

# Echt starker

## KRAFT FÜRS KREUZ.

Rückenschmerzen – sie werden nicht ohne Grund als Volksseuche bezeichnet. WOMAN zeigt zwei neue Geräte für Diagnose und Therapie sowie die OP der Zukunft.

Jeder zweite Österreicher klagt über Wirbelsäulenbeschwerden – die Auslöser dafür sind bekannt: schwere körperliche Arbeit, statische Bürojobs, zu wenig Bewegungsausgleich und Stress sind nur einige davon. Kurz: Entweder wird die Rückenmuskulatur zu wenig oder falsch beansprucht. Mit den ersten Kreuzschmerzen beginnt ein regelrechter Teufelskreis. Denn Betroffene nehmen instinktiv eine Schonhaltung ein, die den Schmerz vermeiden soll. In Wahrheit wird die bereits bestehende Fehlhaltung so nur noch verstärkt, und die Schmerzen verschlimmern sich.

### DEHNT GANZEN RÜCKEN



**VIERFÜSSLERSTAND.** Den Rücken in Richtung Decke drücken. Wieder in die Ausgangsposition zurück. 6-mal.



# Rückhalt!

Für viele Patienten beginnt ein – oft sehr langer – Leidensweg.

**Diagnostik & Therapie.** Diesen zu verkürzen haben sich zwei neue Geräte zur Aufgabe gemacht. Der „Spineliner“, Wirbelsäulendiagnostik und -therapie in einem, ermöglicht mit neuester Hightech, was bisher nicht möglich war. Nämlich, Blockaden im Wirbelbereich sowie Muskelverspannungen in Sekunden zu lösen – und somit eine Verbesserung der Beweglichkeit bei gleichzeitiger Reduktion der Schmerzsymptomatik zu erzielen (siehe auch Kasten rechts). Mit dem „David-System“ wiederum werden muskuläre Defizite aufgespürt, und der Rücken wird gekräftigt (siehe auch Kasten nächste Seite).

**Spineliner.** Mit der aus der Raumfahrt stammenden Technik hat der Arzt ein Gerät in der Hand, das sowohl bei akuten als auch bei chronischen Rückenschmerzen hilft. „Ich fahre mit dem Spineliner die Wirbelsäule entlang“, erklärt Primar Johannes Püspök, ärztlicher Leiter des Moorheilbads Harbach (Therapie- und Wirbelsäulenzentrum Xundheitswelt im oberen Waldviertel, NÖ). „Der Computer schickt Schallwellen, misst so den Widerstand der einzelnen Wirbelsegmente und zeichnet ihn auf. Dann vergleiche ich das Ergebnis mit dem Standard.“ Anschließend werden mit einem anderen Programm, einer Art Tucker, der Elektro-Impulse abgibt, die Blockaden gelöst. „Man kann sich das wie ein elektronisches Feuerzeug vorstellen, das man sehr rasch hintereinander drückt“, erklärt der Experte weiter. „Das Echo misst während dieser Behandlung pausenlos mit. Wenn die Blockade gelöst ist, hört das ‚Tuckern‘ automatisch auf.“ Der Einsatz bringt eine Verbesserung der Beweg-

## „SPINELINER“: DIAGNOSE UND THERAPIE

Die Diagnose und Therapie des Bewegungsapparates steht mit revolutionärer Hightech am Beginn eines neuen Zeitalters.

■ **ASSISTENT.** Durch das medizinische Gerät Spineliner steht den Ärzten ein „Assistent“ zur Verfügung, der objektive Analyse-daten liefert und zugleich eine sanfte, jedoch sehr wirksame Behandlung ermöglicht. Der Spineliner gibt elektromechanische Impulse durch die Unterhaut und das Muskelgewebe auf einzelne Wirbelsegmente ab. Die Segmente werden dadurch in Schwingung versetzt. Primar Johannes Püspök, ärztlicher Leiter des



**STRAHLENFREI.** Prim. Püspök wendet den Spineliner an.

Moorbades Harbach: „Diese Schwingungen werden digital aufgezeichnet und in Form von Kurven und Diagrammen dargestellt. Aufgrund dieser Info werden genau berechnete Impulserien gezielt an gestörten Wirbelsegmenten eingesetzt.“ Bereits eine einzige Behandlung verspricht eine signifikante Schmerzreduktion sowie eine Verbesserung der Beweglichkeit. Mehrere Behandlungen können sogar chronische Schmerzen be-

seitigen. Der Spineliner wird neben der Wirbelsäule auch bei Spannungskopfschmerz, Schleudertrauma, Gelenkblockierung u. a. eingesetzt.

lichkeit bei gleichzeitiger Reduktion der Schmerzsymptomatik mit sich. Nicht nur Blockaden in den kleinen Wirbelgelenken, auch lokale Verspannungen in wirbelsäulennahen Muskelpartien werden mit dem Gerät reduziert. Durch mehrmalige Anwendung des Spineliners kann man seine Symptome ganz wegbekommen.

„Bei chronischen Schmerzen und Verspannungen und Rückenschmerzen, die schon über einen längeren Zeitraum bestehen, wird man etwas länger brauchen. Sind die Beschwerden neueren Datums, entsprechend kürzer“, so der Mediziner. Im Moorbad Harbach wird ein 3-Tages-Package in Sachen Rückenwohlbefinden inklusive Spineliner angeboten, welche Ärzte die Behandlung sonst noch durchführen, erfährt man unter [www.spineliner.com](http://www.spineliner.com).

### ÜBUNG OBERER RÜCKEN



**RÜCKENLAGE.** Beine aufstellen. Knie nach r. und l. auf den Boden. Schultern bleiben am Boden. 7 Sek. halten. Je 4-mal.

### Bewegung rückt der Pein im Kreuz zu Leibe

**David-System.** Rücken und Bewegungsapparat von Grund auf zu sanieren ist das Ziel des David-Systems. Es besteht aus fünf Geräten, welche die einzelnen Abschnitte

der Wirbelsäule untersuchen. „Dabei werden das genaue Bewegungsausmaß der Wirbelsäule und die Kraftleistung der Muskulatur bestimmt sowie Defizite in Beweglichkeit und Kraft aufgezeigt“, erläutert Püspök.

Durch das Zusammenführen der Daten erstellt der Arzt ein individuelles Wirbelsäulenprofil. „Stärken, Schwächen und Dysbalancen werden exakt

### KRÄFTIGT DEN NACKEN

**IM SITZEN.** Die Wirbelsäule ist gestreckt, Die Beine sind am Boden. Die rechte Handfläche an die Stirn legen, mit dem Kopf dagegendrücken. 4 Sek. halten, lösen. Je Hand 7-mal.



**AKTIVE VORSORGE.** Mit einem starken Muskelkorsett ist schon viel gewonnen. Übungen für den gesunden Rücken sind überall möglich.

► bestimmt und bilden die Basis für einen individuell angepassten Trainingsplan.“ Das anschließende Training erfolgt zum Teil mit Geräten des David-Systems.

„Dazu werden fünf verschiedene Modelle eingesetzt, von denen eines für den Bereich der Halswirbelsäule und die anderen für Brust- und Lendenwirbelsäule auf verschiedenen Bewegungsebenen ausgerichtet sind“, erläutert Johannes Püspök die Ausrichtungen auf Rotation, Beugung, Streckung und Seitwärtsneigung. Jeder Patient wird dabei von erfahrenen Physiotherapeuten oder Sportwissenschaftlern begleitet, die jederzeit beraten und motivieren. „Das tolle am David-System ist, dass genau derselbe Wirbelsäulen-Abschnitt nach einem bestimmten Zeitraum wieder untersucht und mit den alten Befunden direkt verglichen werden kann“, lobt Püspök die neuen Maßstäbe in Wirbelsäulenzentren. „Wir sprechen damit gesundheitsbewusste Menschen an, die unter beginnenden Wirbelsäulenproblemen leiden. Aber auch Patienten mit chronischen Rückenschmerzen sowie nach Operationen finden bei uns kompetente Hilfe und Betreuung.“

**Kreuzfideles Workout.** Am besten ist natürlich, man lässt es erst gar nicht so weit kommen. Wer seine Rücken- und Bauchmuskeln rechtzeitig und regelmäßig trainiert, hat schon viel gewonnen. „Die Wirbelsäule ist für die Aktivität geschaffen. Sie kann aber nur aktiv sein, wenn starke und geschmeidige Muskeln sie stabilisieren, Belastungen auffangen und abfedern“, weiß Püspök.

Wie Sie selbst zuhause ein starkes Muskelkorsett aufbauen können sowie verkürzte Muskeln wieder in die Länge ziehen, zeigen Ihnen die Übungen auf diesen Seiten. Es reicht, wenn man täglich 5 bis 10 Minuten übt – aber das ein Leben lang!

**Viele Ursachen.** Leider kann man nicht alle Ursachen für Rückenbeschwerden mit gesundem Lebensstil abfangen. Magen-Darm-Erkrankungen, gynäkologische oder urologische Probleme sowie rheumatische Erkrankungen können ebenso wie Infektionen, Frakturen oder Tumorerkrankungen dahinterstecken. Bei rund 15 Prozent der Betroffenen lassen sich Bandscheibenvorfälle, Osteoporose, abnutzungsbedingte Veränderungen oder Reizerscheinungen an den Sehnen und Wirbelgelenken feststellen.

Bei vielen Patienten bleibt die genaue Ursache der Schmerzen allerdings un-

## „DAVID-SYSTEM“: KRÄFTIGT DEN RÜCKEN

**M**it den fünf computergestützten Analysegeräten werden muskuläre Defizite aufgespürt: Die Kraftleistung der Muskulatur der Wirbelsäule und die Beweglichkeit der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte werden exakt bestimmt.

■ **INDIVIDUELLES PROGRAMM.** Die Bewertungskriterien – von erheblich defizitär bis außergewöhnlich gut – dienen als Grundlage für den individuellen Trainingsplan. Der besteht zum Teil aus Therapie an den Geräten des David-Systems selbst und aus ausgewählten Elementen der Wirbelsäulengymnastik, die man auch zuhause machen kann.

■ **WIRBELSÄULENKONZEPT.** Die Trainingsgeräte sind auf verschiedenen Bewegungsebenen ausgerichtet: Rotation, Beugung, Streckung und Seitwärtsneigung. Erfahrene Therapeuten begleiten den Patienten. [www.gesundeangebote.at](http://www.gesundeangebote.at)



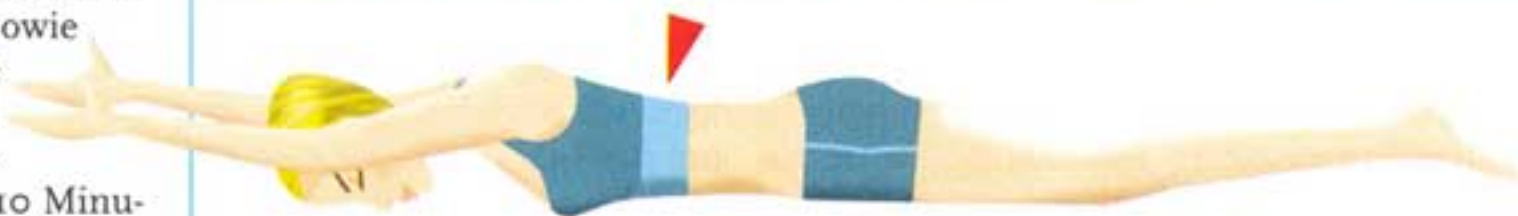
**PHYSIOTHERAPIE.** Der Therapeut stellt das Gerät für die Brustwirbelsäule ein (o.). Das Training links ist für die Halswirbelsäule gedacht. Der Computer sorgt für Genauigkeit.

klar. Häufig werden auch seelische Faktoren verantwortlich gemacht. Psychische Belastungen drücken sich oft in Rückenschmerzen – „mir sitzt wer im G'nack“ – aus. Fest steht, dass Frauen in Österreich doppelt so häufig wie Männer an Rückenproblemen leiden: Staubsaugen & Co (Haushalt ist immer noch vorwiegend weiblich!), Menstruation, einseitige

Belastungen (schwere Bags) und Eitelkeiten wie High Heels sind Erhebungen zufolge schuld daran.

**Brandneue OP.** Ist es, wie oft, ein bestimmter Nerv, der, gereizt durch die Wirbelkörperabnutzung, immer wieder Beschwerden macht, kann man ihn in naher Zukunft einfach wegbrennen. Der brandneue chirurgische Eingriff wurde von ame-

## STRAFFT DEN OBEREN RÜCKEN



**BAUHLAGE.** Kopf mit der Stirn am Boden abstützen. Bauchmuskeln anspannen. Arme vom Boden anheben, bis sie mit Oberkörper eine Linie bilden. 5 Sek. lang halten, absenken. 7-mal.

## KRÄFTIGT DEN UNTEREN RÜCKEN



**PADDELN.** Hände neben den Kopf auf Stirnhöhe legen. Den Kopf so weit anheben, dass Nacken und Rücken eine Linie bilden. Beine abwechselnd anheben und senken. 15-mal.

rikanischen Ärzten entwickelt und von Medizinerinnen aus dem Orthopädischen Spital Speising zur Erprobung nach Österreich geholt. Bei der „Intrasept“-Methode wird eine Sonde ins Innere des degenerierten Wirbelkörpers eingeführt und auf 85 Grad erwärmt. Durch die Hitze wird gezielt ein Nerv im Wirbelkörper abgetötet und der Schmerz reduziert oder sogar ganz beseitigt.

## Kreuzschmerzen infolge von Wirbelkörper-Abnutzung

**Erprobungsphase.** Der Eingriff ist minimalinvasiv, der Schnitt ist kleiner als ein Zentimeter, und dauert nur 10 bis 20 Minuten. Der Patient befindet sich dabei in Lokalanästhesie und kann bereits nach ein bis zwei Tagen das Spital verlassen. Das Verfahren wird weltweit nur an zwei Zentren durchgeführt: neben dem Spital Speising auch am Universitätsklinikum Heraklion in Griechenland. Die Therapie ist derzeit noch in der klinischen Erprobungsphase. Zwar gab es auch bisher schon wirbelsäulenchirurgische Verfahren, bei denen Sonden im Einsatz waren; doch wurden diese nicht in den Wirbelkörper, sondern in die Bandscheiben eingeführt, und die Indikation war auf leichten Bandscheibenvorfällen beschränkt. Die neue Technik ist einzigartig und zielt direkt auf chronische Rückenschmerzen ab, die nicht auf eine Abnutzung der Bandscheiben zurückzuführen sind.

Hoffnung also für all jene, die nicht nur mit einem schönen, sondern auch einem gesunden Rücken entzücken wollen. Vor allem sich selbst ...

ELISABETH SPORK ■

## WOMAN-BUCHTIPP



Häufig wird die Wirbelsäule der Frau falsch behandelt, unterscheidet sie sich doch von jener des Mannes anatomisch schon durch ein anderes Becken. Darüber hinaus ist sie zeitlebens ganz anderen Belastungen, wie etwa Schwangerschaften, ausgesetzt. „Die Wirbelsäule der Frau“ von Univ.-Prof. Dr. Hans Tilscher (erschienen im *Verlagshaus der Ärzte*, € 14,90) schenkt nicht nur der Anatomie, sondern vor allem auch der Psyche des weiblichen Patienten besonderes Augenmerk. [www.sos-koerper.at](http://www.sos-koerper.at)