

# (Rücken-)schmerz lass nach!

**Mit einer einfachen Methode löst Dr. Adnan Mizher das Problem mit den Rückenschmerzen. Zahlreiche Krankenkassen zahlen bereits für das Dynasom-Konzept.**

Text: Alexander Saheb

Der schwere Stuhl sieht aus wie eine Kreuzung von Krafttrainingsmaschine und Folterwerkzeug. Sitzt man einmal drauf, dann fixiert ein schwerer Querbalken die Oberschenkel, die Schultern werden mit Gurten befestigt und um die Taille schliesst sich ein weiterer Gürtel. Nur im Rücken tut sich noch etwas. «Beugen sie sich vor bis zum Pieps», sagt Adnan Mizher, der am Zürcher Bellevue sein Dynasom-Rehabilitationszentrum eröffnet hat. Ich beuge mich vor, gegen den leichten Widerstand der Maschine, bis zum Pieps des angeschlossenen Computers. Dann das Gleiche nach hinten, immer wieder, bis alle Wirbel ausgemessen sind.

## Dreidimensionale Analyse der Wirbelsäule

Mit der von ihm entwickelten Dyna-

som-Methode hat Adnan Mizher die Möglichkeit geschaffen, eine dreidimensionale Beweglichkeitsanalyse der Wirbelsäule durchzuführen. Für jeden Abschnitt kann der sensorengespickte Spezialstuhl ermitteln, mit welcher Kraft man sich bewegt – und vor allem, welche kräftemässigen Ungleichgewichte zwischen der rechten und linken Körperseite bestehen. Diese sind oft für Fehlstellungen der Wirbelsäule verantwortlich. Vor allem bei Skoliosen – das sind angeborene oder erworbene Verkrümmungen der Wirbelsäule – hat Mizher bereits beachtliche Behandlungserfolge erzielt. Aber auch der Bandscheibenvorfall kann mit seiner Maschine untersucht und kuriert werden, ist doch die Ursache gerade hier sehr häufig eine Fehlstellung der Wirbelsäule.

Ist der Rücken einmal wie beschrieben ausgemessen, entwickelt Mizher aufgrund der Daten und nach einem

Abgleich mit Röntgenbildern oder MRI-Aufnahmen eine abgestimmte Therapie. Im Grunde geht es immer darum, die Haltung der Wirbelsäule zu verbessern und möglichst nahe an den Idealzustand heranzukommen. Dies erfolgt mit einem gezielten Therapieprogramm, welches die tiefen (innersten) Rückenmuskeln und die neuromuskuläre Steuerung adressiert. Zunächst wird die bisher unterbeanspruchte oder unterentwickelte Muskelpartie der Wirbelsäule gezielt aufgebaut. Im Hintergrund werden aber auch die unbewussten Bewegungs- und Haltungsmuster des Gehirns auf die neue Stellung der Wirbelsäule trainiert. Dies erst gewährleistet den dauerhaften Behandlungserfolg. Die Fortschritte des Patienten werden softwaregestützt aufgezeichnet und erlauben die fortwährende Anpassung der Therapie an die momentanen Bedürfnisse.

## Langzeiterfolg durch Studien belegt

Bisherige Langzeitstudien untermauern den Erfolg Mizhers, der seit 2004 in Zürich mit zwei Orthopäden sein Dynasom-Konzept realisiert oder praktiziert. Eine Untersuchung an 440 Patienten zeigte, dass ein grosser Teil eine signifikante Besserung ihrer Beschwerden erlebt hat. Darunter waren Skoliosepatienten, Diskushernien und solche mit degenerativen Erkrankungen. Von der Gesamtzahl haben 140 Patienten das 18 Sitzungen umfassende Programm aus verschiedenen Gründen nach neun Sitzungen beendet, 300 haben es hingegen abgeschlossen. In der ersten Gruppe merkten 56 Patienten keinen Fortschritt und stiegen deshalb aus. 84 weitere verspürten eine positive Entwicklung, brachen die Behandlung aber dennoch vorzeitig ab. Aus der zweiten Gruppe hingegen erlebten 267 Personen eine deutliche Besserung, während 33 Teilnehmer keine Veränderung ihrer Beschwerden erlebten.

In der Regel dauert die Behandlung 18 Sitzungen, wobei zwei Termine pro Woche angesetzt sind. Nach der neun-

ten Behandlung erfolgt eine Zwischenkontrolle. Zur Erhaltung des Behandlungserfolges kann es in der Folgezeit nötig sein, zwei weitere Sitzungen pro Monat in Anspruch zu nehmen. Jeder Termin dauert zwischen 20 und 30 Minuten.

## Krankenkassen erstatten Behandlungskosten

Vor allem hält sich Mizher zugute, dass bei seinen Patienten rund 40 Prozent der früher notwendigen Operationen vermieden werden konnten. Das ist ein vergleichsweise starkes Argument und hat auch einige Krankenkassen überzeugt, welche die Kosten für die Dynasom-Behandlung übernehmen. Wie Mizher sagt, sind das die Helsana, die Wincare, die Sanitas und die Swica. Ob die Grund- oder Zusatzversicherung greift, hängt davon ab, ob die Behandlung als Prävention oder Krankheitsbehandlung eingestuft wird. Allerdings müssen auch die Patienten wollen, wissen und können, stellt der Arzt mit irakischen Wurzeln fest. «Ich kann niemanden heilen, der nicht geheilt werden will», sagt er.

## Interviewpartner



Dr. Adnan Mizher  
Entwickler des Dynasom Konzepts  
Leiter Forschung u. Entwicklung  
Dynasom AG - Rehabilitationszentrum  
Stadelhofen  
Bewegungswissenschaft und  
Orthopädische Rehabilitation

