

«Ich fühlte mich von meinem Hausarzt im Stich gelassen.»

Wieder frei von Rückenschmerzen

Ein Wirbelsäulenentlaster verhalf Michael Iff zu einem schmerzfreien Leben.

Ein Mann, stark wie ein Baum: 1,80 Meter gross und kräftig steht Michael Iff (34) an einem Waldplatz inmitten gefällter Bäume. Kaum zu glauben, dass der Schreiner aus dem aargauischen Seon vor zwei Jahren nicht mal in der Lage war, sich zu bücken. Grund: Quälende Rückenschmerzen machten ihm das Leben zur Hölle.

«Meine Leidensgeschichte begann schon in der fünften Klasse», erinnert sich Michael Iff. «Ich hatte von Geburt an zwischen dem vierten und fünften Lendenwirbel eine Verkrümmung der Wirbelsäule und war somit schon als Kind in meiner Bewegungsfreiheit stark eingeschränkt.»

Während seine Mitschüler am Turnunterricht teilnahmen, besuchte er die Physiotherapie. Kinder können sich mit vielem arrangieren, so konnte auch Michael mit den sportlichen Einschränkungen ganz gut leben.

Vor zehn Jahren bekam er ohne besondere Vorfälle plötzlich stechende Rückenschmerzen. «Ich dachte, jemand würde mit dem Messer auf mich einstechen.» Der Schmerz liess sich für Michael Iff nur

ertragen, wenn er mit schräger Körperhaltung lief. Die Schmerzattacken, die den jungen Schreiner drei- bis viermal jährlich für zwei Wochen überkamen, legten ihn restlos lahm. «Irgendwann wurde der Schmerz chronisch und bestimmte meinen Alltag.»

Rücken stärken mit Sport Iffs Röntgenbilder zeigten Ausbrüche am Wirbel. «Das ist nicht so tragisch», so der Kommentar seines damaligen Hausarztes, der dem jungen Patienten starke Schmerztabletten verschrieb und ein Rückenbautraining empfahl. «Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen», lautete sein Kommentar. Damit hat er nicht Unrecht: Achtzig Prozent der Rückenbeschwerden rühren von einer zu schwachen Rückenmuskulatur. Also versuchte es Michael Iff mit einem gezielten Rückenbautraining. «Ohne Ergebnis – die Schmerzen blieben.»

Sein Leidensweg führte ihn auch zum Chiropraktiker. Der konnte zwar helfen, aber nicht heilen. «Immerhin schaffte er es, mir für drei Tage die Schmerzen zu nehmen. Doch dann kehrten sie wieder



Kann wieder über Baumstämme klettern: Michael Iff lebt dank seinem Wirbelsäulenentlaster schmerzfrei.



Das sagt der Experte



Interview mit
Prof. Dr. med.
Dieter Grob,
Chefarzt Wirbel-
säulenzentrum
Schulthess
Klinik in Zürich

Warum haben heute so viele Menschen Rückenprobleme?

Einerseits gibt es Hinweise, dass durch die Industrialisierung und der damit vermehrten sitzenden Tätigkeit mit abnehmender körperlicher Aktivität die Rückenschmerzen zunehmen. Andererseits ist bekannt, dass auch Naturvölker in erheblichem Ausmass an Rückenschmerzen leiden, ohne dass sie diesen Veränderungen unterworfen wären. Tendenziell ist man heute weniger tolerant, Schmerzen zu ertragen.

Der Volksmund sagt: Ein starker Rücken kennt keine Schmerzen. Warum ist Sport und Bewegung für einen gesunden Rücken wichtig?

Rückenschmerzen beruhen meist auf Abnutzungserscheinungen. Auch im Bereich der Wirbelsäule erfolgt Abnutzung durch Bewegung und Belastung. Die Gewebe unseres Bewegungsapparates (Knorpel, Knochen, Muskeln, Bänder) sind aber darauf angewiesen, dass sie regelmässig belastet werden, um sich normal zu entwickeln. Damit entsteht eine Diskrepanz zwischen dem Vorgang der Abnutzung und der Notwendigkeit von Bewegung und Training. Wir müssen uns deshalb zwischen beiden Extremen bewegen: Zu viel Sport und Bewegung ist ebenso ungesund wie zu wenig.

Bei welchen Rückenproblemen ist ein Wirbelsäulentraster hilfreich?

Das Prinzip des Wirbelsäulentrasters besteht darin, die Kräfte, die entlang der Wirbelsäule in aufrechter Stellung wirken, aufzunehmen und damit die Wirbelsäule zu entlasten. Damit sind alle krankhaften Veränderungen, die mit Schmerzen bei Belastungen einhergehen, potenzielle Kandidaten für einen Wirbelsäulentraster (z. B. Bandscheibenvorfall, Gelenkabnutzung).

zurück.» Michael Iff bekam psychische Probleme. «Ich konnte nachts nicht mehr schlafen.»

Wirbelsäulentlaster

Wilfried Scheunemann aus dem aargauischen Kleindöttingen war schliesslich der rettende Engel. In seinem kleinen Atelier hat er für Michael Iff einen Wirbelsäulentlaster massgeschneidert angefertigt. Die korsettartige Therapiehilfe verhalf ihm zu einem schmerzfreien Leben.

Das Prinzip des Wirbelsäulentlasters: Zwei Spangen aus stabilem Kunststoff umschliessen den Rumpf des Patienten auf Hüft- und Brusthöhe. Zwischen den Spangen sind zwei kleine Zylinder installiert, deren stufenloser re-



Wiegt nur 600 Gramm: Der Wirbelsäulentlaster war Michael Iffs letzte Rettung im Kampf gegen seine Rückenschmerzen.

gulierbarer Ausdehnungsmechanismus es erlaubt, dass der Wirbelsäulentlaster einerseits allen Bewegungen der Patienten folgt und andererseits in allen Bewegungsabläufen den schmerzenden Wirbelsäulenabschnitt deutlich entlastet, wobei die Mus-

keln nicht erschlaffen, sondern gestärkt werden.

In den ersten drei Monaten trug Michael Iff den Entlaster durchgängig – ausser nachts. «Danach hatte ich schon keine Schmerzen mehr.» Trotzdem trug er ihn ein Jahr lang konsequent weiter und verzichtete

nur in der Freizeit darauf. Die 600 Gramm schwere Therapiehilfe begleitete ihn auch auf einer zweimonatigen Reise quer durch Australien. «Aber ich brauchte sie nie, weil ich keine Schmerzen mehr hatte.» Die Kosten von 1890 Franken hat in seinem Fall die Invalidenversicherung getragen.

Auf seinen Hausarzt ist Michael Iff noch heute nicht gut zu sprechen: «Als ich ihm von meinem Heilungserfolg erzählte, hat er nur gelacht. Ich hatte den Eindruck, er war nicht wirklich daran interessiert, mir zu helfen. Denn jetzt, wo ich gesund bin, verdient er an mir keinen Rappen mehr.»

Text Anette Wolfram Eugster

Bilder Zoë Tempest

Infos: www.scheunemann.ch

ANZEIGE

