

DERSTANDARD

SCHMERZTHERAPIE

Achillessehne: Die Rundumbehandlung

Zeit, Sorgfalt und maßgeschneiderte Therapie: Was die Behandlung in einer privaten Schmerzordination alles kann

BLOG

Karin Pollack

14. Juli 2019, 11:00

55 Postings



Karin Pollack beschäftigt sich von Berufs wegen mit Gesundheit. Für diesen Erfahrungsbericht hat sie ein Versuchskaninchen zur Schmerztherapie geschickt.

Foto: cremer/rawicka/istock

Es ist eigentlich ein großes Jammerspiel: Es gibt Schmerzen, die entziehen sich einer schnellen Behandlung. Als Patient wünschte man sich eine Spritze, Tabletten oder irgendeine andere schnelle Lösung. Gibt es aber leider fast immer nicht. Mit den Lebensjahren werden die Reparaturmechanismen des Körpers schlecht, Fehlstellungen werden schlagend, und eines Tages sieht man sich durch die Gegend hinken.

All diese Patienten und Patientinnen würde der Allgemeinmediziner Günther Malek gerne in seine Ordination für integrative Medizin locken.

Schmerztherapie ist sein Spezialgebiet, Trinicum heißt das neu eröffnete Institut am Wiener Schwarzenbergplatz, das ärztliche Beratung mit Bewegungstherapie effizienter als bisher verbinden will. Malek ist sich sicher, dass diese Kombination eine Lösung für viele sein kann.

Viel Zeit

Zum Beispiel auch für einen Patienten mit Achillessehnenbeschwerden, der sich für diesen Erfahrungsbericht als Versuchskaninchen zur Verfügung gestellt hat. Die Testperson ist über 40, sportlich (viel und gerne Fußball), nicht übergewichtig und vor allem genervt von ihren Beschwerden, die trotz intensiver Dehnungsübungen nach dem Fußball nicht weggehen. Auch Yoga hat kaum geholfen, dito die Stoßwellentherapie, die eigentlich mechanisch kleine Verletzungen erzeugt, um dann einen Heilprozess rund um die entzündete Sehne einzuleiten.

Das Betreuungskonzept im Trinicum koppelt ärztliche Beratung und maßgeschneidertes Bewegungstraining. "Die Leute machen zwar Übungen, aber viele machen sie falsch", ist Maleks Erfahrung. Zu ihm sind schon viele hereingehinkt. Eine Visite dauert im Trinicum allerdings eine ganze Stunde. "Da wird nicht nur die Sehne besprochen, sondern auch die Vergangenheit und mögliche Verletzungen, die der Auslöser sein könnten", erzählt der Achillespatient, dem diese Gesamtsicht auf seinen Schmerz erst einmal gefiel. Beckenschiefstand, Auswirkungen auf das muskuläre System, Wirbelsäule, Hindrehen, Herdrehen. Ein Keil unter der rechten Pobacke brachte eine spontane Erleichterung.



Vor der Bewegungstherapie wird eine genaue Diagnose erstellt, der schmerzende Körperteil unter die Lupe genommen. Im Bild: die Achillessehne. Foto: istockphoto

Doch die ärztliche Visite war der geringste Teil seiner Therapie. Im Grunde ist Maleks Sprechstunde nur der Auftakt für eine Bewegungstherapie, sprich eine Eins-zu-eins-Betreuung mit Trainer Gerry, "der viel von den muskulären Zusammenhängen im Körper versteht und mich Muskeln hat entdecken lassen, von denen ich vorher nichts wusste", berichtet der Freund und legt seine Hand ans obere Ende seines Schienbeins, zieht die Zehen an und lässt mich auf diese Weise einen klitzekleinen Muskel spüren. Diesen Gegenspieler zur Achillessehne kannte er vorher nicht, ich ehrlich gesagt auch nicht.

Muskel maßschneidern

Dieser Muskel wurde nun trainiert. Gleich nach dem Eingang ins Trinicum geht es links in einen großzügigen Fitnessbereich, in dem "die modernsten Trainingsmaschinen, die es derzeit am Markt gibt, stehen". Was das konkret bedeutet? Sie merken sich das individuelle Trainingsprogramm jedes Einzelnen, der hier trainiert. Viele kommen nach Operationen oder längeren Krankheitsphasen zum kontrollierten Muskelaufbau.

Hat Trainer Gerry erst einmal den Trainingsplan erstellt und auf einem Armband gespeichert, merken sich die Geräte die persönlichen Einstellungen und schlagen, wenn die Trainingsleistung passt, sogar manchmal ein Kilo mehr Gewicht vor. Das Gerät stellt das auch selber ein. "Technisch sind sogar die Lautsprecher, aus denen die Musik kommt, überdurchschnittlich", so das Urteil des Trinicum-Probanden. Und ja, die Übungen, die er im Trinicum gelernt hat, macht er jetzt auch zu Hause. "Manchmal."

Das Fazit

Das Fazit nach drei Monaten: Der Proband fühlt sich sehr gut betreut und wohl, weil alles in diesem Luxus-Ärztzentrum neu und vom Feinsten ist. Allerdings privat zu bezahlen. Ein Acht-Wochen-Durchstarterprogramm mit ärztlicher Beratung und 16 Trainingseinheiten kostet 680 Euro, es gibt aber auch Monatstarife für die Gerätenutzung um 110 Euro – und einiges kann man sich von den Kassen auch rückerstatten lassen, wenn chronische Beschwerden vorliegen. Schade, dass nicht auch die Kassen solche integrierten Ordinationen anbieten.