

Viel gelernt und viel verändert



**PATIENTENPORTRAIT** | Ein Berufspianist mit einer "Schultersteife", einer "Frozen Shoulder" - das kann auf die Dauer nicht funktionieren. Urs Walter hat Gegensteuer gegeben – mit Erfolg.

Es begann vor sechs Jahren, als sich der damals 56jährige Urs Walter beim Schwimmen im Zürichsee eine Entzündung des rechten Schultergelenkes zuzog. Der Berufsmusiker, Dozent an der Hochschule der Künste, konnte danach seinen Arm immer weniger bewegen, für einen Klavierlehrer ein ziemlich einschneidendes Handicap. Er versuchte damals, seine rechte Schulter möglichst zu schonen, mit dem Resultat, dass bald darauf auch der linke Arm betroffen war. „Jetzt musste ich etwas unternehmen,“ sagte sich Urs Walter, denn er fühlte sich in seinem Beruf immer stärker eingeschränkt.

Mit Spiraldynamik® in Kontakt kam Urs Walter über einen Musikphysiologen mit professoralen Würden, der ihm riet, sich an Dr. Christian Larsen, Chefarzt des Spiraldynamik® Med Centers in Zürich zu wenden.

Viel gelernt, viel verändert

Eine erste Diagnose ergab, dass die Schultersteifheit nicht losgelöst von der gesamten Körperhaltung zu behandeln war. Urs Walter hatte einen Hohl-Rundrücken, einen „Wellblechrücken“, wie er sagt. Dieser hinderte ihn daran, auf dem Rücken zu liegen. Schuld daran war die Gewohnheit, dass er lebenslang beim Klavierspielen eine Fehlhaltung eingenommen hatte, seit seiner Kindheit mit nach vorne gezogenen Schultern vor seinem geliebten Tasten-Instrument gesessen war.

Während einer mehr als einjährigen intensiven Therapie im Spiraldynamik® Med Center stellte sich bei Urs Walter nach und nach ein neues Körperbewusstsein ein. „Ich habe vieles verändert, habe im Leben sozusagen eine neue Haltung eingenommen.“ Das ist auch seinen Kollegen an der Hochschule aufgefallen. Ihm wurde „eine ganz andere Ausstrahlung“ attestiert. Sein Arzt, Dr. Christian Larsen, beschreibt die Krankheitsgeschichte von Urs Walter wie folgt: „Urs Walter litt an einem Schulter Impingement, das heißt, die Sehne war unter dem Schulterdach eingeklemmt. Das führte sekundär zu einer Schultersteife - einer so

genannten "Frozen Shoulder", was für ihn monatelang Schmerz und Unbeweglichkeit bedeutete.“

Die an die Diagnose anschliessende funktionelle Therapie habe bei Urs Walter vieles verändert: „Er hat seine Brustwirbelsäule aufgerichtet, ist dadurch um drei Zentimeter größer geworden. Er hat ein neues Körperbewusstsein entwickelt und weniger muskuläre Verspannungen.“

Therapie in den Alltag integrieren

Urs Walter ist in Zürich viel mit dem Velo unterwegs, er joggt, geht oft auf den Markt einkaufen, kocht gerne für sich und Gäste. In seinem Denkmal geschützten „Hexenhäuschen“ im Seefeld, bewegt er sich flink treppauf und treppab. „Ich baue meine Therapie in den Alltag ein“ erklärt er, „sozusagen als Lifestyle-Programm.“ An den Wänden hängen Bilder mit Sujets aus feinen Hotels, die er besucht hat. Nicht etwa verspiegelte Speisesäle oder prunkvolle Himmelbetten, nein: Urs Walter interessiert sich fürs Unscheinbare, er malt Feuermelder und Steckdosen. „Ich stehe toll im Leben, ohne Beschwerden und mit vielseitigen Interessen“ lautet sein Fazit. Ein Beispiel, wie man ein Problem zur Chance umpolen kann.

Eva Mackert

1. November 2012