«Turne bis zur Urne»

PRÄVENTION Der Mensch soll sich bewegen, sagt Dr. Marcus Baumann. Leiden seine Patienten an Bewegungseinschränkungen, wendet der 49-jährige Basler Sportarzt die Manuelle Medizin an. Denn viele Operationen seien vermeidbar.

Dr. med. Marcus R. Baumann
D.O.M. Physikalische Medizin & Rehabilitation FMH Manuelle Medizin
SAMM - Sportmedizin SGSM
Interventionelle Schmerztherapie SSIPM

0 GETEILT // DIESE SEITE TEILEN

Oft lässt die Selbstverantwortung nach, wenn der Schmerz weg ist.

Herr Baumann, schmerzende Muskeln, Sehnen und Gelenke sind Ihr Alltagsgeschäft. Wie behandeln Sie sie als Manualmediziner?

Erst mal: Ohne klare Diagnose keine Therapie.

Ich versuche also zunächst herauszufinden, ob es sich bei den Beschwerden des Patienten um eine Funktionsstörung oder um einen Strukturfehler handelt.

Was bedeutet das?

Ich erkläre das gerne am Beispiel eines Fahrrads: Wenn beim Velo die Kette quietscht, ist es eine Funktionsstörung. Wenn die Kette reisst oder geknickt ist, handelt es sich um einen Strukturfehler.

Die beiden Sachen werden unterschiedlich behandelt. Deswegen ist eine klare Diagnose so wichtig. Denn oft liegt die Ursache nicht dort, wo es schmerzt.

Dazu «drücken» Sie am Patienten herum?

Erst einmal höre ich dem Patienten gut zu. Er erzählt ja von seinen Bewegungseinschränkungen in Alltagssituationen oder bei beruflichen und sportlichen Aktivitäten. Etwa vom Schmerz beim Aufrichten aus dem Bett am Morgen oder nach dem längeren Sitzen.

Oder von den Beschwerden beim Schlafen in der Seitenlage. Danach beurteile ich mit Bewegungstests und Abtasten, wo das Problem ist: ob bei den Muskeln oder Gelenken.

Gut, Diagnose erstellt, und dann?

Jeder Patient braucht eine individuelle Therapie. Nach einer Probebehandlung schicke den Patienten zum Beispiel in eine myofasziale Behandlung oder in die aktiv ausgerichtete Physiotherapie.

Bei einem guten Physiotherapeuten wird man nicht nur massiert, damit sich

Die richtige Dosis macht den Unterschied

Acht von zehn Schweizern kennen Rückenschmerzen. Die anderen zwei haben seit ihrer Kindheit immer Sport gemacht.

Wenn Sex krank macht

Genügt es, sich vor AIDS zu schützen? Es gibt viele andere sexuell übertragbare Krankheiten, die auf dem Vormarsch sind.

«Regelmässige Bewegung ohne Überlastung»

Körperliche Betätigung ist bei einer Arthrose-Erkrankung absolut empfehlenswert, sagt Lukas Wildi, Chefarzt Rheumatologie Kantonsspital Winterthur.

Wie viel die richtige Matratze zum Schlafkomfort beiträgt

Ob im Urlaub oder zu Gast bei Freunden – schon eine einzige Nacht auf einer unbequemen Matratze kann neben schlechter Laune auch zu körperlichen Verspannungen und Rückenschmerzen führen.

Neusten Zahlen zufolge werden Patienten zu rasch und zu oft in den OP-Saal geschickt.

Ich bin ein kritischer Betrachter von Statistiken. Wer viel misst, misst viel Mist *(lacht)*. Aber klar, man findet für jedes Leiden einen Operateur.

Besser also nicht gleich unters Messer?

Auf so manche Operation könnte man wohl verzichten. Aber ein OP-Gegner, das bin ich nicht.

Denn die richtige Operation zum richtigen Zeitpunkt ist Zeit-, Kosten- und Schmerzen-sparend.

Ein Beispiel?

Ein Patient mit Problemen am Beckenring und im unteren Rücken. Nehmen wir noch mal das Fahrradbeispiel: Man kann die Kette ölen. Damit geht aber das eigentliche Problem nicht weg, nämlich dass die Kette einen Knick hat.

Kurzum, ist die Hüfte kaputt, kann man sie auch mit einer Gewebe- oder Muskelbehandlung oder auch mit Spritzen nicht mehr stabilisieren. Da braucht es eine Operation, zum Beispiel ein künstliches Hüftgelenk. Und damit hören die Schmerzen und Bewegungseinschränkungen beim Patienten auf.

Zurück zu übereilten Operationen: Ein Patient vertraut ja seinem Arzt. Wieso sollte er einen OP-Entscheid anzweifeln?

Eine kritische Hinterfragung von jeder Diagnose in jeder Situation ist meiner Meinung nach immer sinnvoll. Vor allem, wenn es trotz Behandlung zu keiner Besserung kommt. Da ist man offensichtlich auf dem Holzweg. Das Vertrauen ist allerdings eine gegenseitige Sache.

Wenn ich einen Patienten zum Physiotherapeuten schicke, muss auch ich mich auf ihn verlassen können, dass er seinen Teil dazu beiträgt und die Übungen macht.

Da sprechen Sie von Selbstverantwortung übernehmen?

Genau. Viele Menschen scheuen den Aufwand einer Physiotherapie, wünschen sich lieber eine schnelle Besserung. Weswegen sie eine Operation vorziehen. In der Regel mache ich aber in der Manuellen Medizin gute Erfahrungen, die Patienten nehmen sich Zeit für Übungen, machen mit.

Manchmal lässt die Selbstverantwortung nach, wenn der Schmerz weg ist. Damit die Beschwerden aber nicht wiederkehren und man kein Dauerpatient wird, sollte man aktiv bleiben. Ich sage jeweils: «Turne bis zur Urne!».

Sind die Beschwerden aber mal da, meist wegen fehlender Prävention, ist somit die Manuelle Medizin eine gute Alternative zur Schulmedizin ...?

Wenn Muskeln, Sehnen und Gelenke nicht fortgeschritten geschädigt sind, sondern lediglich ihr Zusammenspiel nicht funktioniert, dann ist die Manuelle Medizin eine gute Ergänzung. Behandlungsmethoden mit den Händen gehen bis in die Antike zurück. Es ist eine alte Heilkunst.

Wohl in der Schweiz weniger akzeptiert?

Das kann man nicht sagen. Immerhin feiert die Schweizerische Ärztegesellschaft für Manuelle Medizin schon bald ihr 60-jähriges Bestehen. Die Manuelle Medizin wird in der Schweiz viel angewendet. Sie gilt als eine sehr schonende und gleichzeitig äusserst wirksame Methode.

Weil sie eine praktische Methode ist, mag sie bei uns auf universitärem Niveau nicht den gleichen Stellenwert einnehmen wie in anderen Ländern.

Rückenschmerzen, Kopfweh, Nackenverspannungen. Das hört man heute viel.

Ja, unser Problem ist der Bewegungsmangel im Alltag und die hochkalorische Ernährung in industrialisierten Ländern. In allen Altersklassen. Heute stellt man bereits bei Kindern Disbalancen der Muskeln fest, die auf Bewegungsmangel gründen. Alleine schon an der Bemühung, gesund zu bleiben, fehlt es vielen Menschen in der Schweiz.

Was dagegen tun?

Jeder muss für sich herausfinden, was ihm guttut. Welche Bewegung und welche Ernährung er oder sie braucht. Am Ende geht es jedoch um die gesamte Lebensweise einer Person. Auch die Erholung ist wichtig. Dass man sich einfach mal hinsetzt und nichts macht. Die Musse des Nichtstuns, nicht wahr?

Ohne Muskeln keine Mobilität

Der Mensch leidet heute unter Bewegungsarmut: Im Gegensatz zu unseren Vorfahren müssen wir nicht mehr stundenlang Nahrung sammeln, um satt zu werden.

überzeugtige Ernährungsberater in den Sinn (lacht). Ja, ich bin gesund, betreibe fast Mal die Woche Sport. Ich probiere, meinen Patienten das vorzuleben, was ich ihnen erzähle.

UNSER AKTIVER UND PASSIVER BEWEGUNGSAPPARAT

Aktiver Bewegungsapparat

Unter dem Begriff «Aktiver Bewegungsapparat» versteht man alle Körperteile, die aktiv zur Bewegungsausführung verwendet werden:

- Muskeln: Durch Kontraktion von Muskeln wird eine Bewegung eingeleitet
- Faszien: Bestandteil des Bindegewebes, welches den gesamten Körper «umspannt»
- Sehnen: Teil des Muskels, welcher mit Knochen verbunden ist
- Schleimbeutel: An Stellen platziert, wo oftmals erhöhter Druck, z. B. Gelenke, vorkommen kann, um diesen zu reduzieren

Passiver Bewegungsapparat

Der Passive Bewegungsapparat besteht aus jenen Komponenten, die durch Teile des Aktiven Bewegungsapparates in Anspruch genommen, beziehungsweise bewegt oder belastet werden:

- Knochen: Menschliches Skelett, ca. 212 Knochen
- Knorpel: Elastisches Stützgewebe
- Gelenke: Verbindunsglieder zwischen zwei Knochen
- Bandscheiben: Puffer zwischen den einzelnen Wirbeln der Wirbelsäule
- Bänder: Oftmals wenig dehnbare Verbindungs- und Stütz- stränge, welche u. a. bewegliche Teile des Skeletts verbinden oder funktionell sinnvoll im Bewegungsumfang hemmen

Bewegungsapparat 2018

CAMILLA LANDBOE, redaktion.ch@mediaplanet.com

<< Vorheriger Artikel
Die grossen Pläne des kleinen Noé

Nächster Artikel >>
Besseres Körpergefühl dank struktureller Integration

0 Comments Sort by Oldest

Add a comment...

Facebook Comments Plugin

© Mediaplanet 2018
Impressum | Terms and Conditions | Cookie information