

„Tag der Rückengesundheit 2011“ – Aufklärung über Prävention und Therapie

Eine der 55 teilnehmenden bayerischen Praxen: Physiotherapie Norys & Team Garmisch-Partenkirchen

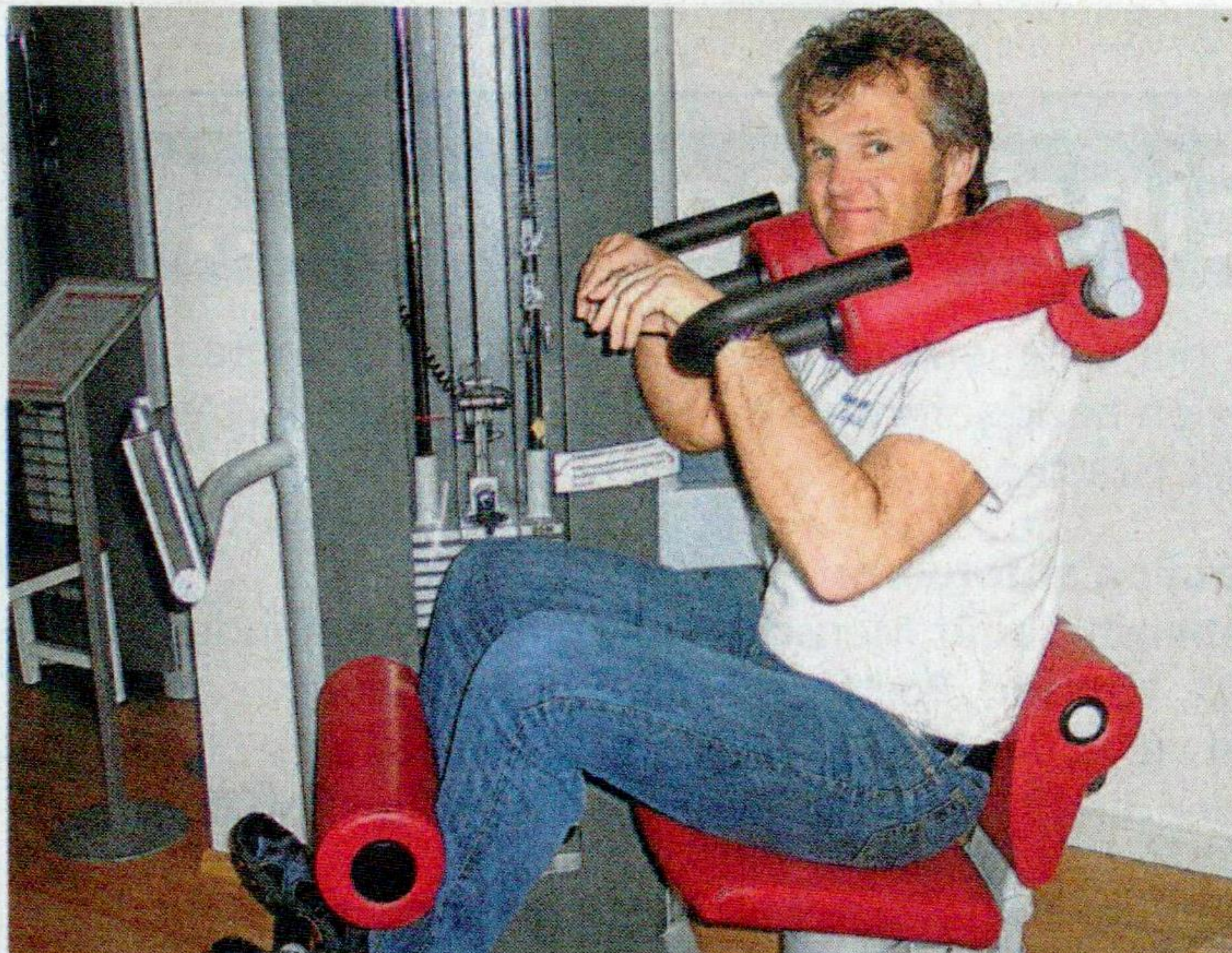
Garmisch-Partenkirchen – Eine gute Gelegenheit bot der Aktionstag am 15. März, um einen umfassenden Überblick rund um das Thema Rückenbeschwerden zu bekommen, das fast jeden Deutschen mindestens einmal im Leben beschäftigt. Die Gründe liegen im zunehmenden Bewegungsmangel durch sitzende Tätigkeiten (Computer), falsches Heben und Tragen von schweren Sachen u.a. Der Deutsche Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V. hatte seine Mitgliedspraxen aufgerufen, ein spezielles Informationsprogramm für Patienten und alle, die vorbeugend etwas tun möchten, anzubieten. Für Physiotherapeut Markus Norys, Zweiter Vorsitzender des ZVK Landesverbandes Bayern, war es eine Selbstverständlichkeit, in seine modern eingerichtete und ausgestattete Praxis, Olympiastraße 25a (Hintereingang des Lidl-Supermarktes), einzuladen und über das Thema zu referieren. „Aktiv gegen Rückenschmerzen“ hatte er seinen Beitrag überschrieben, bei dem er auch konkretes und teils bedenklich stimmendes Zahlenmaterial

vorlegte. So leiden 62% der Frauen und 56% der Männer mindestens einmal im Jahr an Rückenschmerzen. Hier unterscheidet man zwischen spezifischen Rückenschmerzen mit eindeutiger Ursache (z. B. Bandscheibenvorfall), unter denen 15% der Betroffenen leiden, und nichtspezifischen Beschwerden – 85% – mit nicht eindeutig durch bildgebende Verfahren feststellbarer Ursache. Norys schätzt ein, dass es bei 30% dieser Patienten möglich ist, durch eine gute physiotherapeutische Befunderhebung festzustellen, ob der Schmerz durch reproduzierende Bewegungen mehr Muskel-, Gelenk- oder Nervengleiteinschränkend bedingt begründet ist. In solchen Fällen bringt die manuelle Therapie Behandlungserfolge. Ist der Schmerz nicht reproduzierbar oder bereits chronisch, hilft laut der Europäischen Leitlinie von 2006 über chronischen Rückenschmerz unter anderem die Geräte gestützte Krankengymnastik. Aus einer Informationsquelle des Deutschen Bundestages von 2003 geht hervor, dass für Behandlung,

Rehabilitation und vorzeitige Berentung von Patienten mit chronischen Rückenschmerzen die verursachten Ausgaben bis zu 25 Milliarden Euro im Jahr betragen. „Man kann meist etwas tun, damit es gar nicht erst so weit kommt“, plädiert der Physiotherapeut für Prävention. Neben Tipps für einen schmerzfreen Rücken, auf einem Merkblatt festgehalten, bietet seine Praxis einmal monatlich, am Samstagvormittag, ein Schnuppertraining an, für das man sich allerdings unbedingt vorher anmelden sollte. Der Präventionskurs hat dann die Stärkung der Rücken- und Bauchmuskulatur zum Ziel und wird von den Krankenkassen bezuschusst. Der individuelle, altersgerechte Trainingsplan beginnt mit einer Analyse. Unter Aufsicht eines geschulten Physiotherapeuten wird dann an modernen Geräten und auf Matten trainiert, das Erreichte auf einem Chip gespeichert. „Ziel ist das muskuläre Gleichgewicht, eine Haltungsverbesserung und letztendlich Beschwerdefreiheit“, erklärt der Fachmann. Das überzeugte, und einige derer, die gekommen waren, nutzten gleich die Gelegenheit zur Anmeldung.

Text und Foto: Meggy Schäfer

Weitere Infos unter
Tel.: 08821-947055,
www.physio-norys.de



Neues aus Handwerk, Wirtschaft & Handel

Nähere Informationen – rufen Sie uns an!

Garmisch-Partenkirchner Tagblatt

U. Halupczok 088 21/7 57 12

H. Meier 088 21/7 57 10

U. Eberle 088 21/7 57 11

Murnauer Tagblatt

R. Drexler 08841/610416