

## AUFRECHT DURCH'S LEBEN GEHEN

Der Haltungs- und Bewegungsapparat des Menschen ist eine äußerst gelungene Konstruktion. Er macht ungefähr ein Fünftel unserer Körpermasse aus, besteht aus etwas mehr als 200 verschiedenen Knochen und vielen festen Bändern, die sie an den Gelenken fest zusammenhalten und für Stabilität sorgen. Einem Uhrwerk nicht unähnlich sind die Bewegungsabläufe unseres Körpers aufeinander abgestimmt und synchronisiert. Sie kommen ins Stocken, wenn irgendwo eine Fehlfunktion vorliegt.



„Unsere Philosophie lautet: Mit individuellen Methoden die Patienten wieder auf die Beine bringen“

### WENN'S BEI DER BEWEGUNG SCHMERZT

Die Wirbelsäule steht im Mittelpunkt des Geschehens: sie hält den menschlichen Körper schon seit rund fünf Millionen Jahren in aufrechter Haltung. Erwachsene haben zwischen 28 und 33 Wirbelkörper, die eine S-Spirale bilden. Die Bandscheiben in den Zwischenräumen fungieren als eine Art Puffer, flache Scheiben mit einem äußeren Faserknorpelmantel, der einen halb flüssigen Gallertkern umschließt. Ihre Widerstandskraft ist zwar hoch, hat aber dennoch ihre Grenzen. Bedingt durch Fehlbelastungen, die auch schon in jungen Jahren auftreten können und altersbedingte Abnutzung kann

der Gallertkern den Fasermantel durchbrechen und zum so genannten Vorfall führen. Mit dem damit verbundenen Druck auf Blutgefäße und Nervenwurzeln können unerträgliche Schmerzen auftreten, ja sogar Lähmungserscheinungen in Armen, Beinen oder dem Darmbereich. Was tun, wenn es einmal soweit ist?

### ORTHOPÄDISCHE SCHMERZTHERAPIE MÜNCHEN: DAS SPEZIALISTENTEAM FÜR DIE WIRBELSÄULE

„Zunächst einmal kommt es auf die richtige Diagnose an. Rückenschmerzen können ganz verschiedene Ursachen haben. Neben dem akuten Bandscheibenvorfall oder dem Stadium einer Vorwölbung sind Muskelverspannungen oder Wirbelblockaden oft dafür verantwortlich. Auch Entzündungen oder Arthrose und manchmal sogar einengende Tumore sind Übeltäter, die es zu erkennen gilt“, sagt Dr. Jürgen Schwickal, der im Ärzteteam mit Wolf Lessl und Dr. Martin Marianowicz zusammenarbeitet. Das Team behandelt seine Patienten sowohl in der Privatpraxis unweit der neuen Messestadt Riem als auch in der Diagnoseklinik Augustenstr. 115 im Herzen von

Schwabing. Es ist die Philosophie der drei Ärzte, ihre Patienten meist ohne Operation, dafür aber mit einem individuell abgestimmten Gesamtkonzept möglichst rasch wieder auf die Beine und zurück an ihren Arbeitsplatz zu bringen. Sie verstehen sich als ganzheitliche Mediziner, die ihre Patienten nicht nur operativ behandeln, sondern auch physiotherapeutisch begleiten. Häufig lassen sich Diagnose und Therapie bereits schon kombinieren und bei vielen Methoden erfolgen Beobachtung und Behandlung in einem Schritt. Darüberhinaus machen sie Vorschläge, wie man seinen Körper bei seiner täglichen Arbeit unterstützen kann, dem angelsächsischen Sprichwort zufolge, das da heißt: Use it – or loose it! und bedeutet, dass das, was man nicht benutzt, unwiederbringlich verloren gehen kann.

### KLEINE EINGRIFFE MIT GROSSER WIRKUNG

Rückenschmerzen sind heute nicht nur ein medizinisches, sondern in zunehmenden Maße auch ein volkswirtschaftliches Problem, das mit einem Kostenaufwand von jährlich mehr als zehn Milliarden Euro zu Buche schlägt. Fast jeder dritte Deutsche hat in seinem Leben schon einmal darunter gelitten und bei vielen entwickelt sich in der Folgezeit ein chronisches Leiden. Schmerzspezialist und Sportmediziner Lessl: „Und genau hier kommt unser Behandlungskonzept zum Einsatz. Wir haben eine klare Gliederung in verschiedenen Stufen: Erstens – eine präzise Diagnostik in interdisziplinärer Abstimmung, zweitens – die Vermeidung von Operationen und anderen behandlungsintensiven Methoden. Und drittens – die minimal-invasiven Eingriffe, die wir sowohl ambulant als auch stationär vornehmen, die den Organismus des Patienten bedeutend weniger belasten und somit rasche und effektive Nachbehandlungen ermöglichen.“ Kernstück ist die Schmerzkatheterbehandlung nach Prof. Racz, die mittlerweile weltweit als schmerztherapeutisches Standardverfahren zur Therapie von Bandscheibenvorfällen

und Reizungen an den Nervenwurzeln angewandt und vielfach auch schon in deutschen Universitätskliniken angeboten wird. Dieses Verfahren praktiziert das Spezialistenteam bereits seit 1994, und zwar sehr erfolgreich. Schmerzkatheterspezialist Dr. Marianowicz: „Über den Katheter werden schmerzlösende und entzündungshemmende Substanzen direkt an die betroffenen Nervenwurzeln gebracht – damit bereiten wir dem größten Schmerz meist schon ein schnelles erstes Ende.“

### MOBILITÄT DURCH GEZIELTE BEWEGUNGSTHERAPIE

Das Spezialistenteam bietet eine hohe Kompetenz in den Fachbereichen Orthopädie, Schmerztherapie, Chirotherapie und Sportmedizin. Auch die Prävention durch gezielte Bewegungstherapie ist Bestandteil eines umfassenden Behandlungskonzepts. Dr. Jürgen Schwickal, Wolf Lessl und Dr. Martin Marianowicz, gleichzeitig auch Betreuer mehrerer Fitness-Clubs und Sportvereine, erklären: „Wichtig ist, dass auch Freizeitsportler auf Fehlbelastungen achten und diesen durch spezielles Training unter sportmedizinischer Anleitung entgegenwirken.“ Der seit Jahren anhaltende Trend zu sportlichen Aktivitäten wie Jogging, Mountainbiking, Inline-Skating und ein damit verbundenes neues Körper- und Gesundheitsbewusstsein wird von Dr. Schwickal, früher selbst Leistungssportler, ausdrücklich begrüßt. Und er nennt auch den Grund dafür: „Bandscheiben können sich allein durch die Wechselwirkung von Be- und Entlastung wieder regenerieren.“ Fazit: Da in unserer modernen Arbeitswelt die körperliche Anstrengung immer mehr abnimmt, moderne Technologien uns per Computer handeln, koordinieren und dirigieren lassen, müssen wir jeder für uns selbst dafür sorgen, einseitige Belastungen durch stundenlange vorwiegend sitzende Tätigkeiten kontinuierlich auszugleichen – zur Erhaltung unserer Fitness, unseres Wohlbefindens und letztendlich unserer Gesundheit. MMS

„Wir machen Vorschläge, wie man seinen Körper bei der täglichen Arbeit unterstützen kann“

**Orthopädische SchmerzTherapie München**  
**Dr. Martin Marianowicz, Wolf Lessl,**  
**Dr. Jürgen Schwickal. Schmerz-Hotline:**  
**089/43 10 92 38. Fax: 089/45 42 93 83,**  
 E-mail: [therapie@bandscheibe.com](mailto:therapie@bandscheibe.com),  
 Homepage: [www.bandscheibe.com](http://www.bandscheibe.com)  
 von links: Dr. Martin Marianowicz –  
 Orthopädie, Chirotherapie, Sportmedizin;  
 Wolf Lessl – Sportmedizin, Chirotherapie;  
 Dr. Jürgen Schwickal – Orthopädie,  
 Sportmedizin, Chirotherapie

