihn zu hören, und er hat gelernt, moderat zu reagieren. Wenn ich es so bedenke – mein Körper und ich – wir sind ein eingespieltes Team!“



Teamwork: Zusammen mit ihrem Physiotherapeuten Rico Schuster erarbeitet sich die Patientin Körperkoordination und neue Gesundheitskompetenz.

nzeige:



Spiraldynamik
intelligent movement



Info-Abend

Ideal für Menschen

- mit Beschwerden des Bewegungssystems
- die eine Zweitmeinung vor Operationen suchen
- die Prävention in die eigenen Hände nehmen wollen
- die wissen wollen, was Spiraldynamik ist

Infoline 043 222 58 68
www.spiraldynamik.com

Therapie und Prävention
Spiraldynamik vermittelt Gesundheit durch Wissen. Der Schlüssel zur Lösung von Problemen des Bewegungssystems liegt in optimierter Bewegungsqualität. Die Kurzeinführung dauert rund 45 Minuten und ist kostenlos.

Kostenlose Veranstaltungen in
Basel | Bern | Rapperswil | Zürich | Uster | Wädenswil
Nähere Informationen unter www.spiraldynamik.com