

Erfordert, fördert Teamwork: der Rücken

80 Prozent der Bevölkerung leiden mindestens einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen und an Beschwerden, die vom Rücken ausgehen.

Die Praxis «Chiropraktik Seeland» an der Bieler Johann-Verresisus-Strasse ist eine der grössten ihrer Art in der Schweiz. Vier Chiropraktorinnen und Chiropraktoren behandeln hier täglich von halb acht Uhr bis 19 Uhr, samstags bis Mittag, Patientinnen und Patienten mit blockierten Gelenken an Wirbelsäule oder Händen, Kopfschmerz und Migräne, verspannter Nacken-, Schultermuskulatur, Schleudertrauma nach

Unfällen oder mit Schmerzen aufgrund von Arthrose oder Bandscheibenabnutzung.

«Unsere Erfolgsquote liegt bei 90 Prozent», sagt Claude Supersaxo, Mitinhaber der Praxis, die durch seinen Vater 1964 gegründet und die dieses Jahr ihr 50-jähriges Bestehen feiert. Wir sprachen mit

Dr. Supersaxo darüber, warum viele Menschen heute mit Rückenbeschwerden zu kämpfen haben, was die Chiropraktik kann, was nicht, und über die Schwierigkeiten, sich in den heutigen medizinischen Angeboten zurechtzufinden.

Rückenschmerzen sind das Volksleiden schlechthin – warum ist das so?

Dr. Claude Supersaxo, Chiropraktor: Unsere Lebens- und Arbeitsweise hat sich im Laufe der Zeit markant verändert. Forschungen kommen zum Schluss, dass sich die Menschen heute um zwei Drittel weniger bewegen als vor einhundert Jahren. Wir sitzen zu viel, bewegen uns zu wenig und werden älter. Auch empfinden viele ihren Alltag als «kopflastig», schnelllebig, stressig, und das sind insgesamt ungünstige Voraussetzungen für den menschlichen Bewegungsapparat, der im Grunde fürs Laufen «konzipiert» ist. Für unsere Vorfahren war es überlebenswichtig, gut zu Fuss zu sein, sie mussten sich vor Feinden oder angreifenden Tieren in Sicherheit bringen und bei der Jagd nach Nahrung hatte nur Erfolg, wer schnell und beweglich war.

Wie verhält es sich mit Körper-Übergewicht?

Wissenschaftliche Studien belegen, dass Personen mit Übergewicht keineswegs stärker von Rückenproblemen betroffen sind als Normalgewichtige. In meiner Praxis beobachte ich vielmehr, dass Personen, welche in kurzer Zeit viel an Körpergewicht verlieren oder

zulegen, vermehrt unter schmerzhaften muskulären Dysbalancen – also ungleich ausgeprägten, einseitig verkürzten, abgeschwächten oder dehnfähigen Muskelpartien – leiden. Die Ursachen für Rückenprobleme liegen in vielen Fällen woanders als beim Körpergewicht, häufiger Grund ist eine körperliche Über- oder Fehlbelastung, also etwa das falsche Anheben von Lasten oder eine abrupte oder ungewohnte Körperbewegung oder -drehung, schlechte Körperhaltung, ungünstige Sitzposition, längeres Verharren in derselben Position – all dies reicht aus, dass ein Wirbel in der Lendenwirbelsäule blockiert und es zu plötzlichen Kreuzschmerzen kommt.

Sind wir nicht auch einfach schmerzempfindlicher als früher?

Bestimmt hat sich die Art, wie wir Schmerz wahrnehmen und wie wir damit umgehen, verändert. Auch wissen wir heute viel mehr über die Zusammenhänge von körperlichem Schmerz und Psyche. Jeder Mensch verfügt über ein individuell ausgefeiltes Netzwerk der Schmerzverarbeitung im Gehirn, das bestimmt, wie wir Schmerz empfinden. Klar ist auch, dass Schmerzen heute dank den grossen Fortschritten in der Medizin deutlich schneller und effizienter behandelt werden. Eine breites Spektrum an Medikamenten, Therapien und Verfahren steht zur Verfügung, kann und wird bei Bedarf genutzt – kurz: Wir wissen, Schmerzen müssen nicht sein.

Was genau tut ein Doktor der Chiropraktik?

Die Chiropraktik beschäftigt sich grundsätzlich mit Beschwerden der Hals-, Brust- und Lendenwirbelsäule sowie der Extremitäten, also Arme und Beine. Mit präzisen, sanften, mit einem minimalen Kraftaufwand ausgeführten Manipulationen wirken wir auf Wirbel und Gelenke ein, die in ihrer Funktion gestört sind. Die Muskeln entspannen sich sofort oder mit gewisser Verzögerung und die Funktionsweise der betroffenen Partien des Bewegungsapparates normalisiert sich. Es kommt auch zu einer Schmerzabnahme. Wichtig zu wissen: Mit unserem genau dosierten Impuls bewegen wir den beeinträchtigten Wirbel nur leicht über seinen momentanen Bewegungsspielraum hinaus, da wird also nichts «verschoben» oder «eingerenkt» und dementsprechend kommt es auch nicht zu einem «Ausleiern» der Gelenke oder «Überdehnen» von Bändern. Ein

Die meisten Beschwerden, die wir in unserer Praxis antreffen, lassen sich mit Chiropraktik erfolgreich behandeln.



grosser Teil der Patientinnen und Patienten gelangt auf ärztliche Zuweisung zu uns in Behandlung. Andere kommen von sich aus, ermutigt durch Erfahrungen, die Bekannte und Angehörige mit der Chiropraktik gemacht haben. Und es ist so: Die meisten Beschwerden, die wir in unserer Praxis antreffen, lassen sich mit Chiropraktik erfolgreich und nachhaltig behandeln.

Und wie läuft das in der Praxis konkret ab?

Am Anfang einer jeden Behandlung steht das ausführliche Gespräch mit dem Patienten, die sorgfältige Erfragung und Untersuchung seiner Beschwerden: Was löste den Schmerz aus, wo genau ist er lokalisiert, wie intensiv ist er, liegen andere Grunderkrankungen vor usw. Konsultiert werden dabei auch vorhandene Röntgen- oder MRT- (Magnetresonanztomografie) Aufnahmen. Bei Bedarf ordnen wir weitere bildgebende und spezialärztliche Untersuchungen an, um letzte Gewissheit in der Diagnosestellung zu erhalten. So lassen sich mögliche andere Erkrankungen als Ursache für die Beschwerden ausschliessen.

Chiropraktik, Wirbelsäulenmedizin, Osteopathie, Physiotherapie – eine Fülle von Angeboten. Sehen die Patienten da noch durch?

Das Gespräch mit der Chiropraktorin, dem Chiropraktor oder auch der Ärztin, dem Apotheker, verschafft Klarheit. Patienten, die sich an uns wenden, können darauf vertrauen, dass wir sie und ihre Beschwerden in einer gesamtheitlichen Weise betrachten. Natürlich sind wir besonders auf Wirbel, Gelenke, Muskeln und Schmerzen fokussiert, doch unsere Diagnose und Behandlung basiert auf einer allumfassenden Betrachtungsweise. Was ich damit meine: Wir nehmen den Patienten nicht nur einfach mit seinem aktuellen punktuellen Schmerz wahr, sondern beziehen in unseren Behandlungsplan vielfältige Erwägungen mit ein. Dazu sind teils spezialisierte Kenntnisse erforderlich, und darum arbeiten wir eng mit Haus- und Fachärzten zusammen, mit Orthopäden, Neurologen, Rheumatologen und Chirurgen, auch Ergo-, Physio- und

Schmerztherapeutinnen. Auf dieses Know-how-Netzwerk vertrauen zu können, das verschafft allen Beteiligten, Ärzten und Patienten, ein klares Plus an Behandlungsqualität und -sicherheit.

Gibt es auch Beschwerden, mit denen man bei Ihnen an der falschen Adresse ist?

Durchaus, etwa Patientinnen und Patienten mit Polyarthritiden oder auch chronisch entzündlichen Rheumaschmerzen. Diese Grunderkrankungen können wir nicht beheben, sind aber sehr wohl in der Lage, damit verbundene Schmerzen oder auch entstehende schmerzbedingte Fehlhaltungen zu lindern. Daneben gilt aber: Bei jedermann und jederfrau – auch bei Krebspatienten oder wer an einer neurologischen Krankheit wie Multiple Sklerose leidet – können Rückenbeschwerden auftreten und zu deren Behandlung darf man sich wirklich unbedenklich dem Chiropraktor anvertrauen, es sei denn, es besteht eine ausgeprägte Osteoporose, also starker Knochenschwund, in diesen Fällen sind bei der Behandlung des Patienten allenfalls gewisse Einschränkungen notwendig, selten muss darauf gänzlich verzichtet werden.

Was «kann» die Chiropraktik – schnelle Abhilfe schaffen bei Schmerzen? Eine Operation verhindern oder doch hinausschieben?

Chiropraktik kann Schmerzen am Bewegungsapparat zum Abklingen bringen, doch vorbeugen kann sie etwa dem allseits bekannten und gefürchteten «Hexenschuss» nicht. Dieser tritt meist plötzlich und unerwartet auf und kann jede und jeden von uns treffen. Auch lässt sich durch Chiropraktik keine Operation verhindern, die nötig und unausweichlich ist, sie macht es im Übrigen aber sehr oft möglich, auf Medikamente gegen die Beschwerden zu verzichten.

Sie verfügen über grosse Erfahrung – gibt es den typischen «Patienten mit Rückenproblemen»?

Definitiv nicht, von Rückenproblemen sind Frauen und Männer gleichermaßen betroffen, sie treten in allen

Lebenslagen auf. Meine Patienten repräsentieren einen Querschnitt durch die Bevölkerung, jede Altersgruppe, Männer und Frauen, Angehörige einer Vielzahl von Berufen sind darunter anzutreffen, Schwangere mit Kreuzproblemen, Geschäftsleute mit Nackenverspannungen, Hochleistungssportler mit Wirbelverletzungen, nahezu Hundertjährige ebenso wie wenige Tage alte Säuglinge. Doch jeder Rücken ist so einmalig wie «seine Besitzerin, sein Besitzer» und dies erfordert dann eben auch eine auf jede Person individuell abgestimmte Behandlung. Auch die Behandlungsdauer variiert übrigens stark, während der eine Patient nach ein, zwei Konsultationen schmerzfrei ist, benötigen andere längerdauernde Behandlungszyklen, über mehrere Wochen oder Monate.

Was bewegt Eltern dazu, ihr Baby chiropraktisch behandeln zu lassen?

Nicht selten entstehen durch die Lage im Bauch oder einen schwierigen Geburtsvorgang Blockierungen im Hals-, Nackenbereich der Babys. Diese verursachen den Kleinen Schmerzen, hindern sie in der Bewegung, was zu Fehlstellungen führen kann. Hier frühzeitig zu intervenieren ist wichtig, weil die Wirbelsäule im Kindheitsstadium noch nicht die Form wie im Erwachsenenalter aufweist, sich allfällige Beeinträchtigungen chiropraktisch gut behandeln lassen und so für eine

optimale Entwicklung der Wirbelsäule und des Nervensystems gesorgt werden kann.

Schlussfrage, Herr Dr. Supersaxo: Was tun Sie Ihrem Rücken Gutes?

Ich achte auf eine möglichst gute, schonende Körperhaltung – leicht gespreizte Beine, etwas federnd in den Knien –, gerade auch, wenn ich an der Arbeit bin, am Behandlungstisch stehe. Daneben nehme ich meist die Treppe statt den Lift, wo es sich machen lässt, gehe ich zu Fuss, und ich absolviere jede Woche eine Ausdauerinheit von achtzig bis neunzig Minuten auf dem Home-Rudergerät. So versuche ich mich und meine Glieder so gut wie möglich fit zu halten!

Herr Dr. Supersaxo, wir danken Ihnen für das Gespräch.



Die Auskunftsperson

Claude B. Supersaxo
Doktor der Chiropraktik SCG/EUC

Kontakt:

Chiropraktik Seeland
Johann-Verresius-Strasse 18, 2502 Biel
Tel. 032 322 65 30
info@chiropraktik-seeland.ch
www.chiropraktik-seeland.ch

Webseite Praxis
«Chiropraktik
Seeland» ansehen



Leukämien

Wenn sich Zellen unkontrolliert vermehren

Eine Leukämie bewirkt Müdigkeit, eine Anfälligkeit für Infekte sowie eine erhöhte Blutungsneigung. Dank medizinischer Fortschritte und neuen Therapien sind die Möglichkeiten für ein längeres Überleben aber deutlich gestiegen und die Lebensqualität der Betroffenen hat sich verbessert.

Die Krankheiten von vermehrten blutbildenden Zellen im Knochenmark oder im Blutkreislauf oder in den Lymphknoten werden als Leukämien bezeichnet. Je nach Stufe der Differenzierung einer blutbildenden Zelle können die Diagnosen als akute oder als chronische Leukämien eingeteilt werden. Bei akuten Leukämien sind viele unreife Zellen (Blasten) im Blutkreislauf; bei chronischen Formen, bei Zellen mit besserer Differenzierung, gibt es verschiedene Arten von bösartigen Blutkrankheiten: Ist die rote Zellreihe betroffen, so entsteht eine Polycyæmia vera, ist die Zelllinie der Blutplättchen betroffen, handelt es sich um eine essenzielle Thrombozythä-

mie, und ist die weisse Zelllinie betroffen, so entstehen myeloische oder lymphatische Leukämien.

Typisch: Müdigkeit Die Symptome von bösartigen Blutkrankheiten sind unspezifisch. Bei einer akuten Leukämie spüren die Patienten eine plötzlich einsetzende Müdigkeit, sind anfällig auf Infektionen und können rasch bluten. Klinisch findet man oft eine vergrösserte Milz. Bei den chronischen Formen, die häufig schleichend auftreten und oft nur zufällig entdeckt werden, bleibt man teilweise oft, sogar über Jahre, symptomlos. Falls die weissen Blutkörperchen im Blut nicht hoch sind, so kann auch häufig mit dem