

Von Diskushernie bis Skoliose

# Sanfter Muskelaufbau für geschädigte Rücken

Fast jeder klagt über Rückenschmerzen. Eine neue Methode mit einem Spezialstuhl und integriertem Computerprogramm bringt in vielen Fällen Linderung.



**In der Abklärung.** Dr. Adnan Mizher erklärt seiner Patientin Ruth Kraft und Ehemann Otto anhand eines Modells, wie es zu den Rückenschmerzen kommt.

VON ANNEGRET CZERNOTTA

Rückenbeschwerden plagten Ruth Kraft, 75, aus Berikon AG seit fünf Jahren. Damals stürzte sie zu Hause und brach sich einen Lendenwirbel. «Ich litt fortan unter starken Schmerzen, bekam Spritzen, aber nichts half so richtig», sagt die Mutter fünf erwachsener Söhne, eine Frau von gepflegtem Äusseren.

**ALS SIE INS ZÜRCHER SPITAL BALGRIST** ging, entschieden die Ärzte, einen ihrer Lendenwirbel zu versteifen. Die Schmerzen gingen zurück – bis ein Bandscheibenvorfall dazukam.

Beim Bandscheibenvorfall, auch Diskushernie genannt, verrutscht der Gallertkern des Wirbelkörpers und durchbricht den schützenden Bindegewebsring. Oft sind Schmerzen und Bewegungseinschränkungen die Folge.

So wie bei Ruth Kraft: «Ich musste erneut zur Therapie und bekam weitere Schmerzmedikamente.» Aber die Schmerzen blieben. Nur wenn sie sass, waren sie weg. Ihren Mann Otto, 84, nahm die Leidenszeit seiner Frau mit. «Ich versuchte ihr gegenüber optimistisch zu sein. Doch in dieser Zeit war es manchmal gespielt», erzählt Otto Kraft.

Eine Wende trat ein, als einer ihrer Söhne sie drängte, zu Dr. Adnan Mizher ins Zürcher Dynasom-Rehabilitationszentrum zu gehen. Der Sohn konnte auf gute Erfahrungen mit dem Rückenspezialisten zurückblicken. Seine 14-jährige Tochter klagte nach Jahren in der rhythmischen Gymnastik über Rückenschmerzen. Dr. Mizher diagnostizierte eine Skoliose.

Diese seitliche Verkrümmung der Wirbelsäule behandelte er auf seinem speziellen Behandlungsstuhl. Bereits nach viermaliger Therapie ging es der 14-jährigen Sportlerin entschieden besser; die Schmerzen verschwanden. Deshalb wünschte Ruth Krafts Sohn, dass auch seine Mutter von dieser Methode profitiere.

**DAS BEHANDLUNGSKONZEPT** Dynasom von Dr. Adnan Mizher ist fünf Jahre alt. Seither hat er über 1500 Patienten mit seinem Diagnose- und Therapiegerät behandelt: Dabei setzt sich der Patient zur Abklärung und Behandlung in einen speziell entwickelten Stuhl, Knie und Oberkörper werden mit Rie-

men fixiert. Dann gibt Adnan Mizher in einem speziellen Computerprogramm – das er mitentwickelt hat – Grösse und Gewicht des Patienten ein und misst die Belastbarkeit und Balance der rechten und linken Wirbelsäulenmuskulatur. Danach bestimmt er die Beweglichkeit der Wirbelsäule.

Das Computerprogramm gibt ihm Aufschluss darüber, in welchem Wirbelkörper die Funktionsstörung liegt oder ob die Wirbelsäule einseitig belastet wird. Zudem bestimmt es anhand der Daten die ideale Belastung, mit der die Betroffenen im Dynasom-Stuhl trainieren sollen.

Ruth Kraft hat mehrere Therapieeinheiten hinter sich. Während der Behandlung sitzt auch sie angeschnallt im Stuhl. Sie bewegt den Oberkörper während zweier Minuten hin und her, dann entlastet sie für weitere zwei Minuten. Dann belastet und korrigiert sie noch ein zweites Mal für zwei Minuten. Mehr ist ihrer Wirbelsäule nicht zuzumuten. Doch trotz der kurzen Zeit hilft es. «Nach der ersten Behandlung hatte ich sogar Muskelkater», erzählt sie schmunzelnd.

**DIE THERAPIE IST SCHMERZLOS.** Das Geheimnis dahinter: «Der Behandlungsstuhl arbeitet schwerelos», erklärt der Geräteentwickler Mizher, «somit wird keine Belastung auf die zu behandelnden Wirbelsäulenanteile ausgeübt.» Im Gegenteil: Die Muskulatur wird gezielt aufgebaut.

Diese Behandlung eignet sich bei Verkrümmungen der Wirbelsäule, beim Bandscheibenvorfall, bei einem Abbau oder Funktionsverlust der Wirbelsäule aufgrund chronischer Faktoren, wie Über- oder Fehlbelastung und bei eingerutschten Wirbelkörpern.



**SPEZIAL** Dieser Ausgabe von Gesundheit Sprechstunde liegt das Spezial-Heft «Chronische Schmerzen» bei. Es enthält die modernsten Behandlungsmethoden der drei rheumatischen Volksleiden: Osteoporose, Arthrose, Fibromyalgie.



**In der Therapie.**  
Ruth Kraft stärkt den Rücken durch Pendelbewegungen.

Nicht geeignet ist die Behandlung bei Knochenkrebs oder Verletzungen von Rückenerven.

**MITTLERWEILE** hat Ruth Kraft viel weniger Schmerzen. Sie kann zeitweise wieder rund zehn Minuten am Stück laufen. Was sie aber immer wieder zurückwirft: «Ich habe starke Probleme mit meinem Kreislauf, mein Blutdruck fällt zwischendurch immer wieder stark ab», sagt sie. Im schlimmsten Fall stürzt sie dann. Gebrochen habe sie glücklicherweise bislang nichts. Die Kreislaufprobleme

führten allerdings dazu, dass sie die Therapie zweimal nicht besuchen konnte. Trotzdem spürt sie wie der Grossteil der anderen Patienten eine Besserung im Rücken, die Mehrheit ist sogar schmerzfrei.

Dr. Adnan Mizher ist davon überzeugt, dass rund 40 Prozent der Wirbelsäulenoperationen mit entsprechender Therapie vermieden werden könnten. Jede Behandlung, die eine Operation vermeidet, ist für Dr. Mizher deshalb ein befriedigendes Erlebnis.

Doch warum klagen eigentlich so viele Menschen über Rückenprobleme? Ist viel-

leicht Übergewicht die Ursache? Der Wirbelsäulenspezialist verneint: «Eine zu schwache und einseitig beanspruchte Wirbelsäulenmuskulatur verursacht Rückenbeschwerden, nicht das Gewicht. Dann braucht es ein gezieltes Aufbauprogramm, um die Balance und Belastbarkeit zu verbessern.»

**RUTH KRAFT** freut der erlangte Fortschritt. «Es sind zwar nur kleine Verbesserungen, aber ich bin vorerst zufrieden», sagt sie und konzentriert sich lieber wieder auf ihre Behandlung.

## DIE WIRBELSÄULE

Ohne Muskeln und Bänder kann unsere Wirbelsäule nur zwei Kilogramm Gewicht tragen. Erst durch die Muskulatur und die Bänder wird sie funktionstüchtig. Sie bewegt sich nach vorne, hinten, seitlich und rotiert. Verkürzen sich die Muskeln, ist die Wirbelsäule weniger beweglich. Im schlimmsten Fall kommts zu leidvollen Einschränkungen.

## RÜCKENPFLEGE BEGINNT IM ALLTAG

### Beim Einkaufen

Verteilen Sie das Gewicht der Einkaufstaschen gleichmässig auf beide Seiten. Schulter nach hinten ziehen und nicht nach oben.

### Beim Putzen

Verwenden Sie langstielige Wischer oder Besen, damit der Rücken gerade bleibt. Arbeiten Sie mit den Armen dicht am Körper.

### Beim Tragen

Gehen Sie in die Knie, wenn Sie Gewichte heben. Rücken gerade behalten und Po nach hinten schieben. Beckenbodenmuskulatur anspannen.

### Beim Bügeln

Stellen Sie das Bügelbrett auf Hüfthöhe ein. Stehen Sie gerade.

### Bei der Büroarbeit

Sitzen Sie im 90-Grad-Winkel, legen Sie die Unterarme auf die Tischplatte, die Ellbogen bleiben unter den Schultergelenken. Immer wieder aufstehen und die Beine vertreten.

## MEHR INFOS

[www.gesundheitsprechstunde.ch](http://www.gesundheitsprechstunde.ch)  
[www.dynasom.ch](http://www.dynasom.ch)

**Weitere Behandlungsmöglichkeiten mit Dynasom:**  
**Dr. Arnold Rüegg, Wetzikon ZH**