



AUSGABE 23 | JUNI BIS AUGUST 2015

23

OrthoJournal

REGENSBURGER **ORTHOPÄDENGEMEINSCHAFT**

➤ DIE HALSWIRBELSÄULE

Schwachpunkt Nacken

- ▶ **Nacken-, Schulter-,
Arm-Schmerzen**
Einige Fallbeispiele
- ▶ **Selbstheilungskräfte
des Organismus**
Mut zu Alternativen
- ▶ **Volkskrankheit
Rückenschmerzen**
Hilfe zur Selbsthilfe als
Therapieansatz

**Kostenlos
zum
Mitnehmen!**

HIGH IMPACT:

Hymovis®

SPITZENLEISTUNG IST INJIZIERBAR!



**HYMOVIS® – DAS ERSTE FÜR DEN SPITZENSPORT
ENTWICKELTE VOLLSYNTHETISCHE HOCHLEISTUNGSHYALURON.**

- Schnelle Wirkung, schnelle Schmerzreduktion¹
- Hervorragende Verträglichkeit¹
- Hohe Belastbarkeit durch 3D MO.RE. Technology^{2,3}
- Längere Verweildauer im Gelenk⁴

HIGH IMPACT. HYMOVIS®.

¹ Mitsui Y et al. J Orthop Res. 2008
² Smith MM et al. Rheumatol Int. 1987

³ Greenberg DD et al. Osteoarthritis & Cartilage. 2006
⁴ Gomis A et al. Osteoarthritis & Cartilage. 2009



fidia
Pharma GmbH

Die Angst im Nacken

*Sehr geehrte Damen und Herren,
liebe Leserinnen und Leser,*

die Angst, die im Nacken sitzt, der Schalk im Nacken, der hartnäckige Patient oder das „Gnack“, wie der Bayer bösartige Mitmenschen meist weiblicher Natur nennt, sind im Volksmund weit verbreitete Begriffe. Sie alle nehmen den Nacken als Synonym unterschiedlicher Ausprägung – egal, ob es sich um reale Schmerzen oder seelische Probleme handelt, die als Angst, Stress, Überforderung oder Depression möglicherweise vom „Gnack“ oder besser der Halswirbelsäule aus auf Körper und Gemüt ausstrahlen.

Moderne Untersuchungsmethoden geben klare Hinweise auf den Ursprung der Nackenschmerzen. Die Halswirbelsäule mit den zugehörigen Faszien, Nervenbahnen und Muskelsträngen ist eine Art Zentrale, die Einfluss auf nahezu den gesamten Organismus nimmt. Läuft in dem fein austarierten System etwas schief, kann das erhebliche Auswirkungen auf die Lebensqualität haben.

Verspannungsbedingte Langzeit-Nackenschmerzen, die nicht von selbst verschwinden, brauchen einen Mix gut abgestimmter Diagnosen und Therapien. Der Orthopäde kann mit der Erfahrung und geschärftem Tastsinn, bei Bedarf von Röntgen, Computer- oder Kernspintomografie unterstützt, die Wurzeln von Nackenproblemen schnell lokalisieren und einordnen.

Spezielle physikalische Techniken wie Akupunktur, Schröpfen, kraniosakrale Therapie, Chiropraktik und Osteopathie sind ebenso wie sanftes Dehnen, Wärmeanwendungen mit Rotlicht, Fangopackungen oder warme Nackenduschen konservative Therapiemöglichkeiten, die Schmerzen lindern oder ganz verschwinden lassen. Wichtig ist die interdisziplinäre Vernetzung von Neurologen, Neurochirurgen, Orthopäden, Internisten, Rheumatologen und Physiotherapeuten.

Die ärztliche Kunst wirkt in vielen Fällen nur auf Dauer, wenn sie von anderen Maßnahmen begleitet wird. Wie sieht es mit der Ergonomie des Arbeitsplatzes aus, wie viel Bewegung leiste ich mir pro Tag, was tue ich speziell für meinen Nacken Gutes und wie ist meine psychische Verfassung? In der neuen Ausgabe des OrthoJournals gehen die Mitglieder und Freunde der Regensburger OrthopädenGemeinschaft vielen Fragen um das „Gnack“ nach, beschreiben bekannte Probleme und geben Tipps, wie man Probleme mit der Halswirbelsäule vor allem jenseits traumatischer Einflüsse in den Griff bekommt.

Wir wünschen Ihnen möglichst wenige Probleme mit dem „Gnack“ oder anderen Regionen des Körpers, dafür viel Spaß beim Lesen. Nutzen Sie die Urlaubszeit, um Körper und Geist – wenn nötig – wieder in Einklang zu bringen.

Ihre Mitglieder
der Regensburger OrthopädenGemeinschaft

Inhalt:

Editorial

Die Angst im Nacken 3

Regensburger Damen-Bundesligateam hochklassig
Tennisträume in Rot-Blau 5

Die Anatomie der Wirbelsäule
Hochbewegliches Rückgrat 6

Zervikalsyndrome
Stress schadet der Halswirbelsäule 8

Nacken-, Schulter-, Arm-Schmerzen
Muskeln und Faszien unter Hochdruck 11

Gesunder Kinderrücken - was müssen Eltern beachten?
Täglich 60 Minuten körperliche Aktivität 14

Entzündliches Halswirbelsäulensyndrom
Rheumatische Ursachen im Fokus 16

Ursache Halswirbel und Möglichkeiten der Osteopathie
Alles Schwindel oder was? 18

Einbeziehen der Selbstheilungskräfte des Organismus
Mut zur Alternative 20

Volkkrankheit Rückenschmerz
Hilfe zur Selbsthilfe als Therapieansatz 22

Chronische Halswirbelsäulen-Beschwerden
Der Schmerz, der einem im Nacken sitzt! 24

Bei Fischer Fussfit beginnen Vorsorge und Therapie mit einer 3D-Analyse
Was dauerhaft Füßen, Beinen und dem Rücken gut tut . 26

ZAR – Zentren für ambulante Rehabilitation
HWS Probleme – Hilfe durch Rehabilitation 28

Pathologische Frakturen bei ossär metastasierten urologischen Tumoren
Frühzeitig erkannt – gut therapierbar 30

1. Regensburger Untersuchungskurs
Bewegungsapparat 31

Krankenhaus Barmherzige Brüder
Neues Zentrum für Altersmedizin 32

Schlaganfall-Initiative Regensburg
Zeit rettet Leben 34

Anzeigenpartner

fidia Pharma GmbH 2

TRB Chemedica 17

medi 19

Firmengruppe Reiss Sanitäts-Fachhaus 40



↳ ZERVIKALSYNDROME

8

Stress schadet der Halswirbelsäule



↳ GESUNDER KINDERRÜCKEN

14

Täglich 60 Minuten körperliche Aktivität

Regensburger OrthopädenGemeinschaft

- ↳ Orthopädische Gemeinschaftspraxis
Dr. Graeff / Dr. Biller / Dr. Durst 35
- ↳ Orthopädische Praxis Dr. Daum 35
- ↳ Orthopädische Praxis Dr. Feuser 35
- ↳ Orthopädische Gemeinschaftspraxis am Rennplatz
Dr. Nagler 36
- ↳ Orthopädische Praxis Thomas Richter 36
- ↳ Orthopädische Praxis Dr. Bär 36
- ↳ Gemeinschaftspraxis Orthopädie/PRM Dres. Milewski 36
- ↳ Orthopädische Praxis Dr. Merkl 37
- ↳ Orthopädische Gemeinschaftspraxis Dr. Rumpel 37
- ↳ Orthopädische Gemeinschaftspraxis Dr. Stork / Dr. Pilhofer .37
- ↳ Orthopädische Gemeinschaftspraxis Regenstein
Dr. Danner / Dr. Roßmann / Dr. Vaitl 38
- ↳ Orthopädie im Gewerbepark Dr. Ascher / Dr. Ertelt /
Dr. Maluche / Dr. Katzhammer / Ulrich Kreuels 38
- ↳ Leistungsangebot der Regensburger
OrthopädenGemeinschaft 39

IMPRESSUM

Herausgeber: faust | omosky KG kommunikation
Prüfener Schloßstr. 2, 93051 Regensburg, Telefon (0941) 9 20 08-0, www.f Faust-omosky.de
im Auftrag der **Regensburger OrthopädenGemeinschaft**

Redaktionsleitung: Ludwig Faust

Autoren: Dr. med. Christian Merkl, Dr. med. Jürgen Danner, Dr. med. Ines Rumpel, Dr. med. Ella Milewski, Dr. med. Christoph Pilhofer, Dr. med. Christoph Maluche, Dr. med. Tobias Vaitl, Prof. Dr. med. Bernd Führtmeier, Dr. Wolfgang Leicht, Dr. Hubert Brüderlein, Dr. Ralph Paloncy, Magnus Fischer, Andreas Lieschke, Svenja Uihlein, Ludwig Faust

Produktion: faust | omosky KG kommunikation

Grafik/Layout: Sebastian Franz, Dipl.-Designer (FH)

Lektorat: wortglut Katharina Schmalz

Anzeigen: Media- und Werbeservice Anna Maria Faust, Prüfener Schloßstraße 2, 93051 Regensburg, Tel. (0941) 9 20 08-25

Druck: Rotaplan Offset Kammann Druck GmbH, Hofer Str. 1, 93057 Regensburg, www.rotaplan.de

Fotos: Titelbild: fotolia.de



↘ REGENSBURGER DAMEN-BUNDESLIGATEAM HOCHKLASSIG

Tennisträume in Rot-Blau

→ Volle Zuschauerränge, herrliches Sommerwetter und ein mitreißendes Spiel von Angelique Kerber waren die Garantien für den Sieg der Bundesliga-Damen des TC Rot-Blau Regensburg.

Hochklassiges Damentennis in Regensburg hat Tradition und ist derzeit auf dem Weg zu einem neuen Höhepunkt.

Mit dem ersten und hochverdienten 7:2-Heimsieg des Eckert-Tennis-Teams in der 1. Tennisbundesliga präsentierte sich Gastgeber TC Rot-Blau Regensburg in Weltklasse-Besetzung und -Form.

Fed-Cup-Star und Publikumsmagnet Angelique Kerber, die Nummer 10 der Weltrangliste, und die tschechische Fed-Cup-Siegerin Karolina Pliskova, Weltrangliste Nummer 11, waren die Champs auf dem Platz vor über 1000 begeisterten Zuschauern.

Die perfekte Arbeit der Damenmannschaft ist auch ein Spiegelbild der Leistung der Verantwortlichen. Teammanager Michael Geserer hat bei der Zusammenstellung ein geschicktes Händchen bewiesen, und Mannschaftsarzt Dr. Jürgen Danner (Orthopädie Regenstauf) sowie Sport-Physiotherapeut Florian Zitzelsberger (corpus care) ist es zu verdanken, dass alle sechs

Spielerinnen topfit waren. Es gab zwar während des Wettkampftages keine Verletzungen zu beklagen, „trotzdem waren wir hinter den Kulissen im Behandlungszelt rund um die Uhr im Einsatz“, berichtet Dr. Jürgen Danner. Eingehende Untersuchungen am Vortag, ein Sportmedizin-Check und kleinere Behandlungen vor und nach den Spielen sowie die hohen Außentemperaturen forderten alle Teammitglieder.

Bei so viel Engagement stehen die Zeichen auf Sieg am 12. Juli beim nächsten Heimspiel auf Klassenerhalt, zumal mit dem Fed-Cup-Teammitglied Julia Görges ein weiterer deutscher Damentennis-Star auf dem Platz steht.



↑ Angelique Kerber, die Nummer 10 der Weltrangliste, belohnte dank der guten medizinischen Betreuung von Dr. Jürgen Danner das Publikum mit tollen Matches.

Hochbewegliches Rückgrat

Die Wirbelsäule ist das zentrale Element des Stütz- und Bewegungsapparates und nimmt dementsprechend eine wichtige Rolle ein. Sie ist an fast allen Bewegungsabläufen der Gliedmaßen und des Kopfes beteiligt. Nicht nur viele somatische Erkrankungen manifestieren sich im Bereich der Wirbelsäule, sie gilt auch als „Abbild der Seele“.



DR. TOBIAS VAITL

Facharzt für Orthopädie

Mitglied der Regensburger
OrthopädenGemeinschaft

Der anatomische Aufbau ist komplex. Die Wirbelsäule besitzt eine sogenannte Doppel-S-Form. Somit können Stöße und andere Krafteinwirkungen abgepuffert werden. Die Wirbelkörper sind über die Bandscheiben und umschließende Bänder miteinander verbunden. Durch diese Gliederkette entsteht eine hochbewegliche Struktur.

In der Regel besitzt der Mensch 24 Wirbelkörper, davon verteilen sich 7 auf die Halswirbelsäule (HWS), 12 auf die Brustwirbelsäule (BWS) und 5 auf die Lendenwirbelsäule (LWS). An die LWS schließen sich Kreuz- und Steißbein an.

DIE WIRBELKÖRPER sind größtenteils aus Schwammknochen aufgebaut. Jeder Wirbel an sich ist ein „Individuum“, es existieren viele Normvarianten. So besitzt der erste Halswirbel (Atlas) keinen eigentlichen Körper, sondern er bildet einen Ring, der vom zweiten Wirbel (Axis) durchstochen wird. Somit können hier vor allem Drehbewegungen durchgeführt werden und der Kopf erhält dadurch seine enorm gute Beweglichkeit. Die nachfolgenden Halswirbel bilden sogar einen knöchernen Kanal, durch den eine wichtige Halsarterie läuft.

DIE BRUSTWIRBELSÄULE ist eher unbeweglich, auch bedingt durch die Rippen. Hier ziehen meistens die obersten 10 Rippenpaare zum vorne liegenden Brustbein, die 11. und 12. Rippen enden frei.

DIE LENDENWIRBEL sind mit Gelenken miteinander verbunden, die vor allem die Vor- und Rückneigung der Wirbelsäule gewährleisten.

AM WIRBELKÖRPER anschließend befindet sich der Wirbelbogen. Durch die aneinandergereihten Bögen entsteht der Wirbelkanal, in dessen Mitte das Rückenmark läuft. In der Regel endet das Rückenmark auf Höhe des ersten Lendenwirbels.

Gelber Teil oben:

Die Halswirbelsäule (HWS) besteht aus 7 Wirbeln (C 1 – 7, C von Cervix, lat. Hals).

Orange:

Die Brustwirbelsäule (BWS) besteht aus 12 Wirbeln Th1 – 12 (Th von Thorax, lat. Brust).

Grün:

Die Lendenwirbelsäule (LWS) besteht aus 5 Wirbeln (L1 – 5, L von Lumbus, lat. Lende).

Rot:

Das Steißbein ist ein knöcherner Wirbelfortsatz, ein Relikt der Schwanzwirbel unserer Vorfahren.

Die jeweils benachbarten Wirbelbögen lassen einen Zwischenraum frei, in dem der sogenannte Spinalnerv nach außen tritt. Hier können z.B. Bandscheibenvorfälle auf den Spinalnerv drücken und eine typische Symptomatik auslösen.

UMGEBEN WIRD DAS KNÖCHERNE SKELETT

von der oberflächlichen und tiefen Hals-/Nackmuskulatur. Vorne findet sich der ganz dünne Hautmuskel (Platysma), der schon zur mimischen Muskulatur zählt. Vorne-außen kommt der Kopfnicker- und Kopfwender-Muskel (M. sternocleidomastoideus) relativ prominent zum Vorschein. Er dreht den Kopf zur Gegenseite und beugt die Halswirbelsäule zur gleichen Seite und ist häufig beim sogenannten Schiefhals verkürzt. Im Nackenbereich liegt die tiefe Halsmuskulatur direkt am Wirbel an und unterstützt sämtliche Bewegungen des Kopfes. Die oberflächliche hintere Halsmuskulatur wird vor allem durch den großen Trapezius-Muskel gebildet, der bis zu den Schultergelenken zieht. Dies erklärt auch, warum Hals-/Nackenprobleme bis zu den Schultern ausstrahlen können.

BESCHWERDEN IM BEREICH DER WIRBELSÄULE

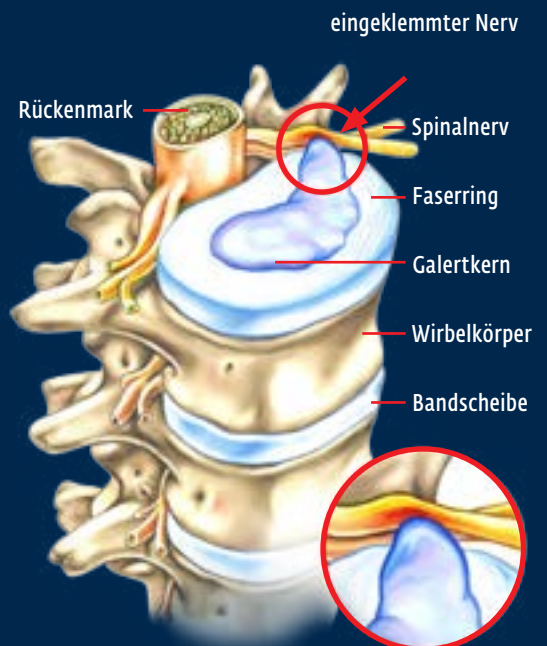
sind häufig und im Prinzip in jedem Lebensalter anzutreffen. Im Kindes- und Jugendalter findet man z.B. Wachstumsstörungen der Wirbelkörper (Morbus Scheuermann), Bandscheibenvorfälle treten eher im mittleren Lebensalter auf, und die Arthrose der Wirbelgelenke macht sich meist mit zunehmendem Alter bemerkbar. Für den Arzt ist die Anatomie der Wirbelsäule essentiell wichtig, um eine adäquate und zielgerichtete Therapie einzuleiten.



© arsdigital - fotolia.com

↑ Die sieben Halswirbel beginnen mit dem Atlas, der die Verbindung zum Kopf herstellt. Er wird vom 2. Halswirbel, dem Axis, „durchstochen“ und ermöglicht die große Beweglichkeit des Kopfes.

↓ Bandscheibenvorfall



© Henrie - fotolia.com

Stress schadet der Halswirbelsäule



DR. JÜRGEN DANNER

Facharzt für Physikalische
und Rehabilitative Medizin

Mitglied der Regensburger
Orthopäden-Gemeinschaft

Definition und Entstehung

Zervikal (lat.) steht für jenen Bereich der Wirbelsäule, der die Wirbel 1 bis 7 umfasst, also die sogenannten Halswirbel. Als Zervikalsyndrom werden ganz allgemein Beschwerden bezeichnet, deren Ursprung im Bereich der Halswirbelsäule (HWS) liegt bzw. diesen betrifft. Die Halsregion ist genauso wie die Lendenregion eine Schwachstelle unserer Wirbelsäule, die durch die vorwiegend sitzende Lebensweise und Fehlhaltungen häufig überstrapaziert wird. Im Bereich der Halswirbelsäule treten zudem mehrere Nerven aus dem Rückenmark. So führt etwa ein Nerv, der zwischen dem dritten und vierten Halswirbelkörper austritt, zum Zwerchfell. Außerdem liegen Nervengeflechte und Nervenknoten des sogenannten sympathischen Nervensystems, die u. a. die Herzaktivität beeinflussen, in unmittelbarer Nachbarschaft. Es ist also leicht festzustellen, dass Probleme in diesem Bereich weitreichende Konsequenzen haben können. Nackenschmerzen sind in der Bevölkerung weit verbreitet; etwa 15 Prozent leiden darunter, wobei Frauen häufiger betroffen sind als Männer. Bei ungefähr zwei Dritteln aller Menschen kommt es zumindest einmal im Leben zu diesen Beschwerden. Die Ursachen dafür sind aber mannigfaltig: Blockaden im Bereich der Wirbel-

verbindungen, Fehlhaltung im Beruf und/oder beim Schlafen, Auswirkungen eines Schleudertraumas, Bandscheibenvorfall usw. Aber auch Stress sitzt einem buchstäblich im Genick und zählt zu den Hauptverursachern von Verspannungen. Unter Stress steigt die Muskelspannung nämlich an und die Kopfhaltung ändert sich.



Gesunder Nacken – Vorbeugen ist besser als Heilen

Gerade Haltung: Stellen Sie sich vor, Ihr Kopf würde von einem Faden am Scheitelpunkt hochgezogen (Kinn zurücknehmen, Schultern sinken lassen). Vermeiden Sie abrupte Drehbewegungen mit dem Kopf.

Zugluft ist Gift für Ihren Nacken. Bei Verköhlung helfen durchblutungsfördernde Salben aus der Apotheke oder Schmerz- und Wärmepflaster. Beim Lesen den Kopf anlehnen.

Regelmäßige Wirbelsäulengymnastik sorgt für gezielten Muskelaufbau und Ausgleich. Die schmerzstillende Wirkung macht sich allerdings nur langsam bemerkbar, werfen Sie daher nicht zu früh die Flinte ins Korn.

Wer zu Nackenschmerzen neigt, kann beim Schreiben ein Schrägpult auf die Schreibtisch-

platte legen. Stützen Sie Ihre Arme beim Schreiben ab, sonst trägt Ihre Schulter-Nacken-Muskulatur das ganze Gewicht.

Blicken Sie ab und zu von Ihrer Arbeit auf. Das hilft bei Verspannungen. Der Bildschirm sollte sich auf Augenhöhe oder leicht darunter befinden. **Bei nervlicher Dauerbelastung** verkrampfen Hals- und Nackenmuskeln. Entspannungstechniken (zum Beispiel Autogenes Training, Muskelrelaxation nach Jacobson) bauen Stress ab.

Die besten Sportarten sind: Schwimmen (Rückenschwimmen ist ideal; beim Brustschwimmen den Kopf nicht in den Nacken legen), Aquagymnastik, Aerobic, Joggen, Skilanglauf.

↑ **Stundenlanges Sitzen und ein ergonomisch schlecht eingerichteter Arbeitsplatz sind oft Ursachen für Schmerzen im Bereich der Halswirbelsäule.**



← Die Grafik zeigt, dass wichtige Nervenbahnen von der Halswirbelsäule aus Verbindungen vor allem zu Bereichen des Oberkörpers und in die Arme haben.



Einteilung

Je nach Höhe der Störung unterscheidet man Zervikalsyndrome in: **Oberes Zervikalsyndrom, Mittleres Zervikalsyndrom, Unteres Zervikalsyndrom**

Außerdem wird hinsichtlich der Ursache unterschieden in:

- › **akutes Zervikalsyndrom:** plötzlich einsetzende Beschwerden, die von der Halswirbelsäule ausgehen und meist durch einen Bandscheibenvorfall verursacht werden (ausstrahlende Schmerzen, Empfindungsstörungen bis zu Lähmungen im Bereich der Halswirbelsäule und der Schulter)
- › **muskulotendinotisches Zervikalsyndrom:** ebenfalls von der Halswirbelsäule ausgehende Beschwerden, die durch Reizung örtlicher Muskelansätze ausgelöst werden (meist ausstrahlende Schmerzen, Empfindungsstörungen und Lähmungen im Bereich der Halswirbelsäule und der Schulter)
- › **radikuläres Zervikalsyndrom:** Halswirbelsäulenbeschwerden, die durch Reizung von Rückenmarksnerven ausgelöst werden (meist ausstrahlende Schmerzen, Empfindungsstörungen und Lähmungen im Bereich der Halswirbelsäule und der Schulter)

↓ Massagen und physiotherapeutische Anwendungen sind wichtige Therapiebausteine bei Problemen mit der Halswirbelsäule.

Symptome und Diagnose

In der Regel klagten die Patienten über einen Nackenschmerz mit Ausstrahlung in die Schultern, Arme oder auch in den Hinterkopf.

Schwindel, Kopfschmerzen, Sehstörungen und Gleichgewichtsstörungen können auftreten.

Die paravertebrale Muskulatur verhärtet. Meist trifft es Menschen, die lange vor dem Computer sitzen, häufig im Auto unterwegs sind, Überkopfarbeiten durchführen oder in leicht gebückter Haltung arbeiten. Kommt psychischer Stress dazu, verschlimmern sich die Beschwerden.

Ein chronischer Schmerz im Bereich der Halswirbelsäule ist meist Folge von Irritationen der Zwischenwirbel- und Kopfgelenke oder der Bandscheiben.

Um herauszufinden, wo die Schmerzen herrühren, verlässt sich der Arzt weniger (aber auch) auf Röntgenbilder als auf die Angaben des Patienten und auf sein Tastgefühl.

Bei der Diagnose stehen folgende Symptome unter besonderer Beobachtung:

1. Überlastung der Halswirbelsäule z.B. durch Fehlhaltung des Kopfes, Überbeanspruchung durch langandauerndes Verharren in einer Position
2. Muskelverhärtungen; typisches Zeichen: Durch Druck auf bestimmte Punkte lässt sich der Schmerz auslösen.
3. Reizsymptomatik; typisches Zeichen: Bestimmte Bewegungen sind nur unter Schmerzen möglich.
4. Beweglichkeitsstörungen
5. Nervenreizungen



Therapie

Lokalbehandlung:

- › TriAS = Triggerpunkt-Auflösung zur Schmerzbehandlung (Triggerpunkt-Akupunktur)
- › Chirotherapie zum Lösen von Blockierungen
- › Lasertherapie und Stoßwellentherapie zur Auflösung schmerzhafter Myogelosen (Muskelverhärtungen)
- › klassische Akupunktur inkl. Schröpftherapie

Medikamentöse

Lokalbehandlung:

- › Infiltration der Facettengelenke
- › Infiltration der Muskelansätze

Medikamentöse Allgemeinbehandlung:

Akut und subakut können beim Zervikalsyndrom zunächst (vorwiegend) peripher wirkende Schmerzmittel, die also am Ort der Schmerzentstehung wirken (Analgetika), eingesetzt werden, insbesondere sog. nichtsteroidale Antirheumatika (= Rheumamittel). Dies sind keine Mittel nur gegen Rheuma, sondern gegen grundsätzlich alle Erkrankungen des

Muskel- bzw. Skelettsystems. Sie wirken nämlich, insbesondere bei Muskelbeschwerden, nicht nur schmerzlindernd, sondern gleichzeitig auch abschwellend und entzündungsfördernd. Muskellockernde Medikamente regulieren die Spannung (Tonus) der verspannten Muskulatur – so lässt der Schmerz nach, der Teufelskreis wird durchbrochen. Auch Wärme-Pflaster oder Fango-Packung sowie Kirschkernkissen o.Ä. gehören zu den äußerlichen Anwendungen, die bei Rückenbeschwerden hilfreich sind.

Physikalische Therapie:

- › Krankengymnastik (Lockerung und Kräftigung der Nackenmuskulatur)
- › Bewegungsübungen, Haltungsschulung
- › Massage (Lockerung der verspannten Muskulatur; Bindegewebsmassage)

Entspannungstechniken:

- › Autogenes Training
- › Progressive Muskelentspannung
- › Tai-Chi und Qigong
- › Yoga bzw. Feldenkrais

Muskeln und Faszien unter Hochdruck



DR. CHRISTOPH MALUCHE

Facharzt für Orthopädie

Orthopädische Gemeinschaftspraxis im Gewerbepark

Viele Menschen sind mit Schmerzen belastet, die im Bereich des Nackens beginnen und oft in Kopf, Schulter und Arm ausstrahlen. Diese Beschwerden haben vor allem Menschen mit einseitiger Arbeitshaltung wie zum Beispiel bei Schreibtischtätigkeiten, Fahrzeugfahrer, Überkopparbeiten, Fließbandproduktion und andere. Auch wenn sie mit zunehmendem Lebensalter immer häufiger werden, treten solche Beschwerden durchaus auch bei jungen Menschen auf wie Schülern oder Studenten.

Sehr häufig ist ein Bewegungsmangel ursächlich, in einigen Fällen aber auch eine Erkrankung oder zumindest eine verschleißbedingte Gewebeeränderung. Der Großteil der Schmerzen wird von Muskulatur und Faszien (siehe unten) ausgelöst, von Nerven, die Druck ausgesetzt oder entzündet sind, und manchmal auch von gereizten oder entzündeten Gelenken und Gelenkkapseln. Einige Fallbeispiele sollen die Zusammenhänge erläutern.

← Der Großteil der Schmerzen wird von Muskulatur und Faszien ausgelöst.

1. Fall

Eine Patientin, 35 Jahre alt, klagt über monatelange unterschiedlich intensive Beschwerden im rechten Nacken, die häufig in den Hinterkopf ausstrahlen und Kopfschmerzen verursachen. In der Nacht schlafen die Hände oft ein, tagsüber kommt es manchmal zu Kribbelgefühl im rechten Arm insbesondere des kleinen rechten Fingers. Sie ist im Labor am Mikroskop ganztägig beschäftigt und hat noch eine Familie mit Haushalt zu versorgen. Es liegt ein Überlastungsgefühl („Stress“) vor. Für Ausgleichstraining oder Gymnastik habe sie keine Zeit, abends sei sie nur noch kaputt.



↓ Im Alltag wie zum Beispiel in einem Labor ist eine optimale Haltung nicht immer einzuhalten, was die Wirbelsäule schnell mit Reaktionen quittiert.

Die Untersuchung zeigt eine schlanke Frau ohne wesentliche Fehlstellung. Die rechte Schulter steht etwas höher, die Bewegung des Kopfes und Nackens ist durch eine schmerzhafte Einschränkung der Bewegung nach links auffällig. Gefühl und Kraft im Arm sind normal. Druck auf den rechten Kapuzenmuskel (Trapezius) und die Nackenmuskulatur löst bei tastbar erhöhter Spannung an bestimmten Punkten massive Schmerzen aus. Die Röntgenuntersuchung der Halswirbelsäule ist unauffällig.

Erklärung: Die Patientin leidet an einem muskulär ausgelösten Schmerzsyndrom („myofasiales Schmerzsyndrom“). Die druckschmerzhaften Punkte sind sogenannte aktivierte „Triggerpunkte“, die sogar Missempfindungen weit fortleiten (Kribbeln in der Hand) und bei dieser Lokalisation auch Kopfschmerzen auslösen können. Ursächlich sind die dauernde Zwangshaltung des Kopfes/Halswirbelsäule am Arbeitsplatz, die zusätzliche Belastung im Haushalt und der fehlende Ausgleich durch regelmäßige Gymnastik und Sport.

Als Therapie muss vor allem die Arbeitsplatzgestaltung verbessert werden, die Motivation gesteigert werden, etwas für sich selbst mit Sport und/oder Gymnastik regelmäßig zu tun und Entspannungstraining zu erlernen. Die Eigenverantwortung muss bewusst werden. Im Akutfall können myofaszial betonte manuelle Therapie, Triggerakupunktur, Wärme und Neuraltherapie helfen.



↑ Die Grafik zeigt die Auswirkung eines Bandscheibenvorfalles: Durch das verletzte Bandscheibengewebe tritt Gallertmasse aus, drückt auf die Nervenbahn und löst den Schmerz aus.

→ Ein Bandscheibenvorfall ist sehr deutlich zu sehen.

2. Fall

52-jähriger Patient, beim Umdrehen im Auto akute Nackenschmerzen, die heftig in den rechten Arm ausstrahlten. Der rechte Daumen sei etwas taub. Keine Besserung seit drei Tagen, Schmerzmittel lindern etwas, Bewegung in kleinem Umfang hilft auch. Am schlimmsten sei es beim Liegen. Kein Vorschaden an der Halswirbelsäule. Vorwiegend sitzende Tätigkeit am Schreibtisch, lange Autofahrten, etwas Jogging und einmal pro Woche Fitnessstudio.

Die Untersuchung zeigt einen leicht übergewichtigen Mann, die Haltung ist unauffällig bis auf etwas hängende Schultern. Die Bewegung des Kopfes ist schmerzhaft massiv eingeschränkt bei der Seitneigung und Drehung nach rechts, am schlimmsten beim Blick nach oben. Dies löst sofort einen starken Schmerz bis in den Daumen aus. Das Gefühl am Unterarm und Daumen ist etwas „eingeschlafen“. Die Muskulatur des Nackens ist bis in die Schulterregion rechts stark angespannt und diffus druckschmerzhaft. Die Kraft und Feinmotorik in den Armen sind normal. Das Kernspin (NMR) der HWS zeigt einen Bandscheibenvorfall zwischen Wirbelkörper C5 und C6, der auf die Nervenwurzel C6 rechts drückt.

Erklärung: Der Bandscheibenvorfall drückt auf eine Nervenwurzel, die dadurch ein massives Schmerzsignal abgibt und sich entzündet. Dies löst auch schmerzhafte Verspannungen in den betroffenen Regionen aus. Bei anhaltendem Druck können Nervenfunktio-

nen zum Erliegen kommen ebenso wie das Gefühl und die Muskelsteuerung (= Lähmung).

In der Therapie steht die Schmerztherapie an erster Stelle mit entzündungshemmenden und muskelentspannenden Schmerzmitteln, ggf. auch Injektionen bis an die Nervenwurzel. Wärme, entspannende Behandlung der Muskulatur und krankengymnastische Entlastung der Nervenwurzel sind wichtig. Wenn sich der Zustand verschlechtert und Nervenschäden auftreten, vor allem Lähmungserscheinungen, muss über die Bandscheiben-Operation entschieden werden.



3. Fall

40-jähriger Patient, beim Skifahren 2 Wochen zuvor gestürzt, überschlagen. Schmerzen gleich im Bereich obere Brustwirbelsäule und des rechten Schulterblattes. Beschwerden sind immer schlimmer geworden in Ruhe und vor allem bei Bewegung mit Ausstrahlung in den Nacken und rechten Oberarm. Keine Gefühlsstörungen in Arm oder Beinen.

Die Untersuchung zeigt einen sportlichen schlanken Mann in normaler Haltung. Die Bewegung des Rumpfes ist in der Brustwirbelsäule schmerzhaft in allen Richtungen, vor allem beim Vorneigen. Druck- und etwas Klopfschmerz im oberen Anteil. Die Kopf-/Nackenzugbewegung schmerzt zwischen den Schulterblättern. Erhebliche Verspannungen und Druckschmerzen der Nacken-Brust-Wirbelsäule und Schulterblattmuskulatur. Das Gefühl und die Kraft in den Armen sind normal. Die Stauchung der Wirbelsäule beim Fersen-Fall-Test ist schmerzhaft. Die Kernspinuntersuchung bestätigte

den röntgenologischen Verdacht eines instabilen Kompressions-Wirbelbruchs im 5. Brustwirbel (BWK) und zusätzlich einen Bruch des 2. BWK ohne Formveränderung.

Die Therapie kann konservativ erfolgen ohne Operation, da selbst der stärker betroffene instabile 5. BWK nicht den Wirbelkanal oder Nerven schädigt. Der knöcherne Brustkorb stabilisiert den Bruch einigermaßen, Vorneigen und Stauchungen müssen vermieden werden. Verlaufskontrollen der Nervenfunktion und der Wirbelverformung/-heilung erfolgen regelmäßig. Auch mit Röntgen.

4. Fall

Eine 24-jährige Studentin klagt über hartnäckige Schmerzen im Nacken, zwischen die Schulterblätter und in den Hinterkopf ziehend. Sie steht vor dem Examen und muss sehr viel Lesen und am PC arbeiten. Nebenbei jobbt sie als Bedienung. Zum Ausgleich geht sie Joggen und Fahrradfahren.

Die Untersuchung zeigt eine schlanke junge Frau mit unauffälliger Statik. Die Bewegung der Rumpfwirbelsäule ist frei, die HWS hat eine Einschränkung der Rechtsdrehung, leichte Dehnungsschmerzen rechts bei Seitneigung von Halswirbelsäule/Kopf nach links. Keine Nerven-Ausfallserscheinungen. Hartspann der Nackenmuskulatur bds. von Hinterhaupt bis zwischen die Schulterblätter mit mehreren Druckschmerzpunkten in der Muskulatur. Der Wirbel C4 steht in Rechtsrotation fixiert (= „Blockierung“) und schmerzt auf Druck.

Die Therapie besteht akut in einer chirotherapeutischen Mobilisation des Wirbels C4, danach in einer häufigeren Unterbrechung der sitzenden

Tätigkeit, z. B. Lesen mit Bücherstütze oder stehend. Statt Fahrradfahren sollten Gymnastikübungen wie Pilates, Yoga oder Aerobic praktiziert werden. Fahrradfahren ist wegen der Überstreckung im Nacken meist nachteilig. Bei massiven Beschwerden kommt neben Wärmeanwendung eine myofasziale mobilisierende Physiotherapie dazu, selten Medikamente oder Injektion. Auch Triggerakupunktur kann meist schnell lindern.

Grundsätzlich ist die Ursache durch Befragung und Untersuchung abzuklären, damit keine ernste strukturelle Schädigung übersehen wird (siehe Fall 2 und 3). Es ist nicht immer einfach, den Auslöser gleich zu finden, sehr



↑ Nur bildgebende Verfahren bringen eine sichere Diagnose bei Verdacht auf Wirbelbruch.

ausgedehnte komplexe Störungen im Bewegungsapparat auch z. B. von den Füßen können sich in Nackenschmerzen äußern. Auch innere/osteopathische Probleme kommen in Frage. Nicht selten liegt ein erheblicher psychischer Einfluss vor, der zu psychosomatischer Erkrankung auch mit dem Bild des schwer definierbaren Schmerzes im Bewegungsapparat führen kann.

Viele Beschwerden der Wirbelsäule und des Bewegungsapparates werden von schmerzhaften Bindegewebsstrukturen – den Faszien – verursacht. Diese Faszien bilden verschiedene Hüll- und Trennschichten im Körper, um Organe, Muskeln, ja auch um Nerven und Sehnen. An bestimmten Stellen dieser Faszien existieren sogenannte Triggerpunkte. Sie werden unter ungünstigen Bedingungen zu Schmerzpunkten mit häufig weit ausstrahlendem Schmerzareal und sind oft verbunden mit Verspannungen, Schwindel, Taubheitsgefühl, Kopfschmerzen und anderen Symptomen. ●



↳ GESUNDER KINDERRÜCKEN – WAS MÜSSEN ELTERN BEACHTEN?

Täglich 60 Minuten körperliche Aktivität

© MNStudio – fotolia.com



DR. CHRISTOPH
PILHOFER

Facharzt für Orthopädie

Mitglied der Regensburger
OrthopädenGemeinschaft

Haltungsprobleme sind auf dem Vormarsch, entsprechend machen Fragen zur Haltung der kleinen und großen Patienten einen großen Teil des kinderorthopädischen Alltags aus. Auch die Häufigkeit von Rückenschmerzen

Bewegung

Ein Merksatz der Kinderorthopäden lautet: „Ein Kind wird, was es tut!“ Bewegung fördert die körperliche Entwicklung, lenkt das Wachstum und hebt die geistige Leistungsfähigkeit an. Jeder kennt die Situation, dass sich schwierige Sachverhalte durch „Tigern im Käfig“ besser lernen lassen als im stumpfen Sitzen vor dem Schreibtisch.

Dabei sind die Eltern die ersten Bewegungserzieher unserer Kinder! Es gilt: Toben, springen, klettern, laufen – von Anfang an! Wenigstens einmal pro Woche sollte ein Bewegungsangebot gemacht werden, besser noch deutlich häufiger. Denn regelmäßiges Training beugt auch bei Kindern Verletzungen vor, schult die Koordination und die Reaktionsfähigkeit. Zudem wird die Lust an der Bewegung im Allgemeinen vermittelt. Damit legt das Kind schon in frühen Jahren eine Bewegungs-

nimmt im Alltag deutscher Praxen zu, die Ursachen sind bis heute ungeklärt. Doch was können Eltern tun, um bereits im Vorfeld negative Auswirkungen auf den Rücken zu minimieren oder optimalerweise auszuschalten?

basis an, die ihm in allen sportlichen Betätigungen zur Verfügung steht und zukünftige Erfolge leichter macht.

Kinder und Jugendliche sollten jeden Tag insgesamt mindestens 60 Minuten mit zumindest mittlerer Intensität körperlich aktiv sein und an mindestens drei Tagen der Woche muskelkräftigende und knochenstärkende Bewegungsformen durchführen. Klettern, Springen, Laufen, Tanzen, Wandern oder Treppensteigen sind bestens geeignet. Darüber hinaus sind zusätzliche Tätigkeiten sinnvoll, die die Koordination fördern, wie Stehen auf einem Bein, Gehen und Laufen auf verschiedenen Untergründen, Bewegungsspiele, Reaktionsspiele oder Balancieren. Bei allem Stolz auf zivilisatorische Errungenschaften muss uns Eltern für unsere Kinder klar sein, dass diese Vorgaben an einem Computer nicht erfüllt werden können!

Haltung vorleben und im Alltag beachten

Haben Sie bei Ihrem Kind auch eine schlechte Haltung bemerkt? Finden Sie das Gangbild auffällig? Sitzt Ihr Kind nicht ordentlich? Lümmelt es gerne vor dem Fernseher oder bei den Hausaufgaben? Machen Sie Ihren Sprössling darauf aufmerksam! Nicht im Sinne einer Kritik, aber Kinder machen sich noch keine Gedanken über ihre Haltung, und um ein Haltungsbewusstsein entwickeln zu können, brauchen sie die Eltern als „Spiegel“. Solche oder ähnliche Gedanken gehen irgendwann fast allen Eltern durch den Kopf. Neben der natürlich vorkommenden und regelhaft auch wieder verschwindenden Haltungsschwäche des Heranwachsenden, der Adoleszentenkyphose, könnte aber auch eine Wirbelsäulenverkrümmung der Grund für Ihre Beobachtungen sein. Verkrümmungen können dabei in der Aufsicht (Skoliose), in Seitansicht (Hyperkyphose) und in beiden Ebenen (Kyphoskoliose) vorkommen.

DIE SKOLIOSE ist definiert als eine Seitverbiegung der Wirbelsäule mit Rotationskomponente. Skoliosen kommen je nach Schweregrad mit einer Häufigkeit von 0,5 – 1,1 Prozent innerhalb der Bevölkerung vor, dabei sind Mädchen viermal häufiger und zumeist auch schwerer betroffen als Jungen. Der einfachste klinische Test zur Entdeckung einer Skoliose ist der Vorneigetest. In diesem zeigt sich eine Asymmetrie des Rückenprofils in Vorneige (s. Abb. 1), er kann bei entsprechendem Verdacht einfach durchgeführt werden.

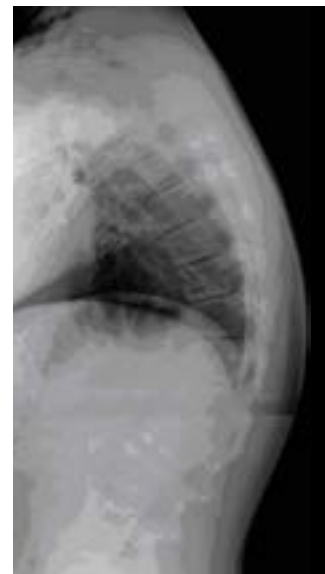
Als Ursache für die Verkrümmung in Seitansicht kommt die sog. Scheuermann'sche Erkrankung in



← Abb 1: Der Vorneigetest zeigt eine Asymmetrie des Rückenprofils in Vorneige und weist auf eine Verkrümmung hin.

Frage, dies ist eine Wachstumsstörung der Wirbelkörper, die zu einer Formveränderung derselben mit daraus resultierender Rundrückenbildung führt (s. Abb. 2). Im Volksmund wird diese Erkrankung auch gerne als Lehrlingsbuckel bezeichnet, da sie vorrangig bei männlichen Jugendlichen im Lehralter beobachtet werden kann. Beide Erkrankungen müssen als Wachstumsablaufstörung verstanden werden, demnach sind sie vor allem in Phasen raschen körperlichen Wachstums als besonders gefährdend anzusehen, da in diesen Phasen eine Progredienz, d. h. ein Fortschreiten der Verkrümmung, befürchtet werden muss. Die Notwendigkeit, Art und Dauer einer Therapie muss von einem erfahrenen Orthopäden oder Kinderarzt geleitet bzw. überwacht werden.

Nicht zuletzt gehen Eltern aber im Alltag mit gutem Beispiel voran, d. h. auch wir sind gefragt, uns sportlich zu betätigen und unsere Haltung im Alltag regelmäßig zu überprüfen. Hierzu genügt ein Schauenfenster oder ein Spiegel, manchmal muss aber auch erst der innere Schweinehund mühevoll niedergedrungen werden! Sie sehen, es gibt viele Möglichkeiten, im Alltag auf den Rücken unserer Kinder positiv einzuwirken. Nehmen Sie sich die Zeit und versuchen Sie, vielleicht auch nur einige der genannten Punkte umzusetzen. Der Rücken der nachfolgenden Generation wird es Ihnen danken! ●



↑ Abb 2: Rundrücken bei einer M. Scheuermann-Erkrankung.



Unnütze Belastungen vermeiden

Häufigstes Thema bei unnützen Belastungen ist und bleibt der Schulranzen. Hier gilt: jedes unnötige Gewicht vermeiden, einen optimalen Sitz anstreben und täglich den Inhalt überprüfen. Unnütziges wie Bücher, die am aktuellen Tag nicht gebraucht werden, oder Spielzeug sollten raus, des Weiteren kann z.B. eine PET-Flasche statt Glas verwendet werden.

Ein optimaler Sitz bedeutet, dass der Schulranzen

- › ein körpergerechtes und atmungsaktives Rückenpolster hat,
- › S-förmige, in etwa 4 cm breite, gut gepolsterte Tragegurte und
- › im besten Fall Beckengurte (damit sich das Gewicht des Schulranzens zusätzlich auf Beine und Becken verteilen kann) besitzt.
- › Er sollte nicht über die Schultern hinausragen und die Gurte sollten so eingestellt sein, dass der Schulranzen weder am unteren Rücken, noch an den Schultern scheuert.



ENTZÜNDLICHES HALSWIRBELSÄULENSYNDROM

Rheumatische Ursachen im Fokus



DR. INES RUMPEL

Fachärztin für Orthopädie,
Rheumatologie, Osteologie
(DVO)

Mitglied der Regensburger
OrthopädenGemeinschaft

Bei Nackenschmerzen, insbesondere wenn sie heftig sind, mit einer deutlichen Bewegungseinschränkung einhergehen oder auf die üblichen Behandlungsmaßnahmen nicht ansprechen, muss man auch an entzündliche Ursachen denken.

Neben der aktivierten Arthrose einzelner Wirbelgelenke, das sogenannte entzündliche Stadium der degenerativen Wirbelgelenksarthrose, gibt es auch entzündlich-rheumatische Erkrankungen im Halswirbelsäulenbereich. Die rheumatoide Arthritis kann auch Gelenke oder Zwischenwirbelräume (Bandscheiben) befallen, in diesem Fall handelt es sich dann um immunologisch getriggerte Vorgänge.

Atlantodentalarthritis

Gefürchtet ist besonders die Atlantodentalarthritis, d. h. die Entzündung der gelenkigen Verbindung zwischen 1. und 2. Halswirbel, was bei unzureichender Behandlung zu einer Instabilität durch Veränderung des stabilisierenden Bandapparates entstehen kann. Eine entzündlich rheumatische Diszitis (Entzündung der Bandscheibe) hat häufig ein rasches Einschmelzen der Zwischenwirbelsäule mit Verschmelzung der angrenzenden Wirbel zur Folge und geht mit heftigsten Schmerzen einher. Auch bei der Spondylitis ankylosans, oder landläufig Morbus Bechterew, und den verwandten Formen wie z. B. bei der Schuppenflechte, Arthritis mit Beteiligung der Wirbelsäule (Psoriasis, SpA) können ebenfalls Halswirbelsegmente befallen werden. Diese Art der entzündlichen Erkrankungen führt häufig zur Einsteifung ganzer Wirbelsäulenabschnitte.

Muskelrheuma im Fokus

Bei akut einsetzenden heftigen Schmerzen im Nackenbereich, die in den Schultergürtel, häufig auch in den Kopf ausstrahlen, muss an die sogenannte Polymyalgia rheumatica (entzündliches Muskelrheuma) gedacht werden, hier führt oft die hohe Blutsenkung und das prompte Ansprechen auf Cortison zur Diagnose. Es handelt sich hierbei eigentlich nicht um eine entzündliche Erkrankung der knöchernen Halswirbelsäule, sondern um eine Entzündung der Muskelgefäße.

Nicht zuletzt muss man bei den entzündlichen Erkrankungen der Halswirbelsäule auch die bakteriell hervorgerufenen Spondylodiszitiden, der Befall der Wirbelkörper mit der dazwischenliegenden Bandscheibe, erwähnen. Diese treten im Bereich der Halswirbelsäule selten auf, gehen in der Regel mit heftigsten Schmerzen, einer extremen Bewegungseinschränkung, hohem Fieber und deutlichem Krankheitsgefühl einher und müssen meist operativ behandelt werden. Nicht ganz so selten ist eine Entzündung der Halswirbelgelenke durch



↑ Schuppenflechte und → Morbus Bechterew können ebenfalls Halswirbelsegmente befallen.

Gichtkristalle (akute Gichtarthritis). Insgesamt sind entzündliche Veränderungen der Halswirbelsäule ernst zu nehmende Erkrankungen und bedürfen einer sorgfältigen Diagnostik bzw. individuellen Therapie. ●



Sehnenbeschwerden?

OSTENIL® TENDON – für die Behandlung von Schmerzen und eingeschränkter Bewegungsfähigkeit bei Sehnenbeschwerden.

OSTENIL® TENDON sorgt für eine lang anhaltende Harmonisierung der Sehnen und der sie umgebenden Strukturen, lindert Schmerzen und erhöht die Bewegungsfähigkeit.

OSTENIL® TENDON ist auch bei Sehnencheiden einsetzbar.

OSTENIL® TENDON ist hervorragend verträglich

Fragen Sie Ihren Arzt nach **OSTENIL® TENDON** – oder rufen Sie uns an, gebührenfrei unter: 0800/243 63 34



Alles Schwindel oder was?



DR. CHRISTIAN MERKL

Facharzt für Orthopädie

Diplom-Osteopath (D.O.M.™)

Mitglied der Regensburger OrthopädenGemeinschaft

Schwindel ist eine Krankheit, die recht häufig auftritt und Betroffene in ihrer Lebensqualität erheblich einschränkt. Schwindel hat eine Vielzahl teils schwerwiegender Ursachen, weshalb oft unterschiedliche Fachdisziplinen bei der Differenzierung mit einbezogen werden müssen.

Häufig können danach schwerwiegende Erkrankungen ausgeschlossen werden und der Patient lebt mit den Diagnosen wie „gutartiger Lagerungsschwindel“ oder auch der psychisch überlagerten „phobischen Schwankschwindel“. Gerade in diesen Fällen hat der Patient gute Chancen, Hilfe durch die Osteopathie zu erhalten. Wie schon in früheren Artikeln besprochen, gehen die Osteopathie und ihre Lehre davon aus, dass alle anatomischen Strukturen im menschlichen Körper, also z.B. Organe, Muskeln und Knochen, mit ihren Hüllen untereinander in Verbindung stehen – also sich wechselseitig durch Zug und Gegenzug beeinflussen. Quasi als Untereinheit im osteopathischen Gefüge hat beim

Schwindel das sogenannte craniosakrale System eine entscheidende Bedeutung.

Nach dessen Begründer William Sutherland bewegt sich der knöcherne Schädel nach einem bestimmten Rhythmus. Diese Bewegung wird über die Hirnhäute, außerhalb des Schädels über die Rückenmarkshäute (Duraschlauch) bis in das Kreuzbein übertragen. Kommt es zu Störungen in diesem System, treten zwangsläufig Symptome auf, die je nach Lokalisation der Störung zu unterschiedlichen Ausprägungen führen.

Beim Schwindel sind häufig die obersten Gelenke der Halswirbelsäule, die sogenannten Kopfgelenke, betroffen. Schwindel tritt auf, wenn unsere koordinativen Zentren für die Stellung unseres Körpers im Raum unterschiedliche Signale an die sensorische Rinde, die hintere Zentralwindung des Gehirns, geben. So bestimmen unter anderem die Fußsohle, die Schädelbasis mit den Kopfgelenken und den dreidimensional gespannten kleinen Muskeln der oberen Halswirbelsäule, das Gleichgewichtsorgan sowie die Augen die Körperstellung im Raum. Geben die sensomotorischen Signale der oberen Halswirbelsäule fehlerhafte Information, weil zum Beispiel das Kopfgelenk

der Halswirbelsäule blockiert ist, berichteten Patienten in vielen Fällen über einen sogenannten Schwankschwindel. Der äußert sich in kurzen Unsicherheitsschwankungen, die nur so lange anhalten, bis die Fehlinformation von den übergeordneten Zentren wie Auge und Gleichgewichtsorgan korrigiert wird.

Werden die Schädelknochen, vor allem das Os temporale mit dem Gleichgewichtsorgan, bei Störungen des craniosakralen Rhythmus in ihrer Bewegung beeinflusst, können diese Probleme sogar hauptverantwortlich für Symptome des Gehörs und Gleichgewichtsorgans sein und einen Tinnitus oder Schwindel auslösen.

Der Osteopath hat nun die Aufgabe, die sogenannte Hauptläsion von oftmals vielen Störungen zu erkennen und nach osteopathischen Techniken zu lösen. Werden die Funktionen z.B. der Kopfgeelenke oder der Schädelknochen wiederhergestellt, verschwinden die unangenehmen Schwindelsymptome und der Patient kann oftmals seinen monatelangen Schwindel vergessen.



↑ Osteopathische Techniken sind wichtige Bausteine auf der Suche nach den Ursachen von Problemen mit der Halswirbelsäule .



Lumbamed[®] facet



Denn Rückenschmerz hat viele Facetten. Schnelle und effektive Hilfe bei Facettengelenksarthrose.



Mut zur Alternative



DR. ELLA MILEWSKI

Fachärztin für PRM

Mitglied der Regensburger
OrthopädenGemeinschaft

Die klassische Medizin orientiert sich in ihrer Diagnostik an den messbaren Parametern und behandelt die Krankheiten ausschließlich symptomorientiert. Die alternativen Verfahren stützen sich zwar auf die schulmedizinische Diagnostik und den jeweiligen Stand der Wissenschaft, beziehen aber darüber hinaus in ihre Therapie vorwiegend die Verfahren ein, die auf die Selbstheilungskräfte des Organismus einwirken.

Ich unterhielt mich neulich mit meinem Sohn, der das Fach Physik an der Regensburger Uni studiert, und hatte die Gelegenheit zum Rekapitulieren bzw. zum wissenschaftlichen Austausch. Bei der klassischen Betrachtungsweise erzielt eine bestimmte Ursache eine bestimmte Wirkung. Das Ergebnis ist reproduzierbar und auf andere Systeme übertragbar. In der Mathematik spricht man dabei über die linearen Systeme. Hingegen bei den nichtlinearen Systemen mit s. g. positiver Rückkoppelung hängt das Resultat stark von den Ausgangsbedingungen – Individualität – ab. Bereits Ende der 60er-Jahre wurden die Arbeiten über eine neue Sicht der Formen in der Natur beschrieben. Die Verzweigungen des Bronchialbaums und des Blutkreislaufsystems konnten mit der klassischen Geometrie überhaupt nicht beschrieben werden. Am Beispiel der Länge der Küstenlinie Englands konnte gezeigt werden, dass diese je nach Abstand der Betrachtung unterschiedlich lang ist. Bei der Messung aus dem Flugzeug muss man nur einfache Linien zusammenzählen. Bei der Betrachtung aus dem Boot, unter Berücksichtigung der kleinen Buchten, wird die Küstenlinie immer länger. Bei noch näherer Betrachtung

auf der atomaren Ebene ist die Länge der Küstenlinie quantitativ überhaupt nicht mehr messbar. Dabei konnte man feststellen, dass sich die gleichen Formen in immer kleineren Skalen wiederholen! Aus dieser Sicht dürfen uns die „Abbildungen“ des ganzen menschlichen Körpers auf dem Ohr, der Fußsohle usw. nicht mehr unlogisch erscheinen. Die Wichtigkeit der Ausgangsbedingungen – „es gibt keine zwei gleichen Patienten“ – wie die Tatsache, dass durch kleinste Veränderungen des Biofeldes, z. B. mit einem gezielten Wort (Hypnose, Autogenes Training) oder einem gezieltem Stich (neuraltherapeutischen o. Akupunktur), eine größere Einwirkung auf biochemische Prozesse, Durchblutung, Muskeltonus erreicht werden kann, bestätigen die Behauptung, dass die Naturvorgänge mit der Theorie der komplexen, nichtlinearen Systeme wirklichkeitsgetreuer beschrieben werden können als mit der klassischen Medizin. Schulmedizin, Komplementärmedizin, Regulationsmedizin – die jeweils guten Seiten aller Disziplinen sollten sich ergänzen. Bei vielen Fallbeispielen weiß man (noch) nicht, worauf die Erfolge zurückzuführen sind. Ein wichtiger Faktor ist die Mobilisierung der Selbstheilungskräfte.



Akupunktur – kleine Pikser mit punktgenauer Wirkung

Das Einstechen mit den dünnen Nadeln setzt körpereigene Botenstoffe frei, verbessert die Beweglichkeit, fördert die Durchblutung und hilft auch, die Medikamentennebenwirkungen zu lindern. Durch wiederholte Reizung der Akupunkturpunkte lässt sich die Schwelle der Schmerzempfindung erhöhen.

Neuraltherapie und therapeutische Lokalanästhesie

Eine sehr wirksame Alternative, ohne jedes Gewöhnungs- oder Suchtpotential, i. F. lokalen Betäubungen und Nervenblockaden, die die Schmerzausstrahlungen der korrespondierenden Nervenwurzeln unterbrechen. Gegen Schmerzausstrahlungen in den Hinterkopf i. R. eines oberen HWS-Syndroms wirken wiederholte Blockaden der Nerven am Hinterkopf. Schmerzausstrahlungen in die Schulter/in den Arm, wie sie beim unteren HWS-Syndrom bzw. bei der Zervikobrachialgie vorkommen, sprechen auf die wiederholte Betäubung des Armnervengeflechts im seitlichen Halsbereich).

Faszienbehandlung

Faszien spielen eine wesentliche Rolle bei verschiedenen Prozessen im Körper. Eine spezielle Therapie und Training der Faszien beschleunigt die Heilung und schützt den Körper vor Verletzungen. In diesem Bindegewebe findet die Abwehr von eindringenden Keimen statt und ebenfalls hier wirkt die Immunabwehr. Die Faszie als Teil des Bindegewebes ist die wichtigste Struktur unseres Körpers. Wir würden nicht einmal unsere äußere Form erhalten können, wenn die Faszien nicht alle inneren Organe, Muskeln und auch Knochen (!) an ihrem Platz halten würden.

TENS

Bei der Transkutanen Elektrischen Nervenstimulation gibt ein kleines tragbares Gerät über Elektroden kleine Stromreize unter die Haut ab. Die Elektroden werden über dem schmerzenden Gebiet oder an s.g. Triggerpunkten angebracht. Die Stromreize überlagern dann die eigentlichen Schmerzreize, zudem wird die Schmerzweiterleitung im Gehirn gehemmt. Außerdem bewirkt TENS die Ausschüttung von körpereigenen „Glückshormonen“ (Endorphinen), die noch zusätzlich schmerzlindernd wirken.

Biofeedback – Verbesserung der Wahrnehmung von Körpervorgängen

Mit der Registrierung und Rückmeldung bioelektrischer Signale kann das Verfahren sehr hilfreich dazu beitragen, mit stress- und damit schmerzauslösenden Situationen besser umgehen zu können. Durch den Einsatz von Messgeräten können Körperfunktionen direkt rückgemeldet werden. Hierdurch lässt sich der Zusammenhang zwischen der inneren Anspannung und körperlichen Symptomen gut "sichtbar machen" und der Betroffene lernt, seine Körperfunktionen selbst zu kontrollieren.

Hypnose – private Reise ins Unterbewusstsein

Unter der hypnotischen Trance versteht man einen Zustand konzentrierter, nach innen gerichteter Aufmerksamkeit, in dem das Unterbewusstsein empfänglich für Suggestion ist. Zur Linderung von Schmerzen werden drei Techniken angewandt: Bei der Imagination wird die Kraft der Vorstellung genutzt (z.B.: Welche Farbe hat das gesunde Gewebe, wie fühlt es sich an? Dann versucht man, die gesunde Farbe auszudehnen, in den schmerzenden Bereich einfließen zu lassen.). Bei der Dissoziation trennt man das Gesunde vom Kranken und baut bildhaft beschrieben eine Mauer um das schmerzende Areal oder lässt Schmerz abfließen. Bei der Assoziation geht man in den Schmerz hinein und versucht, ihn lokal zu verändern, z.B. mit der Vorstellung von Werkzeugen oder Helferfiguren.

Entspannungsverfahren

Hierunter fallen Autogenes Training, Yoga, Qigong, Progressive Muskelrelaxation nach Jacobson. Bei PMR nach Jacobson wird durch den Wechsel von An- und Entspannung verschiedener Muskelgruppen eine Entspannung im ganzen Körper erreicht. Zusätzlich wird durch dieses Verfahren die Durchblutung gesteigert.

Motivation

Genauso wichtig ist das Beachten einer rückengerechten Sitzhaltung am Arbeitsplatz und die Durchführung rückschonender Bewegungen im Alltag wie rückengerechtes Bücken oder rückengerechtes Tragen von Gegenständen. Hierdurch wird der Rücken entlastet und dem HWS-Syndrom vorgebeugt. Die Motivation und die Aktivierung der Selbstheilungskräfte spielen bei jeder Therapie eine wichtige Rolle. Nur wenn Körper, Geist und Seele im Einklang sind, kann es dem Menschen gut gehen. Man kann keine gesunde Seele haben, wenn man sich nicht mit seinem Körper beschäftigt. Und umgekehrt. ●

Hilfe zur Selbsthilfe als Therapieansatz



HUBERT BRÜDERLEIN

Physiotherapeut, Manualtherapeut und Sektoraler Heilpraktiker

LNB-Schmerztherapeut und -Ausbilder, REDCORD Neurac-Therapeut, FASCIAL WALK-Ausbilder und u. a. zertifizierter Faszien Fitness-Trainer und Life Kinetik-Trainer

Von 100 Millionen Menschen im deutschsprachigen Raum leiden etwa 20 Prozent unter chronischen Schmerzen. Besonders häufig sind Rückenschmerzen. Sehr vielen Schmerzpatienten könnte mit der

Im klassischen Schmerzverständnis sieht man Strukturschädigungen wie etwa Bandscheiben- oder Knorpelschäden als Schmerzursachen. Dr. Petra Bracht und ihr Mann Roland Liebscher-Bracht haben ein anderes Schmerzverständnis entwickelt: In vielen Fällen werden Schmerzen durch überhöhte Zugspannung der Muskeln und Faszien ausgelöst. Diese muskulär-faszialen Fehlspannungen äußern sich in Alarmschmerzen. Solche Alarmschmerzen können einfach und schnell beseitigt werden, wenn der Therapeut weiß, wie sie zustande kommen.

nachhaltigen Therapie geholfen werden, die auf dem Schmerzverständnis nach Liebscher und Bracht basiert. Diese Therapiemöglichkeit ist leider noch viel zu wenig verbreitet.

Wie wird diese LNB-Schmerztherapie durchgeführt?

In dieser Schmerztherapie setzt der Therapeut mittels Osteopressur einen Druck auf den Alarmschmerzrezeptor, um die muskulär-faszialen Fehlspannungen zu korrigieren. Nach dieser Behandlung bekommt der Patient ein Übungsprogramm aus Engpassdehnungen, das er zu Hause ausführen kann. Mit diesen Übungen festigt er nach und nach die durch die Therapie erreichte Schmerzfreiheit. Wenn der Patient darüber hinaus noch seine Er-

Die Schmerztherapie

Die Schmerztherapie nach Liebscher und Bracht geht von einem anderen Schmerzverständnis aus. Sie sieht Schmerzen als Alarmsignale des Körpers. Diese müssen nicht unbedingt mit einer Verletzung oder Schädigung zusammenhängen, sondern signalisieren sehr häufig eine faszial-muskuläre Fehlspannung, die sich über Jahre durch zu wenig Bewegung, Fehlhaltungen, falsche Ernährung oder Stress aufgebaut hat.

Mehr erfahren? www.schmerzfrei-bruederlein.de/lnb/

- › Die Schmerztherapie nach LNB startet mit der akuten Schmerzreduktion durch eine spezielle Osteopressurtechnik, die die Muskel- und Faszienspannung umprogrammiert.
- › Mit zusätzlichen Engpassübungen werden die Behandlungsergebnisse stabilisiert.
- › Das anschließende Bewegungstraining LNB Motion soll erneute Fehlspannungen verhindern und dadurch schmerzpräventiv wirken.
- › Die ideale Ergänzung ist das LNB Ernährungsprogramm, das vor allem die Übersäuerung des Körpers verhindern soll.

nahrung optimiert und schädliche Umweltfaktoren oder psychische Belastungen ausschaltet, hilft das dabei, dauerhaft schmerzfrei zu bleiben.

Für wen ist das Selbsthilfeprogramm geeignet?

Dieses Selbsthilfeprogramm ist im Prinzip für jeden geeignet. Voraussetzung ist, dass in der vorangegangenen Anamnese keine Hinweise auf ernstere Schmerzursachen (z. B. Krebserkrankungen) naheliegen. Auch wenn die Übungen nicht gleich schmerzlindernd wirken, sollte der Patient nicht experimentieren, sondern seinen Arzt aufsuchen und die Schmerzen weiter abklären lassen.

Ein paar grundsätzliche Informationen zum LNB-Schmerzverständnis

Wir nutzen im Alltag nur 20 Prozent der möglichen Gelenkbewegungen. Das führt zu Fehlspannungen in der Muskulatur und in den Faszien. Unsere Erfahrung aus der Praxis: Es gibt keine „verkehrten“ Bewegungen. Vielmehr ist der Risikofaktor Nummer 1 für chronische Schmerzen Angst vor Bewegung! Das Ziel dieser Schmerztherapie und dieses Selbsthilfeprogramms ist es, den Patienten wieder in Bewegung zu bringen, Hilfe zur Selbsthilfe zu geben – denn Schmerzfreiheit ist Freiheit für das Leben.

Warum sind die Faszien so wichtig für unsere Gesundheit?

Die Faszien spielen bei Stoffwechselprozessen der Muskeln eine wesentliche Rolle. Einseitige oder eingeschränkte Bewegungsmuster schränken diesen Stoffwechsel ein und machen die Faszien unflexibel. Schmerzen, eingeschränkte Beweglichkeit und Verschleiß von Gelenken und Wirbelsäule sind die Folge. Das regelmäßige Dehnen der Faszien allerdings hält sie geschmeidig. Mechanische Hilfen wie die Faszien-Rollmassage können Bewegung in gestaute Ablagerungen bringen. Sie sind aber keine dauerhafte Lösung. Nachhaltige Beweglichkeit und Schmerzfreiheit wird nur erreicht, wenn der Fluss in den Faszien immer wieder angeregt wird, wenn die Faszien elastisch bleiben. Dies gelingt durch gezielte körperliche Übungen, bei denen wir uns regelmäßig – am besten täglich – so vollständig wie möglich in alle Winkel hinein bewegen. ●

Wer mehr über die Faszien-Rollmassage und die Schmerzfrei-Übungen wissen möchte, dem empfehle ich das neue Buch von Frau Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht „Faszien-Rollmassage“ (ISBN: 978-3442221141; 14,99 Euro). Als LNB-Anwender der ersten Stunde in Regensburg kann ich allen Schmerzpatienten diese Schmerztherapie und das Selbsthilfeprogramm nur wärmstens empfehlen. Wer mehr darüber wissen möchte, kann sich gerne über unser Website www.schmerzfrei-bruederlein.de informieren.



↑ Die Bilder Rollmassage und Schmerzfreiübung sind dem Buch „Faszien-Rollmassage“ von Dr. Petra Bracht und Roland Liebscher-Bracht entnommen!



durch Schmerzfreiheit

Wir wollen Ihnen Wege zum Wohlbefinden zeigen

Intervention • Prävention • Information

Unser ganzheitlicher Ansatz für Sie: Therapien, Vorträge, Kurse zum Thema Schmerzreduktion und Lebensqualität

BEWEGUNG

Geh- und Lauftreff mit Mehrwert
Faszination Faszien
Rückengesundheit
LNB Motion Bewegungstraining



ERNÄHRUNG

Fasten mit basischer Kost
Ernährung und Schmerz
Wasser als Lebensbasis



STRESSBEWÄLTIGUNG

Life Kinetik – Training für Kopf und Körper
Achtsamkeit im Alltag
Gelassenheit gegen Stress
Vergebung als Befreiung



In der Schmerztherapie setzen wir auf die Ursachen-Systematik und Behandlungsmethode von Liebscher und Bracht (LNB)

Klassische Physiotherapie
Hubert Brüderlein
An der Schergenbreite 1
93059 Regensburg
Tel.: 0941 41033



www.schmerzfrei-bruederlein.de

Schmerzpraxis
Hubert Brüderlein
An der Schergenbreite 1
93059 Regensburg
info@schmerzfrei-bruederlein.de

„Der Schmerz, der einem im Nacken sitzt!“

VON ANDREAS LIESCHKE

Chronische Nackenschmerzen: Immer Muskelverspannungen? Jeder, der lange sitzt, kennt den Schmerz, der einem im Nacken sitzt. Handelt es sich aber immer um reine

Muskelverspannungen? Gerade bei andauernden, chronischen Schmerzen, die nicht selten mit Kopfschmerzen einhergehen, steckt oft mehr dahinter.



Haltung: die „Schildkröte“

Keine Neuigkeit: Viele Rücken- und Nackenschmerzen haben ihre Ursache in schlechter Haltung. Speziell der PC-Arbeitsplatz sorgt dafür, dass wir in der Wirbelsäule „kollabieren“ und der Kopf in eine ungünstige, vorgeschobene Position kommt. Diese, etwas uncharmant als „Schildkröten-Haltung“ beschriebene Stellung wird in der Fachliteratur als Head forward-Position („Kopf-Vorhalteposition“) bezeichnet und scheint ein echtes Haltungssyndrom auszulösen.

Eine gute Schlafposition mit adäquatem Kissen, wobei die HWS in Verlängerung der gesamten Wirbelsäule gelagert ist; eine wichtige Komponente um Nackenschmerzen zu vermeiden.



BESCHREIBUNG ABB.LINKS: Zuerst kippt man die Lendenwirbelsäule zurück. Wie bei Zahnrädern überträgt sich dieser Stellungswechsel nach oben bis zur Halswirbelsäule (HWS): Die untere HWS wird in eine gebeugte Position geknickt, die obere stark überstreckt. Der Schwerpunkt des Kopfes wird nach vorne verlagert, in die „Kopf-Vorhalteposition“.

Die Halswirbelsäule rotiert

Verschlimmert wird der belastende Effekt dieser Haltung durch die im Alltag am häufigsten durchgeführten Bewegungen der Halswirbelsäule: Drehungen! Wir rotieren ständig unseren Kopf, um uns in unserer Umwelt zu orientieren. Auch hierdurch werden, mechanisch bedingt, die unteren Halswirbel in eine gebeugte, die oberen in eine gestreckte Position gezwungen. Problematisch ist daher auch die Bauchlage: Der Kopf rotiert endgradig, wodurch im oberen Bereich der HWS wichtige stabilisierende Bänder gedehnt werden. Eine Katastrophe für HWS-Patienten!

Der Knick im Nacken: Bandscheibenüberlastung

Da die untere Halswirbelsäule ständig gebeugt wird und unter der Schwerkraft leidet, kann es als Spätfolge zu einer Knickbildung (Abb. unten) kommen, von der Frauen häufiger als Männer betroffen sind.

Dieser Knick in der unteren Halswirbelsäule überlastet die Bandscheiben und führt zu ausstrahlenden Schmerzen in die Nackenmuskulatur. Es handelt sich also eigentlich um Bandscheibenschmerzen und das Verspannungsgefühl ist eher eine Folge, weniger eine Ursache für die chronischen Nackenschmerzen. Pauschale Massagen sind daher nur kurzfristig hilfreich. Eine ursächliche Behandlung ist notwendig!





Verbessern der Haltung und die „Knickkorrektur“

Es beginnt mit dem korrekten Einrichten des Arbeitsplatzes. Angepasste Bildschirmhöhe und optimale Sitzposition mit einer guten Unterstützung der Lendenwirbelsäule sind die wichtigsten Komponenten (Abb. oben). Eine sehr effektive Übung, um einer Knickbildung vorzubeugen oder sie zu korrigieren, ist die sogenannte **RETRAKTIONSÜBUNG** (adaptiert von Jenkner und Harrison, AUT/USA). Ein (Bademantel-)Gurt wird möglichst tief an die untere HWS angelegt. Ausführung: Das Kinn wird wie eine Schublade aktiv nach hinten eingezogen, während man den Gurt schräg nach unten gegenhält. Simultan wird der Nacken gestreckt, als wenn ein Marionettenfaden den Hinterkopf nach oben zieht.

Retraktionsübung
Übung 1



Physiopark Lieschke & Obermüller

Physiopark

IM GEWERBEPARK

Im Gewerbepark B 20
93059 Regensburg
Telefon: 0941 - 607158 - 0
Fax: 0941 - 607158 - 11
E-Mail: info(et)physiopark-regensburg.de

Physiopark

BEI DEN ARCADEN

Paracelsusstraße 2
93053 Regensburg
Telefon: 09 41 - 60 09 63 - 0
Fax: 09 41 - 60 09 63 - 11

Dehnen der Nackenmuskeln?

Zur Behandlung von Nackenbeschwerden sind Dehnungen der Schultergürtelmuskulatur (Trapezmuskel) weit verbreitet (Abb. unten).

Aber Achtung: Für viele Arten von Nackenschmerzen ist diese Übung kontraproduktiv. Bei älteren Menschen kann es verschleißbedingt zu Kompressionen von Knochenstrukturen kommen.

Auch bei chronischen HWS-Kopfschmerzen oder nach einem Schleudertrauma kann sich die Übung negativ auswirken. Fragen Sie Ihren Arzt oder Therapeuten, ob sie sinnvoll für Sie ist!



Dehnen der Nackenmuskeln. Nicht immer eine gute HWS-Übung!

Stabilisation: Man braucht keinen Stiernacken!

Um seinen Nacken stabiler und belastbarer zu machen, reichen Übungen, bei denen speziell die kleine tiefe Muskulatur angesprochen wird. Dabei spielt die tiefe vordere Halsmuskulatur eine gleichberechtigte Rolle gegenüber den hinteren Nackenmuskeln.



Tiefe HWS-Beuger

Wie bei der Retraktionsübung wird der Nacken aktiv gestreckt, der Hinterkopf gleitet auf der Unterlage nach hinten. Dabei wird eine kleine Nickbewegung ausgeführt. Mit einer Blutdruckmanschette kann man die Intensität im Rahmen der Physiotherapie genau bestimmen.

Aktive Retraktionsübung

Ein Therapieband wird um den Hinterkopf gelegt und beide Enden an der Wand mit den Händen fixiert. Jetzt wird wieder der Nacken lang gezogen und der Hinterkopf gegen das Therapieband nach hinten gedrückt. Weitere Übungsvideos finden Sie im Internet (Youtube™/Physiopark). Bei der korrekten Ausführung und der Festlegung der Wiederholungszahlen hilft Ihnen Ihr Physiotherapeut.

Für Fragen steht unser gesamtes Team unter info@physiopark-regensburg.de zur Verfügung.





↳ BEI FISCHER FUSSFIT BEGINNEN VORSORGE UND THERAPIE MIT EINER 3D-ANALYSE

Was dauerhaft Füßen, Beinen und dem Rücken gut tut

VON MAGNUS FISCHER

Auf seine umfassende Erfahrung in Analyse und Versorgung vertrauen seit Jahrzehnten unzählige Menschen in der Oberpfalz und weit darüber hinaus. Wenn es um die unterschiedlichsten Beschwerden im Bewegungsapparat geht, wenden sie sich an Fischer Fussfit. Denn: Mit seinem

Team setzt Magnus Fischer an vier Standorten in Regensburg, Burglengenfeld und Schwandorf neben fundierter Beratung auf zukunftsweisende Technik, die in mehreren Schritten einseitige Körperhaltungen und damit verbundene Belastungen darstellt.

Viele Beschwerden beginnen beim Rücken. Ob präventiv oder als Therapie: Mit modernster 3D-Analyse, der praktischen Umsetzung aktueller wissenschaftlicher Erkenntnisse und neuromuskulären Spezialsohlen bietet der bekannte Gesundheitsdienstleister die Lösung gegen Fehlhaltungen.

Enges Miteinander mit Ärzten und Physiotherapeuten!

DABEI VERTRITT FISCHER einen ganzheitlichen Ansatz – und baut auf ein enges Miteinander mit Fachärzten und Physiotherapeuten. Gerade das aufeinander abgestimmte Zusammenspiel aller Beteiligten ermöglicht es, in Analyse, Vorsorge und Therapie das Bestmögliche für den Patienten zu erreichen.

DIE WIRBELSÄULE und der mit ihr zusammenhängende Stützapparat ist hoch komplex – mit 30 verschiedenen geformten Knochenwirbeln, die mittels Bandscheiben, Bändern und Muskeln in viele Richtungen beweglich sind. Vor allem der moderne Zivilisationsmensch, der viel sitzt und sich wenig oder falsch bewegt, neigt hier zu falscher Körperhaltung und Überlastungen, die wiederum zu Kopfschmerzen, Verspannungen, Fuß- und Knieproblemen, steifen Nacken, Rückenproblemen und mehr führen.

„Schon eine kleine Fehlstellung kann zu massiven Beschwerden und gesundheitlichen Problemen führen“, weiß Magnus Fischer.

BEI FISCHER FUSSFIT beginnen Vorsorge bzw. Therapie mit einer „Balance 3D-Analyse“, die mit 3D-Rückenscan und Fußdruckmessung die Körperhaltung detailliert ermittelt und auswertet. Eine weitere Analysemöglichkeit bietet die Ganganalyse mit Fußdruckmessung, um die Beinstellung und das Laufverhalten des Kunden zu beurteilen. Die Ergebnisse dieser statischen und dynamischen Untersuchungen werden eingehend mit dem Patienten besprochen, der dadurch im Dienste der bestmöglichen Therapie zum Mitwissenden und Mitwirkenden wird. Das ist umso wichtiger, wenn „Otto-Normal-Bürger“ und ebenso z.B. bestimmte Sportler wie Läufer, Tennisspieler, Fußballer, Radfahrer oder Golfer aufgrund einseitiger Belastungen ein verstärktes Bewusstsein für die Ursachen ihrer Schmerzen entwickeln müssen.



Spezialsohlen und -schuhe für eine gesunde Körperhaltung

DIE LÖSUNG schließlich liegt in den Fußsohlen. Denn dort überprüfen und beeinflussen sogenannte Propriozeptoren die Bewegungen und muskuläre Balance (Propriozeption). Mit eigens angefertigten, individuell abgestimmten Spezialsohlen werden diese Nervenzellen entsprechend stimuliert – die propriozeptiven Eigenreflexe können dauerhaft und ganzheitlich die Körperhaltung korrigieren.

GUT ZU WISSEN: Fischer Fussfit gilt in der Oberpfalz und weit darüber hinaus als Spezialist in der Herstellung und Anpassung solcher neuromuskulärer Prozeptor-Sohlen, professionelle Nachkontrolle inklusive.

Neu bei Fischer Fussfit: kyBouncer und kyBoots

DIE REZEPTOREN AN DEN FUSSSOHLEN Sanft stimulieren – darauf richtet auch kyBoot ein Augenmerk. Fischer Fussfit präsentiert die Schuhweltneuheit, die



ein einzigartiges Wohlbefinden beim Gehen verspricht. Da-

für sorgen die „walk on air“- Sohlen mit weichem, elastischem Luftpolster, eine

3in1 • Dynamische Wirbelsäule • Video-Ganganalyse • Fußdruckmessung

Bewegungs- analyse



ausgereifte Fuß-Sensortechnologie und ein optimiertes Fußklimasystem

– zusammen der Garant für entspannte Rückenmuskulatur und trainierte Füße, Beine und Rumpf.

KEIN SCHUH, KEINE EINLAGE, aber ebenfalls nachhaltig den Füßen und dem Rücken wohltuend, ist kyBouncer vom selben Hersteller und ebenfalls bei Fischer Fussfit erhältlich. Der Federboden besitzt eine impuls-aktive Knautschzone, die den Fuß tief einsinken lässt und damit eine optimale Rückfederung gewährleistet.

DER KYBOUNDER fordert den Körper permanent zu feiner Aktivität auf, um die Balance und Körperhaltung zu wahren, trainiert er ohne zusätzlichen Zeitaufwand die Bein-, Fuß- und Rückenmuskulatur – und verbessert damit Gleichgewicht, Koordination und Fitness. ●

- + **Burglengenfeld**
Regensburger Straße 36 |
93133 Burglengenfeld
- + **Regensburg | OZR**
Paracelsusstraße 2 |
93053 Regensburg
- + **Regensburg | Gewerbepark**
Im Gewerbepark C11 |
93059 Regensburg
- + **Schwandorf | Vitalzentrum**
Schwimmbadstraße 9 |
92421 Schwandorf

www.fischer-fussfit.de

FISCHER FUSSFIT



Orthopädie-Schuhtechnik |
Schuhe | Sportversorgung

+ Das Plus für Ihren Fuß



← Ambulante Reha bei HWS-Problemen: Gezielte Übungen entspannen, lösen Blockaden und lindern Schmerzen.

↳ ZAR – ZENTREN FÜR AMBULANTE REHABILITATION



DR. RALPH PALONCY

Facharzt für Orthopädie

Ärztlicher Direktor und
Chefarzt Orthopädie
im ZAR

HWS-Probleme – Hilfe durch Rehabilitation

Das HWS-Syndrom ist ein häufiger Grund, aus dem Patienten eine ambulante Rehabilitation im ZAR durchführen oder die dort ebenfalls angesiedelte Praxis für Physiotherapie aufsuchen.

Die Beschwerden von HWS-Patienten zeigen sich in unterschiedlichen Facetten und Auswirkungen im Hals- und Nackenbereich. Oftmals gehen sie mit heftigen Schmerzen einher, die in Schultern, Arme oder Hinterkopf ausstrahlen. Meistens ist die Muskulatur der betroffenen Körperregionen verhärtet und der Kopf lässt sich vielfach eingeschränkt und nur unter großen Schmerzen bewegen. Nicht selten treten aufgrund gereizter Nerven Empfindungsstörungen wie Kribbeln und Taubheitsgefühle, mitunter sogar Lähmungserscheinungen oder Schwindel auf. Mögliche Ursachen für HWS-Syndrome können degenerative Veränderungen sein, etwa aufgrund altersbedingter Verschleißerscheinungen der Wirbelkörpergelenke oder auch Knochen-Knorpel-Veränderungen an der Wirbelsäule, die in der Regel infolge dauerhafter Fehlbelastung auftreten. Häufig sind zudem Muskelverspannungen aufgrund von Fehlhaltungen und Fehlbelastungen Ursache für HWS-Probleme. Weiter können entzündliche Vorgänge oder vorangegangene Schleudertraumen Ursache für eine HWS-Proble-

matik sein. Untersuchungen zeigen, dass neben den genannten mechanischen Faktoren häufig psychosoziale Faktoren wie Stress, Unzufriedenheit am Arbeitsplatz oder Konflikte in Beruf und Familie Ursache für HWS-Probleme sind oder zusätzlich zu mechanischen Problemen wirken. Die ambulante Rehabilitation begegnet diesen vielfältigen Ursachen mit einem multimodalen Behandlungskonzept, das auf den Ansätzen des bio-psychosozialen Modells basiert. Dieses Modell beschreibt, dass Gesundheit und Krankheit durch das Zusammenspiel physischer, psychischer und sozialer Vorgänge beeinflusst werden und Beschwerden daher auch auf verschiedenen Ebenen begegnet werden muss. Das ZAR bietet generell ein kombiniertes Therapieangebot aus verschiedenen Fachrichtungen und von einem multiprofessionellen Team (Ärzte, Physio-, Ergo- und Sporttherapeuten, Psychologen, Sozialarbeiter, Ernährungsberater, Pflegepersonal). Im Sinne eines problemorientierten Vorgehens richten sich die jeweils erforderlichen Behandlungselemente der verschiedenen Leistungsbereiche nach dem individuellen Rehabilitationsbedarf mit dem Ziel, Krankheitsfolgen zu bewältigen, Verhalten zu ändern und damit gesundheitliche Risikofaktoren auf lange Sicht abzubauen.

Der Rehabilitationsauftrag ist somit umfassend. Es geht nicht um Rehabilitation einer Diagnose, vielmehr steht bei gesamtheitlicher Betrachtung der Mensch im Mittelpunkt.



↑ Bei muskulären oder faszialen Problemen in Verbindung mit Bewegungseinschränkungen kann auch Kinesio-Tape hilfreich sein.

Ziele der Rehabilitation bei HWS-Syndromen:

Schmerzlinderung, die Optimierung der Statik durch gezielte Kräftigung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur sowie das Lösen von Verspannungen, Blockaden und muskulotendinösen Verkürzungen sind wichtige Ziele der Reha. Einen ebenso hohen Stellenwert nehmen auch die Vermitt-

lung von Wissen zur Schmerzentstehung, zu rückengerechtem Verhalten und zur Schmerzverarbeitung ein. Information und Unterstützung zu sportlicher Betätigung und die Anleitung zu eigenen Aktivitäten, ohne der Wirbelsäule zu schaden, geben langfristige Hilfestellung.

Bewegung zeigt Wirkung

Wissenschaftlich ist nachgewiesen, dass aktive Bewegung langfristig größere Wirkung hat als passive Maßnahmen. Bewegung erhöht die Stabilität in den Gelenken, sorgt für eine kräftige Muskulatur, hält beweglich und geschmeidig und fördert natürliche chemische Prozesse im Körper, welche Schmerzen reduzieren. Nicht zuletzt fördert sie den Heilungsprozess und sorgt für ein gutes Gefühl. Grundsätzlich gilt: Alle Bewegungen, die gut tun, sind zulässig. (Aus: „Rückenschmerzen, was hilft?“ McKenzie Institut Deutschland)



→ HWS-Probleme sollten aus verschiedenen Blickwinkeln behandelt werden.

Aus anderer Perspektive betrachtet

Gerade bei HWS-Problemen spielen häufig Muskelverspannungen eine große Rolle. Wichtige Fragestellung für HWS-Patienten sollte daher auch immer sein, worin die Ursachen der Verspannungen liegen. Gibt es belastende Faktoren oder Konflikte, überfordern Beruf oder Familie, ist die Stimmung negativ oder hat Unzufriedenheit überhandgenommen? Auch Entspannungstechniken und die Betrachtung der Schmerzen aus einer anderen Warte können ihren Beitrag leisten: Wenn wir uns glücklich fühlen, sind bestimmte Gehirnzone besonders aktiv. Die Aktivität ist verbunden mit der erhöhten Konzentration von Neurotransmittern. Ein Neurotransmitter ist ein Botenstoff, der dafür sorgt, dass die Verbindung zwischen Gehirnzellen entweder beschleunigt oder verlangsamt wird. Zwei der wichtigsten Neurotransmitter im Zusammenhang mit Glücksempfinden sind Serotonin und Dopamin. Interessant ist, dass diese teilweise



durch geistige Prozesse entstehen und teilweise durch Nahrung, Bewegung und Licht beeinflusst werden. Ein erhöhter Serotoninspiegel aktiviert bestimmte Gehirnzone und erzeugt ein positives Gefühl. Der Serotoninspiegel wird aber auch durch rein körperliche Tätigkeit angehoben (aus: Patientenmanual Depression ZAR Regensburg, Karin Koppe, Psychologische Psychotherapeutin). Bewegung und Sport sind daher vorzügliche Möglichkeiten, die Stimmung zu verbessern, was sich letztendlich auch positiv und entlastend auf den Muskeltonus auswirkt. Während der mehrwöchigen Rehabilitation können HWS Patienten mit solchen und vielen weiteren Tipps und Therapien umfangreiche und auf sie abgestimmte Hilfestellungen erhalten. Bei Bedarf können außerdem die beiden weiteren Fachbereiche im ZAR – Psychosomatik und Kardiologie – hinzugezogen werden. ●



Reha-
sprechstunde
jeden Dienstag
um 14.00 Uhr

ZAR Regensburg Zentrum für ambulante Rehabilitation

- **Ganztägig ambulante Rehabilitation in den Indikationen Orthopädie . Psychosomatik . Kardiologie**
- **Nachsorgeprogramme über die Deutsche Rentenversicherung**
- **Rezeptpraxen für Physiotherapie und Ergotherapie**
- **Präventionskurse**
- **Bewegungsbad**

ZAR Regensburg . Dr.-Gessler-Straße 29 . 93051 Regensburg . Tel. 0941-298590
www.zar-regensburg.de

Der Mensch
im Mittelpunkt
unseres
Handelns

Nanz medico



Frühzeitig erkannt – gut therapierbar



PROF. DR. BERND
FÜCHTMEIER

Chefarzt, Klinik für Unfall-
chirurgie, Orthopädie und
Sportmedizin

Krankenhaus Barmherzige
Brüder Regensburg



DR. WOLFGANG LEICHT

Chefarzt, Klinik für Uro-
logie

Krankenhaus Barmherzige
Brüder Regensburg

Mit dem Prostatakarzinom und dem Nierenzellkarzinom gehören die urologischen Tumore zu den zehn häufigsten bösartigen Erkrankungen in Deutschland. Durch Vorsorgeuntersuchungen und einer gründlichen Diagnostik mit Hilfe von beispielsweise Ultraschall, Computertomografie oder Kernspin kann der Arzt diese Erkrankungen jedoch meist frühzeitig diagnostizieren.

eine effektive Behandlung der Metastasen, im Vordergrund.

Knochenmetastasen können Knochen zerstören.

Die Therapie der Knochenmetastasen richtet sich nach dem Ausmaß des Befallmusters. Durch regelmäßig zu verabreichende Medikamente kann der Stoffwechselprozess in den Metastasen positiv beeinflusst und das Fortschreiten, eine Schmerzsymptomatik sowie die Gefahr des Knochenbruchs hinausgezögert werden. Eine Strahlentherapie kann bei Gefahr des Knochenbruchs oder schmerzhaften Knochenmetastasen sehr wirksam angewandt werden. Droht bei tragenden Knochen eine Instabilität oder ist bereits ein metastasenbedingter Knochenbruch aufge-

treten, muss der Patient umgehend interdisziplinär durch eine kompetente und erfahrene unfallchirurgische Klinik betreut werden. Durch spezielle operative Maßnahmen kann so, neben einer Behandlung der Schmerzen, eine Stabilisierung der betroffenen Knochen erreicht und eine frühe Einschränkung der Beweglichkeit verhindert werden. Die Lebensqualität kann somit trotz der fortgeschrittenen Tumorerkrankung aufrechterhalten werden.

Im Krankenhaus Barmherzige Brüder Regensburg ist durch die Einbindung der Klinik für Urologie in das Onkologische Zentrum sowie durch die unmittelbare Nähe zur Klinik für Unfallchirurgie, Orthopädie und Sportmedizin eine kompetente Versorgung ohne lange Wege auf medizinisch höchstem Niveau gewährleistet.



Bild 1

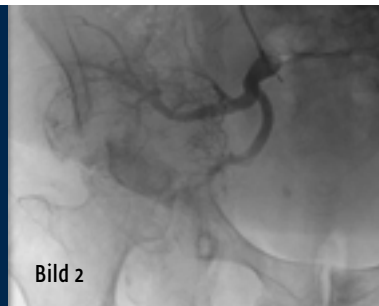


Bild 2



Bild 3



Bild 4

Fallbeispiel: Eine 72-jährige Patientin litt an Metastasen eines Nierenzellkarzinoms im Bereich des rechten Hüftgelenkes. Die Hüftpfanne und der Kopf waren durch den Tumor komplett zerstört (Bild 1). Vor der Operation wurden die Blutgefäße über eine Angiografie zunächst verschlossen (Bild 2).

Anhand von Computertomografie-Daten wurde für die Patientin ein Spezialimplantat des Beckens angefertigt (Bild 3 u. 4). Dieses wurde in einer aufwendigen Operation implantiert (Bild 5). Die Patientin ist mittlerweile wieder in der Lage, gut zu laufen.



Bild 5

1. Regensburger Untersuchungskurs Bewegungsapparat



↑ Dr. Gerhard Ascher gab wertvolle Diagnose- und Therapietipps bei Problemen mit dem Knie.

Orthopädische Fälle aus der Praxis für die Praxis. Die Regensburger OrthopädenGemeinschaft hat die Hausärzte zu einer Fortbildung eingeladen.

Die Idee von Dr. Heiko Durst, Hausärzten Tipps zu geben, wie sie orthopädische Probleme ihrer Patienten schnell und sicher diagnostizieren können, ist bei den Mitgliedern der Regensburger OrthopädenGemeinschaft spontan auf fruchtbaren Boden gefallen. Schultergelenk, Wirbelsäule, Kniegelenk sowie Fuß und Sprunggelenk sind Körperteile, die sehr häufig von Verletzungen oder Abnutzungserscheinungen betroffen sind und entsprechend oft in den Hausarztpraxen zur Diagnose und Therapie anstehen.

„Wir haben in unseren orthopädischen Praxen täglich mit Erkrankungen und Verletzungsfolgen am Stütz- und Bewegungsapparat zu tun. Dabei hat sich natürlich ein hoher Spezialisierungsgrad und Erfahrungsschatz gesammelt.“ Diesen an die Kolleginnen und Kollegen in den Hausarztpraxen weiterzugeben, ist die wichtigste Intention, gemäß dem Thema „Orthopädische Fälle aus der Praxis – Klinik, Untersuchung, Diagnostik, Therapie“. Im Mittelpunkt standen praktische Übungen, wie Erkrankungen schnell und exakt erkannt werden und welche Möglichkeiten der Behandlung und Heilung zu empfehlen sind.

37 TEILNEHMERINNEN UND TEILNEHMER haben sich im Zentrum für Ambulante Rehabilitation Regensburg (ZAR) eingefunden, um den Referenten Dr. Gerd Ascher/Dr. Ulrich Graeff (Kniegelenk), Dr. Knut Bär/Dr. Christian Merkl (Wirbelsäule), Dr. Thomas Katzhammer/Dr. Tobias Vaitl (Schultergelenk) und Dr. Heiko Durst/Dr. Christoph Pilhofer (Fuß und Sprunggelenk) zuzuhören, sie zu fragen und sich Techniken zeigen zu lassen, wie Erkrankungen am Stütz- und Bewegungsapparat des Körpers eingegrenzt oder diagnostiziert werden können. Der Kurs ist auf uneingeschränkte Zustimmung gestoßen. Die klare Struktur der Themen, die gute Aufbereitung und die praxisnahe Präsentation haben den Wunsch nach regelmäßigen Fortbildungen dieser Art durch die Regensburger OrthopädenGemeinschaft laut werden lassen. „Wir werden im Herbst dieses Jahres zu einer weiteren Fortbildung einladen“, erklärte Dr. Heiko Durst.

DIE REGENSBURGER ORTHOPÄDEN GEMEINSCHAFT ist 2009 ins Leben gerufen worden und umfasst derzeit 21 Fachärzte für Orthopädie, Unfallchirurgie und Physikalische und Rehabilitationsmedizin in elf Praxen in und um Regensburg. Ziel der Gruppe ist die Koordination und Bündelung ihrer diagnostischen und therapeutischen Möglichkeiten. Dadurch kann gegenüber Zuweisern ein sehr breites Portfolio und ein enorm hoher Spezialisierungsgrad in allen Bereichen des Stütz- und Bewegungsapparates angeboten werden. ●



↑ Dr. Tobias Vaitl und Dr. Thomas Katzhammer gaben ihre Erfahrungen mit Verletzungen des Schultergelenks weiter.



↑ Das Fußgelenk war Thema von Dr. Heiko Durst und Dr. Christoph Pilhofer.

↓ Die Wirbelsäule behandelten Dr. Christian Merkl und Dr. Knut Bär.





Neues Zentrum für Altersmedizin

Die Evangelische Wohltätigkeitsstiftung und die Barmherzigen Brüder treiben gemeinsam den Ausbau der altersmedizinischen Versorgung in Regensburg voran. Am 3. Juni legten sie während einer Feierstunde den Grundstein

des neuen Zentrums für Altersmedizin. Das Gebäude wird als Ersatzneubau des Evangelischen Krankenhauses direkt neben dem Krankenhaus Barmherzige Brüder an der Prüfeninger Straße errichtet.



SVENJA UIHLEIN

Pressesprecherin
des Krankenhaus
Barmherzige Brüder

telange Tradition von Kranken- und Altenpflege sowohl der Barmherzigen Brüder als auch der Evangelischen Wohltätigkeitsstiftung einen sehr zeitgemäßen Ausdruck“, betonte Frater Benedikt Hau, Provinzial der Barmherzigen Brüder. „Ab 2017 können wir hier bis zu 100 betagte Menschen gleichzeitig nach einem ganzheitlichen Konzept und nach den neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen geriatrisch behandeln. Mit dem Neubau schaffen wir außerdem eine architektonische Umgebung, die

„Das neue Zentrum für Altersmedizin bedeutet für die Region Ostbayern einen großen Schritt bei der umfassenden medizinischen Versorgung älterer Menschen. Damit findet die jahrhunder-

sich an die besonderen Bedürfnisse und Erkrankungen dieser Menschen anpasst.“ Mit Unterstützung des Bayerischen Staatsministeriums für Gesundheit und Pflege sowie der Regierung der Oberpfalz investieren der Orden der Barmherzigen Brüder und die Evangelische Wohltätigkeitsstiftung rund 29 Millionen Euro in den Neubau des Zentrums für Altersmedizin und die Anbindung an das Krankenhaus Barmherzige Brüder. Etwa 14 Millionen Euro stammen dabei aus Eigenmitteln der Barmherzigen Brüder und etwa 12 Millionen Euro aus dem Krankenhausförderprogramm des Freistaates. Circa 3 Millionen Euro trug die Evangelische Wohltätigkeitsstiftung zum Neubau bei.

Altersmedizin in Regensburg verankern

Dass ihm die Sicherstellung einer altersgerechten medizinischen Versorgung der Regensburger Bevöl-

kerung besonders am Herzen liegt, machte auch Oberbürgermeister Joachim Wolbergs bei seinem Grußwort anlässlich der Grundsteinlegung deutlich: „Aufgrund der bekannten demografischen Entwicklung ist es der Stadt Regensburg ein großes Anliegen, auch zukünftig den Anforderungen einer älter werdenden Gesellschaft bestmöglich gerecht zu werden.“ Er erläuterte weiter: „Das neue Zentrum soll als eine Art Keimzelle in der Region fungieren, von der die Altersmedizin zum Wohle der Bürgerinnen und Bürger weiter ausgebaut werden soll. So wird beispielsweise das neue Zentrum in Kooperation mit Universitäten, der Ostbayerischen Technischen Hochschule und dem Bildungsinstitut der Barmherzigen Brüder altersmedizinische Forschung betreiben und die spezifische Weiterbildung von Pflegekräften, Ärzten und Therapeuten fördern. Damit sehe ich Regensburg bestens für die Herausforderungen der Zukunft gerüstet.“

Erweiterung des geriatrischen Angebots

Nach Fertigstellung des Gebäudes wird die Geriatrische Akutklinik, die schon jetzt am Krankenhaus Barmherzige Brüder angesiedelt ist, in den Neubau einziehen. Die Geriatrische Rehabilitation wird an ihrem bisherigen Standort im Krankenhaus Barmherzige Brüder bleiben und befindet sich damit in unmittelbarer Nachbarschaft zum neuen Zentrum. Insgesamt soll das geriatrische Angebot zukünftig deutlich erweitert und aufgestockt werden: Den Patienten werden im Zentrum 80 stationäre Betten und in der neugeplanten akutgeriatrischen Tagesklinik weitere 20 Plätze zur Verfügung stehen. Durch den Neubau gelingt somit die Bündelung von stationärer und teilstationärer Versorgung geriatrischer Patienten unter einem Dach. Zusätzlich ist im Zentrum die wesentliche Diagnostik und Therapie von Ultraschall bis hin zur Demenzdiagnostik vor Ort, um den betagten Menschen weitere Wege zu ersparen. Das neue Zentrum profitiert andererseits sehr von der engen räumlichen Anbindung an das benachbarte Krankenhaus Barmherzige Brüder, einem Krankenhaus der Höchstleistungsmedizin. So sind im Bedarfsfall zu jeder Zeit Kardiologen, Neurologen oder Unfallmediziner verfügbar.

Ein interdisziplinäres Therapeuten-Team – bestehend aus Altersmedizinern, Pflegekräften, Physiotherapeuten, Ergotherapeuten, Logopäden, Sozialarbeitern, Seelsorgern, Psychologen und Ernährungsberatern – wird sich um die geriatrischen Patienten kümmern. In der stationären Akutgeriatrie werden ältere Menschen mit akuten Erkrankungen unter der Berücksichtigung ihrer besonderen Bedürfnisse behandelt und möglichst zeitnah einer Frührehabilitation zugeführt. „Besonders problematisch ist, dass ältere Menschen meist an mehreren Krankheiten gleichzeitig leiden. Unsere Patienten haben beispielsweise neben einem akuten Oberschenkelhalsbruch häufig noch mit chronischen Krankheiten wie Demenz oder Diabetes zu kämpfen“, erklärt der zukünftige Leiter des Zentrums, Chefarzt Prof. Dr. Cornel Sieber, der ein international anerkannter Experte für Altersmedizin ist.

Anlaufstelle für altersmedizinische Fragen geplant

In der Geriatrischen Tagesklinik werden zukünftig insbesondere Menschen betreut, deren selbständige und unabhängige Lebensführung gefährdet ist. „Trotzdem sind diese Patienten jedoch noch so fit, dass sie abends und am

Wochenende zu Hause leben können“, so Prof. Sieber. „Unser Ziel wird es sein, diese Patienten so weit zu stabilisieren, dass eine dauerhafte Pflegebedürftigkeit nicht notwendig ist und sie bestenfalls wieder ein selbstbestimmtes Leben zu Hause führen können.“ Im Eingangsbereich der Tagesklinik ist zudem eine Anlaufstelle für Angehörige vorgesehen, in der sie sich beispielsweise über die richtige Betreuung von älteren Menschen zu Hause informieren oder sich Kontakte für eine Kurzzeitpflege geben lassen können.

Das Zentrum für Altersmedizin wird architektonisch auf die besonderen Anforderungen von gehbehinderten sowie dementen Patienten zugeschnitten sein: Neben rollstuhlgerechten Patientenzimmern und Sanitärräumen werden auch spezielle Böden verbaut, welche Knochenbrüche bei sturzgefährdeten Patienten verhindern sollen. Ein besonderes Augenmerk wird auf Patienten mit Demenz gelegt. Um der Desorientierung der Patienten entgegenzuwirken und gleichzeitig ihrem großen Bewegungsdrang gerecht zu werden, sind beispielsweise die Verwendung von Identifikationsbildern und -farben sowie Rundläufe um zwei Innenhöfe geplant. Die Bauherren lassen sich diesbezüglich von einer Expertin für demenzsensible Architektur der TU Dresden beraten.

Die Evangelische Wohltätigkeitsstiftung wird sich in das Gemeinschaftsprojekt mit ihrer Expertise in der ambulanten und stationären Altenhilfe einbringen und das Versorgungsnetz weiter ausbauen. Professor Sieber betont: „Eine enge Zusammenarbeit der Geriatrie mit weiteren Einrichtungen für ältere Menschen ist äußerst sinnvoll und essentiell. Wir sehen quasi im Krankenhaus nur die Spitze des Eisberges in der Versorgung einer älter werdenden Gesellschaft in der Region Regensburg und Ostbayern. Der Geriatrie kommt damit eine wichtige koordinierende Funktion mit den niedergelassenen Kollegen wie auch den ambulanten Diensten und Pflegeheimen zu.“ ●



↑ Architekt Joachim Peithner (v. l.) legte die Zeitkapsel – gefüllt mit einem Glücks-Cent, Bauplänen, einer Urkunde sowie der aktuellen MZ – in den Grundstein des Zentrums für Altersmedizin. Dekan Eckhard Herrmann vom Evangelisch-Lutherischen Dekanat, Geriatrie-Chefarzt Prof. Dr. Cornel Sieber des Krankenhauses Barmherzige Brüder, Pater Provinzial Frater Benedikt Hau vom Orden der Barmherzigen Brüder und OB Joachim Wolbergs halfen anschließend, den Grundstein zu versiegeln.



SCHLAGANFALL INITIATIVE
REGENSBURG e.V.

↳ SCHLAGANFALL-INITIATIVE REGENSBURG

Zeit rettet Leben

Ein Schlaganfall kann jeden treffen – vom Säugling bis zum Greis. Grundsätzlich ist der Schlaganfall keine reine "Alterskrankheit". Die Wahrscheinlichkeit, einen Schlaganfall zu erleiden, steigt aber mit zunehmendem Alter.

Knapp 270.000 Schlaganfälle ereignen sich nach aktuellen Berechnungen jährlich in Deutschland. Rund 20 Prozent der Schlaganfall-Patienten sterben innerhalb von vier Wochen. Die ersten Stunden nach einem Schlaganfall entscheiden über das Ausmaß der Zellschäden im Gehirn. Zeitverlust kann somit zu Verlust von Lebensqualität führen. Zudem können einige Therapiemöglichkeiten nur innerhalb eines bestimmten Zeitfensters nach einem Schlaganfall eingesetzt werden.

Weichen richtig stellen

Die Zeit vom Ereignis bis zur medizinischen Versorgung zu verkürzen, ist deshalb eine zentrale Aufgabe der Schlaganfall-Initiative Regensburg. Ebenso wichtig aber sind die Informationen über Möglichkeiten der Prävention und über Erste-Hilfe-Maßnahmen, die nach einem Schlaganfall-Ereignis erste Weichen richtig stellen. Die fachliche und menschliche Unterstützung auf dem Weg zurück in das normale Leben ist dann meist

längerfristig ausgelegt, da Schlaganfall-Ereignisse oft Spuren an Geist und Körper hinterlassen.

Stroke Unit

Gute Aussichten, die Folgen gering zu halten, haben Patienten, die nach dem Schlaganfall in einem Stroke Unit versorgt werden. Ein spezialisiertes Ärzteteam arbeitet hier bei der Erstversorgung eng mit anderen Kliniken zusammen und kann durch die vorhandenen diagnostischen Möglichkeiten eine schnelle Akutdiagnostik des Schlaganfalls bieten. Zwei Stroke Units befindet sich für die Region Oberpfalz im Krankenhaus Barmherzige Brüder sowie in der medizinischen Einrichtung des Bezirks Oberpfalz in Regensburg.

Hilfe nach dem Ereignis

Die ehrenamtlichen Mitglieder kümmern sich im Anschluss an die medizinische Versorgung um die Schlaganfall-Patienten. Entsprechend der Vielfalt der Schlaganfall-Folgeerscheinungen sind auch die Probleme des Einzelnen außerordentlich komplex. Zu diesem Zweck

Die **Schlaganfall-Initiative** ist ein eingetragener, gemeinnützer Verein und besteht seit 1998. Zweck des Vereins ist die Verbesserung der Schlaganfallaufklärung, -prävention, -diagnostik und -therapie in der Region Oberpfalz und Niederbayern. Zudem fördert der Verein eine Schlaganfall-Selbsthilfegruppe, mit dem Ziel der Integration von Schlaganfallbetroffenen und deren Angehörigen in die Gesellschaft.

Aus dem Zweck des Vereins leiten sich beispielhaft folgende Maßnahmen ab:

- › Förderung der Aufklärungsarbeit in der Bevölkerung über das Krankheitsbild des Schlaganfalles,
- › Förderung der Forschung auf den Gebieten der Vermeidung, Diagnostik, Behandlung und Nachsorge eines Schlaganfalls,
- › Förderung der Betreuung und Information von Schlaganfallbetroffenen und deren Angehörigen,
- › Verbesserung der Organisation der Schlaganfallbehandlung in der Region Oberpfalz und Niederbayern.

Anschrift:

Schlaganfall-Initiative Regensburg e.V.

Universitätsstraße 84, 93053 Regensburg

Tel.: 0941-9421 9025

wurde im Oktober 1999 die Schlaganfall-Selbsthilfegruppe Regensburg ins Leben gerufen. Dort erhält man unter anderem Informationen über Gestaltung und Einrichtung der Wohnung, Hilfen und Hilfsmittel für die Verrichtungen des Alltages oder Unterstützung bei Finanz- und Rechtsproblemen. Der Verein fördert auch das Projekt Schlaganfallmobil.

Info-Kampagne startet

Für ihre wichtige Arbeit ist der Verein auf die Unterstützung durch Mitglieder und Sponsoren angewiesen. In den nächsten Monaten informiert der Verein die Öffentlichkeit intensiv über seine Aufgaben und seine Arbeit.

Am 29. Oktober 2015 informiert die Schlaganfall-Initiative Regensburg mit Vorträgen von anerkannten Medizinern und Therapeuten über Vorsorge, Therapie und die vielfältigen Angebote, die Patienten in Anspruch nehmen können und die ihnen nach dem Schlaganfall-Ereignis das Leben in vieler Hinsicht leichter machen.



› DR. HELMUT BILLER | DR. ULRICH GRAEFF | DR. HEIKO DURST



› Zertifiziert seit 2006



Gemeinschaftspraxis Orthopädie

Die zentral im GesundheitsForum bei den Arcaden Regensburg gelegene »Gemeinschaftspraxis Orthopädie« mit Dr. H. Biller, Dr. U. Graeff und Dr. H. Durst deckt das gesamte Spektrum der Orthopädie ab. Wir bieten darüber hinaus folgende Zusatzleistungen an: Sportmedizin, Kernspintomografie, Digitales Röntgen, Akupunktur, Chirotherapie und Stoßwellentherapie. Unser besonderes Interesse gilt unserem neu gegründeten FSZR | FussSprunggelenkZentrum Regensburg. Hier bieten wir unseren Patienten modernste Diagnose- und Behandlungsstrategien für sämtliche Erkrankungen, Verletzungen und Verletzungsfolgen

im Bereich Fuß- und Sprunggelenk an. Wir sind operativ, sowohl ambulant, als auch stationär tätig. Nutzen Sie die Möglichkeit einer Online-Terminbuchung auf unserer Homepage! Ohne Kundenkonto – einfach – schnell – komfortabel – mit SMS-Erinnerungsfunktion. Und: Parkplätze direkt im Haus, 2 Stunden gratis!



THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE:

- › Ambulante und stationäre Operationen
- › Spezielle Fuß- und Sprunggelenkchirurgie
- › Sportmedizin
- › Kernspintomografie
- › Digitales Röntgen
- › Akupunktur
- › Chirotherapie
- › Stoßwellentherapie

KONTAKT:

Paracelsusstraße 2, 93053 Regensburg
 Telefon (09 41) 78 53 95-0
 Telefax (09 41) 78 53 95-10
 praxis@orthopaeden-regensburg.de
 www.orthopaeden-regensburg.de

Online-Terminbuchung via Homepage!

SPRECHZEITEN:

Montag–Freitag 07.15 bis 12.00 Uhr
 Mo, Di, Do 15.00 bis 18.00 Uhr
 und nach Vereinbarung

PRAXISZUGANG:

- › 80 Parkplätze am Standort
- › Über Fußgängersteg direkte Anbindung zum Hauptbahnhof

Orthopädische Praxis Dr. Peter Daum



Mit unseren modernen diagnostischen Möglichkeiten wie digitales Röntgen, Ultraschall inklusive Sonografie der Säuglingshüfte, Knochendichtemessung und Kernspintomografie bieten wir den Patienten individuelle Behandlungsmöglichkeiten bei allen Beschwerden des Bewegungsapparates.

Wir besitzen außerdem die Zulassung zur Behandlung von Schul- und Arbeitsunfällen.

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE:

Akupunktur, Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure, Behandlung von Schul- und Arbeitsunfällen (H-Arzt), Chirotherapie, Neuraltherapie, Physikalische Therapie, Stoßwellenbehandlung, digitales Röntgen, Osteoporosediagnostik



KONTAKT:

Prüfeneringer Straße 35, 93049 Regensburg
 Tel. (0941) 2 67 18, Fax (0941) 2 47 74
 www.daum-orthopaedie-regensburg.de

SPRECHZEITEN:

Montag–Freitag 08.00 bis 12.00 Uhr
 Montag, Dienstag 15.00 bis 18.00 Uhr
 Donnerstag 16.00 bis 19.00 Uhr

PRAXISZUGANG:

- › Bushaltestellen Linie 1 und 4
- › Parkplätze im Hof
- › behindertengerechter Zugang mit Aufzug

Orthopädische Praxis Dr. Albert Feuser



Infiltrationsbehandlungen sind ein Schwerpunkt in der Praxis von Dr. Albert Feuser. Dabei werden Medikamente eingebracht, mit deren Hilfe krankhafte Prozesse lokalisiert und unmittelbar am Krankheitsherd therapiert werden. Vor allem das Gewebe neben den Wirbeln und die Gelenke eignen sich dafür. Ein weiterer Schwerpunkt ist die Chirotherapie, auch bei Kindern. Daneben gehören physikalische Therapieformen, einschließlich TENS- und Extensionsbehandlungen, ebenso wie die Akupunktur zum Behandlungsspektrum der Praxis.

Seit 2009 ist die Praxis nach DIN EN ISO 9001:2008 zertifiziert.

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE:

Physikalische Therapie, Chirotherapie



KONTAKT:

Maximilianstraße 27, 93047 Regensburg
 Tel. (0941) 5 80 58, Fax (0941) 5 80 59

SPRECHZEITEN:

Montag–Donnerstag 08.30 bis 12.00 Uhr
 Freitag 08.30 bis 13.00 Uhr
 Mo, Di, Do 15.00 bis 18.00 Uhr

PRAXISZUGANG:

- › Buslinien 1, 2, 3, 6, 8, 9, 11, 12 Haltestelle Dachauplatz
- › Altstadtbus, Haltestelle Am Königshof
- › Parkplätze im Parkhaus Dachauplatz

Gemeinschaftspraxis am Rennplatz Dr. Peter Nagler



Die Ärzte der Gemeinschaftspraxis am Rennplatz Dr. Peter Nagler, Dr. Olaf Krause, Dr. Robert Pavlik, Dr. Horst Riechers und Priv.-Dozentin Dr. Hilke Brühl bieten moderne und umfassende Diagnostik und Therapie bei Erkrankungen in den Bereichen Orthopädie, Rheumatologie, Innere Medizin und der Allgemeinmedizin. Schwerpunkt ist die Behandlung von Muskel-, Skelett- und Stoffwechselerkrankungen.



KONTAKT:

Franz-von-Taxis-Ring 51, 93049 Regensburg
Tel. (0941) 3 07 28-0, Fax (0941) 3 07 28-15
info@gemeinschaftspraxis-am-rennplatz.de
www.gemeinschaftspraxis-am-rennplatz.de

SPRECHZEITEN:

Montag–Donnerstag 08.00 bis 12.00 Uhr
15.00 bis 18.00 Uhr
Freitag 08.00 bis 13.00 Uhr

PRAXISZUGANG:

- › Buslinie 1, Haltestelle Rennplatz
- › Parkplätze am Rennplatzzentrum

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

Physikalische und Rehabilitationsmedizin, Rheumatologie, Chirotherapie/Manuelle Medizin, Sportmedizin mit Leistungsdiagnostik, Akupunktur/Neuralmedizin, Osteoporosebehandlung, Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure, Gelenkpunktionen, Infusionsbehandlungen, Geriatrie

Orthopädische Praxis Thomas Richter



Die Behandlungsmethoden in unserer Praxis umfassen klassische physikalische Therapiemethoden, Injektionstherapie in Muskel und Gelenke, Infusionen, Behandlung mit Hyaluronsäure, Chirotherapie sowie Stoßwellentherapie. Die Diagnostik wird durch Ultraschalluntersuchung, digitale Röntgendiagnostik und leitliniengerechte Knochendichtemessung gewährleistet.

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE:

Klassische Physikalische Therapie (Heißluft-, Mikrowellen- und Ultraschall-Behandlung), Injektionstherapie: in den Muskel, in die Gelenke, außerdem Infusionen, Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure, Manuelle Medizin/Chirotherapie, Stoßwellentherapie/Triggerpunktstoßwelle, Applied Kinesiology und Kinesio-Tape

KONTAKT:

Adolf-Schmetzer-Str. 14, 93055 Regensburg
Tel. (0941) 79 45 09, Fax (0941) 2 80 28 81

SPRECHZEITEN:

Mo, Di 08.00 bis 12.00 Uhr
16.00 bis 18.00 Uhr
Mi 08.00 bis 11.00 Uhr
Do 08.00 bis 12.00 Uhr
Fr 09.00 bis 12.00 Uhr
und nach Vereinbarung

PRAXISZUGANG:

- › Parkplätze im Hof
- › Bushaltestellen: Weißenburgerstraße
RWV-Linie 1, 7, 14, 15, 28, 29, 34, 35, 41, 42, 43
Adolf-Schmetzer-Str. Linie 5, 10, 29, 36, 37, 42

Praxis Dr. Knut Bär

Facharzt für Orthopädie und Chirurgie



Während meiner langjährigen klinischen Tätigkeit habe ich zwei Fachärzte und verschiedene Spezialisierungen erwerben können. Trotz meines breiten operativen Spektrums möchte ich in der Behandlung möglichst einen schonenden, operationsvermeidenden oder -ersetzenden Therapieansatz erarbeiten. Dabei will ich in enger Zusammenarbeit mit meinen Patienten den kausalen Hintergrund bestehender Beschwerden klären. Stets wird dabei ein individueller, auf den jeweiligen Patienten abgestimmter Behandlungsplan erstellt und in enger Korrespondenz mit den Weiterbehandlern abgestimmt.



THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE:

- › Wirbelsäulenerkrankungen
- › Gelenkerkrankungen
- › Fußkrankheiten
- › Sporttraumatologie
- › Akupunktur
- › Stoßwellentherapie

KONTAKT:

Gutenbergstraße 9a, 93051 Regensburg
Tel. (0941) 99 75 65, Fax (0941) 94 89 32
webmaster@knochenbaer.de
www.knochenbaer.de

SPRECHZEITEN:

Mo, Di, Do 07.00 bis 12.00 und
13.30 bis 17.00 Uhr
Mi, Fr 07.00 bis 12.00 Uhr

PRAXISZUGANG:

- › Parkplätze in unmittelbarer Praxisnähe
- › Buslinie 2 in Fahrtrichtung Schwabenstr.: Haltestelle Theresienkirche
- › Buslinie 2 in Fahrtrichtung Graß: Haltestelle Gutenbergstraße
- › Buslinie 8: Haltestelle Gutenbergstraße

Praxismgemeinschaft Dres. Ella & Timur Milewski



Seit 2006 in der Niederlassung in Regensburg gründete Frau Dr. Ella Milewski am 01.01.2015 mit ihrem Ehemann, Herrn Dr. Timur Milewski, eine Praxismgemeinschaft für PRM, Orthopädie, Spezielle Schmerztherapie und Manuelle Medizin im Castra Regina Center Regensburg mit dem Ziel, ihre Patienten im Sinne einer ganzheitlichen Medizin zu beraten und therapieren.



KONTAKT:

Im Castra Regina Center 2. OG
Bahnhofstraße 24, 93047 Regensburg
Tel. (0941) 60 09 64 0, Fax (0941) 60 09 64 44
info@doktor-milewski.de
www.doktor-milewski.de

SPRECHZEITEN:

Mo, Di, Do 8:00 – 12:00 und 14:30 – 17:00
Mi, Fr 8:00 – 12:00 und nach Vereinbarung!

Parkplätze: Parkhaus Castra Regina Center, Parkhaus Dachauplatz, Parkhaus Regensburg Arcaden, Parkhaus Posthof
Behindertengerechter Zugang mit Aufzug

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE:

- › Physikalische und Rehabilitative Medizin
- › Spezielle Schmerztherapie
- › Akupunktur
- › Medizinische Hypnose
- › Entspannungstechniken
- › Orthopädie
- › Chirotherapie/Manuelle Medizin
- › Neuraltherapie
- › Ultraschall- und Bildwandler-gestützte Injektionstherapie an der Wirbelsäule und allen Gelenken
- › Arthrosebehandlung mit Hyaluronsäure
- › Osteoporosebehandlung
- › Infusionen

Orthopädische Praxis Dr. Christian Merkl



Qualität und Kontinuität sind die wesentlichen Merkmale, auf die Dr. Christian Merkl und sein Team größten Wert legen. Intensive Fortbildungen und die Integration modernster Medizintechnik gewährleisten eine gründliche Diagnose und erfolgreiche Therapie in allen Bereichen der Orthopädie und Sportmedizin. In langjährigen Kursen haben Dr. Christian Merkl und seine Mitarbeiterin Dr. Silke Dröse das Diplom für Osteopathische Medizin erworben. Mit ihren spezifischen Techniken lassen sich Funktionsstörungen im Körper erkennen und mithilfe selbstregulierender Kräfte im Organismus behandeln.



THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE

- › Orthopädie
- › Diplom-Osteopath (D.O.M.™)
- › Akupunktur
- › Sportmedizin
- › Chirotherapie
- › H-Arzt



KONTAKT:

Puricellstraße 34, 93049 Regensburg
Tel. (0941) 2 92 18, Fax (0941) 2 92 19
merkl@telemed.de
www.merkl-orthopaedie.de

Gemeinschaftspraxis Dr. Ines Rumpel



Die Behandlung des Bewegungsapparates unter konservativen Gesichtspunkten stellt den Schwerpunkt meiner Praxistätigkeit dar. Besonders rheumatologische und Knochenstoffwechsel-Erkrankungen sind mein Spezialgebiet. Kinderorthopädie und Säuglingssonografie gehören ebenfalls zu meinen Schwerpunkten. Aufgrund meiner Akupunkturausbildung (TCM, B-Diplom) gehören auch ganzheitliche und lokale schmerztherapeutische Konzepte zu meinem Behandlungsspektrum.



KONTAKT:

Dr.-Gessler-Straße 12a, 93051 Regensburg
Tel. (0941) 94 97 47, Fax (0941) 94 97 57
www.praxis-rumpel.de

SPRECHZEITEN:

Mo, Mi, Fr	08.00 bis 12.00 Uhr
Di	14.30 bis 17.00 Uhr
Do	15.00 bis 18.00 Uhr
Akupunktursprechstunde:	
Di, Do	08.00 bis 12.00 Uhr

PRAXISZUGANG:

- › Buslinie 10, Haltestelle Dürerstraße
- › Parkplätze unmittelbar vorm Haus

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE:

Orthopädie, Rheumatologie, Osteologie
DVO, Akupunktur, Chirotherapie, digitales Röntgen

Orthopädische Gemeinschaftspraxis Dr. Markus Stork und Dr. Christoph Pilhofer



ORTHOPÄDISCHE PRAXIS DR. STORK, DR. PILHOFER

Mehr Service auf den Gebieten der konservativen und operativen Orthopädie war für Dr. Markus Stork und Dr. Christoph Pilhofer der Grund, einen gemeinsamen Weg zu gehen. Im Ärztehaus an der Günzstraße 4 nahe dem Donau-Einkaufszentrum haben sie 2006 ihre neuen Räume bezogen. Die beiden Fachärzte bieten Lösungen für alle orthopädischen Erkrankungen an. Einen besonderen Stellenwert haben die Prävention und Therapie bei Erkrankungen des Knie- und Hüft-, Sprung- und Fußgelenks, der Wirbelsäule oder bei Sportverletzungen. Alternative Verfahren wie Akupunktur und Chirotherapie vervollständigen das Therapiespektrum. Besonderer Schwerpunkt von Dr. Pilhofer ist die Behandlung von kinderorthopädischen Erkrankungen, z. B. von Säuglingen mit angeborener Hüftdysplasie, sowie die Prävention und Therapie bei Erkrankungen des Knie- oder Hüftgelenks, der Wirbelsäule oder bei Sportverletzungen. In der Praxis sind modernste Medizingeräte



im Einsatz: digitales Röntgen, Kernspintomografie (NMR), Sonografie, Knochendichtemessungen (Osteoporose, DEXA-Messungen) oder Stoßwellentherapien (ESWT) unterstützen eine sichere Diagnose und schnelle Heilung.

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE:

Chirotherapie, Sportmedizin, Akupunktur, Rheumatologie, Unfallarzt (H-Arzt), Kinderorthopädie, ambulante und stationäre Operationen, Injektionstherapien an der Wirbelsäule, Stoßwellentherapie, Osteoporose

KONTAKT:

Günzstraße 4, 93059 Regensburg
Telefon (0941) 46 44 87-0
Telefax (0941) 46 44 87-29
info@ortho-fuer-alle.de
www.ortho-fuer-alle.de

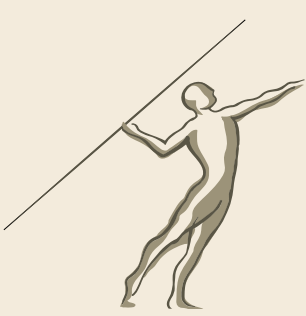


SPRECHZEITEN:

Montag-Freitag	08.00 bis 12.00 Uhr
Mo, Di, Do	15.00 bis 18.00 Uhr
Tägliche Notfallsprechstunde:	
10.00 bis 11.00 Uhr	

PRAXISZUGANG:

- › Buslinien 12 u. 13, Haltestelle Avia Hotel
- › Parkplätze unmittelbar neben der Praxis



DR. JÜRGEN DANNER | DR. KARL-HEINZ ROSSMANN | DR. TOBIAS VAITL

Orthopädie Regenstein / Zweigpraxis Schierling

Die Gemeinschaftspraxis für Orthopädie, Sportmedizin und Rehabilitationsmedizin ist seit 1994 für alle gesetzlichen und privaten Krankenkassen sowie für das berufsgenossenschaftliche H-Arzt-Verfahren nach Arbeits- und Schulunfällen zugelassen. Die Praxis wurde 2006 nochmals modernisiert und erweitert, sodass die gesamte Palette der klassischen Orthopädie und Sportmedizin inkl. digitalem Röntgen im Ärztehaus Regenstein auf über 400 qm angeboten werden kann. Insbesondere für die Therapie von Arthrose- und Muskelschmerzen stehen ein leistungsstarker Hochenergie-Laser sowie ein mo-

biles Stoßwellengerät bereit. Ergänzend werden sog. Knorpelaufbauspritzen mit Hyaluronsäure und ACP durchgeführt. Speziell bei hartnäckigen Muskel- und Rückenschmerzen bietet die Praxis zusätzlich Akupunktur, Triggerpunkt-Infiltrationen, Taping und Aufbauinfiltrationen an.

Mit dem Eintritt von Dr. Vaitl wird das operative Spektrum insbesondere der oberen Extremität (Schwerpunkt Schulter- und handchirurgische Operationen) weiter ausgebaut. Sämtliche ambulante und stationäre Operationen werden von uns persönlich durchgeführt und in unserer Praxis bis zur Wiedereingliederung in Beruf und Sport persönlich nachbetreut. Dr. Danner ist Mannschaftsarzt des Eckert-Tennis-Teams, das in der 1. Bundesliga spielt

THERAPEUTISCHE SCHWERPUNKTE:

- › Ambulante und stationäre Operationen
- › Arbeits- und Schulunfälle (H-Arzt)
- › Schulterchirurgie
- › Handchirurgie
- › Knie- und Fußchirurgie
- › Digitales Röntgen
- › Osteoporosediagnostik
- › Stoßwellentherapie
- › Lasertherapie
- › Arthrotherapie
- › Sportmedizin



Zertifiziert seit 2006

SPRECHZEITEN:

Montag-Freitag	08.00 bis 11.00 Uhr
Montag, Dienstag	13.00 bis 16.00 Uhr
Donnerstag	16.00 bis 19.00 Uhr

und nach Vereinbarung

Öffnungszeiten Zweigpraxis Schierling:

Mittwoch und Freitag	13.00 bis 16.00 Uhr
----------------------	---------------------

KONTAKT:

Eichendorffstraße 20, 93128 Regenstein
 Telefon (09402) 7 04 61
 Telefax (09402) 7 04 62
 praxis@orthopaedie-regenstein.de
 www.orthopaedie-regenstein.de



DR. GERHARD ASCHER | DR. HOLGER ERTEL | DR. CHRISTOPH MALUCHE | DR. THOMAS KATZHAMMER | ULRICH KREUELS

Orthopädie im Gewerbepark

Seit über 25 Jahren (Praxisgründung 1987) wenden sich Patienten aus ganz Bayern nach Sportverletzungen und bei Schmerzen an Gelenken und Wirbelsäule vertrauensvoll an die orthopädische Gemeinschaftspraxis im Gewerbepark Regensburg. Dort legt man größten Wert auf die Ausschöpfung der konservativen Behandlungsmöglichkeiten, um die Patienten vor unnötigen Operationen zu schützen. Unumgängliche Operationen erfolgen je nach Wunsch oder Erkrankungsschwere ambulant oder stationär und wohnortnah im modernen Operationszentrum mit Privatklinik in unmittelbarer Nähe zur Praxis oder in der Kooperationsklinik Lindenlohe.



KONTAKT:

Im Gewerbepark C 10, D-93059 Regensburg
 Telefon (09 41) 46 31 70
 Telefax (09 41) 46 31 710
 www.orthopaedie-gewerbepark.de

SPRECHZEITEN:

Montag-Freitag	08.00 bis 18.00 Uhr
----------------	---------------------

DIE OPERATIVEN VERFAHREN

- › Arthroskopische Gelenkoperationen an Knie, Schulter, Sprunggelenk und Hüfte
- › Besonderheiten:
 - › Kreuzbandersatz, Knorpelersatz (auch körpereigenes Gewebe/Zellzüchtung)
 - › Meniskusnähte
 - › Kniescheiben-Stabilisierung nach Verrenkungen (MPFL)
 - › Schultersehnennähte der Rotatorenmanschette
 - › Schulterstabilisierungen
 - › Impingement-OPS am Hüftgelenk
- › Fußchirurgie
- › Beinachsenkorrekturen
- › Endoprothetik

PRAXISZUGANG:

- › mit den Buslinien 5 und 8 des RV
- › mit dem Auto: A93; Ausfahrt Pfaffenstein; Parkmöglichkeit vor den Praxen

DIE KONSERVATIVEN VERFAHREN

- › Arthrosebehandlung bei Gelenkverschleiß
 - › Knorpelschutzpräparate
 - › Injektionen mit Hyaluronsäure
 - › Eigenbluttherapie (ACP, Wachstumsfaktoren)
- › Akupunktur, Moxibustion und Traditionelle Chinesische Medizin
- › Chirotherapie/Manuelle Medizin
- › Trigger-/Tenderpunktbehandlung
- › Neuraltherapie
- › Spezielle Wirbelsäulen-Injektionstechniken mit Bildsteuerung (Ultraschall, Röntgen, CT)
- › Stoßwellentherapie (fokussiert und radial)
- › Skoliosebehandlung
- › Physikalische Therapie
- › Physiotherapie



QM zertifiziert nach ISO 9001

Leistungsspektrum

der Regensburger OrthopädenGemeinschaft

	Dr. Helmut Biller	Dr. Ulrich Graeff	Dr. Heiko Durst	Dr. Ella Milewski	Dr. Timur Milewski	Dr. Peter Daum	Dr. Albert Feuser	Dr. Peter Nagler	Thomas Richter	Dr. Ines Rumpel	Dr. Markus Stork	Dr. Christoph Pilhofer	Dr. Karl-Heinz Roßmann	Dr. Jürgen Danner	Dr. Christian Merkl	Dr. Tobias Vaitl	Dr. Knut Bär	Dr. Gerhard Ascher	Dr. Holger Ertel	Dr. Christoph Maluche	Dr. Thomas Katzhammer	Ulrich Kreuels	
FACHARZT																							
Facharzt für Orthopädie	⊙	⊙	⊙		⊙	⊙	⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Facharzt für Physikalische u. Rehabilitationsmedizin				⊙			⊙	⊙						⊙									
Facharzt für Chirurgie																	⊙					⊙	
ZUSATZBEZEICHNUNG																							
Rheumatologie										⊙	⊙											⊙	
Osteologie										⊙													
Akupunktur	⊙			⊙		⊙	⊙	⊙		⊙	⊙	⊙		⊙	⊙		⊙			⊙	⊙		
Physikalische Therapie		⊙					⊙	⊙					⊙	⊙				⊙		⊙	⊙		
Spezielle Schmerztherapie				⊙																			
Diplom-Osteopathische Medizin															⊙								
Sportmedizin		⊙						⊙			⊙			⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Kinderorthopädie										⊙		⊙											
Chirotherapie	⊙	⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Spezielle Unfallchirurgie																	⊙						
Notfallmedizin																	⊙						
ZUSATZAUSBILDUNG																							
Injektionstherapie	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Stoßwellentherapie	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙			⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Osteoporose-Behandlung	⊙	⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Physiotherapie								⊙		⊙			⊙	⊙	⊙	⊙	⊙						
Neuraltherapie/Therapeutische Lokalanästhesie	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
H-Arzt						⊙					⊙		⊙		⊙	⊙							
D-Arzt																		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙
Botulinum-Therapie																	⊙						
OPERATIV																							
Ambulante Operationen	⊙	⊙	⊙									⊙	⊙			⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Stationäre Operationen		⊙	⊙									⊙	⊙			⊙	⊙	⊙	⊙		⊙	⊙	
Fuß- und Sprunggelenkchirurgie		⊙	⊙										⊙			⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Arthroskopische und laparoskopische Eingriffe in Brustkorb und Bauchraum																	⊙						
Arthroskopie von Knie- & Schultergelenken		⊙	⊙										⊙			⊙		⊙	⊙		⊙		
Handchirurgische Operationen																	⊙						
SPEZIELLE DIAGNOSTIK																							
Diagnostik & Therapie von Wirbelsäule und Gelenkerkrankungen	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Abklärung & Therapie von Bandscheibenerkrankungen	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Ultraschalldiagnostik der Gelenke & Weichteile	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
TECHNISCHE MÖGLICHKEITEN																							
Digitales Röntgen	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙			⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Sonografie	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Knochendichtemessung (DXA)	⊙	⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Kernspintomografie	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Säuglings-Ultraschalluntersuchung						⊙				⊙		⊙	⊙		⊙	⊙			⊙	⊙			
Dreidimensionale Wirbelsäulenvermessung	⊙	⊙									⊙	⊙			⊙			⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
SONSTIGES																							
Mehrsprachige Arzt-Patienten-Kommunikation	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙		⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Schuh-, Orthesen-, Einlagenversorgung	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Besprechung, Bewertung von MR- & CT-Befunden	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Verbände, Gipsschienen	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Diätberatung								⊙		⊙							⊙						
Nachbehandlung von Operationen	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
Hyaluronsäure-Injektion zum Knorpelaufbau bei Arthrose	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	
MITGLIED IM REGENSBURGER ÄRZTENETZ	⊙	⊙	⊙	⊙		⊙	⊙		⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	⊙			⊙	⊙	⊙	⊙	⊙	

Wir bewegen Menschen!

Führend in Ostbayern

FIRMENGRUPPE

Reiss

Sanitäts Fachhaus



SanitätsHaus

- Bandagen
- Inkontinenz-Hilfsmittel
- Kompressionsstrümpfe
- Pflege zu Hause
- Brustprothetik
- WC- und Badehilfen
- Bequem-Schuhe

OrthopädieTechnik

- Prothetik
- Orthetik
- Korsettbau
- Maßgefertigte Mieder- und Kompressionsware
- Klinische Versorgung

RehaTechnik- HomeCare

- Dekubitus-Versorgung mit Sitzkissen, Matratzen und Lagerungshilfsmitteln
- Pflegebetten
- Patientenlifter
- Manuelle und elektrische Rollstühle
- Stoma
- Wundversorgung

OrthopädieSchuhtechnik

- Einlagen
- Orthopädische Maßschuhe
- Diabetische Einlagen und Therapieschuhe
- Schuhzurichtungen für Konfektions- und Maßschuhe
- Entlastungsschuhe und Verbandsschuhe

Unsere Standorte:

SanitätsFachhaus Orthopädische Werkstätten und Hauptverwaltung

Straubinger Straße 40
93055 Regensburg
Tel. 0941 594090
Fax 0941 59409-24

RehaTechnik und HomeCare

Tel. 0941 603660
Fax 0941 60366-24

Filialen:

Regensburg

Donau-Einkaufszentrum
93059 Regensburg
Tel. 0941 59409-20
Fax 0941 59409-299

Filialen:

Regensburg

Obermünsterstraße 17
93047 Regensburg
Tel. 0941 59409-40
Fax 0941 59409-499

Rennplatz-Einkaufszentrum
Stromerstraße 3
93049 Regensburg
Tel. 0941 59409-50
Fax 0941 59409-599

Günzstraße 2
93059 Regensburg
Tel. 0941 59409-60
Fax 0941 59409-699

Unsere Filialbetriebe

Meisel
Sanitäts Fachhaus

**Reiss +
ZIMMERMANN**
RehaTechnik · Home Care

Regenstauf

Bahnhofstraße 2
93128 Regenstauf
Tel. 09402 500188
Fax 09402 781914

Neumarkt

Badstraße 14
92318 Neumarkt
Tel. 09181 43191
Fax 09181 43191

Weiden

Bahnhofstraße 5
92637 Weiden
Tel. 0961 48175-0
Fax 0961 48175-24