

Adler, Sabine: "In guten Händen – Interview mit Christian Heel"; Shape 1999 Sept.; Marquard Media, München, (3 Seiten)

## In guten Händen

**Band gerissen? Kummer mit dem Rücken? Jetzt brauchen Sie jemanden, der Sie wieder aufrichtet. Tipps, wie Sie den richtigen Physiotherapeuten finden.**



Den eigenen Körper einem fremden Menschen anvertrauen. Sich blind auf die Erfahrung und das Wissen eines anderen verlassen - das kostet erst einmal Überwindung. Wenn das Knie, die Bandscheibe oder die Hüfte schmerzen, ist ein guter Physiotherapeut Gold wert. Einer, bei dem Sie sich gut aufgehoben fühlen, der die Schmerzen lindert, der Sie mit sicheren und einfühlsamen Händen wieder aufrichtet. Nur: Wie so jemanden finden? „Der Empfehlung Ihres Arztes zu folgen, ist nicht die schlechteste Lösung“, sagt Christian Heel, Physiotherapeut am medizinisch-therapeutischen Institut für Spiraldynamik, Zürich. Meistens sind Mediziner und Praktiker ein erfahrenes Team, und der Arzt sieht beim Nachchecken, wie gut und effizient die Behandlung seines Physios war. Trotzdem: Niemand ist verpflichtet, dem Rat des Arztes zu folgen. Sie haben das Gefühl, nicht am richtigen Ort gelandet zu sein? Können kein Vertrauen zu Ihrem Therapeuten aufbauen und gingen nur hin, weil Sie der Arzt geschickt hat?

Lieber selbst jemanden suchen. Hören Sie sich bei Bekannten um, suchen Sie sich aus Branchenbuch oder Internet Telefonnummern heraus und fragen Sie nach, ob die Physiotherapiepraxis z.B. auch ganzheitliche Heilmethoden als Ergänzung zur klassischen Körperarbeit anbietet. Welcher Therapeut für Sie richtig ist, hängt auch davon ab, was Ihnen fehlt. Frische Verletzungen erfordern andere Massnahmen als chronische, starke Schmerzen andere als lästige Verspannungen. Übrigens: Am besten gehen Sie nicht erst dann zur Physiotherapie, wenn es so richtig weh tut. Je eher Sie Ihre Haltung verbessern, um Abnutzungserscheinungen vorzubeugen, je eher Sie die richtigen Muskeln trainieren, um gegen Sportverletzungen gewappnet zu sein, desto geringer später der Heilungsaufwand. Hier einige Tipps, wie Sie den richtigen Therapeuten finden.

### Sie sind akut verletzt

Das Knöchelband ist gerissen, weil Sie beim Volleyball umgeknickt sind? Die Bandscheibe streikt, weil Sie zu viel und falsch gesessen haben? Jetzt geht es vor allem darum, dass Sie die gemeinen Schmerzen so schnell wie möglich loswerden. Und das gelingt am besten mit der sogenannten Manualtherapie. Die Richtungen (z.B. Cyriax, Kaltenborn, Maitland) unterscheiden sich kaum, Therapeutin oder Therapeut arbeiten gezielt an den verletzten Muskelgruppen, Bändern und Gelenken. Allzu wählerisch können Sie in diesem Stadium nicht sein. Wichtig:

Die Praxis sollte in der Nähe Ihrer Wohnung liegen. Sie müssen drei- bis fünfmal die Woche dorthin, lange Wege sind lästig. Und zunächst geht es ja vor allem darum, dass Sie von akuten Schmerzen befreit werden und wieder so auf den Beinen stehen wie vor der Verletzung. Genau da liegt aber auch die Grenze der Manualtherapie. Christian Heel. „Die globale Sichtweise fehlt, eingeschlifene Haltungs- und Bewegungsfehler werden nicht mit berücksichtigt. Es geht Ihnen wie einem Kind, das sich die Hände an einer heissen Herdplatte verbrannt hat. Die Brandblasen werden kuriert. Aber solange Sie nicht verstehen, was vorgefallen ist, kann Ihnen das Gleiche jederzeit wieder passieren.“ Ideal, wenn die Therapie gleich mit einem guten Bewegungskonzept für später kombiniert wird, das sich gut in den Alltag einbauen lässt. Erkundigen Sie sich, welche Vorschläge der Therapeut Ihnen machen kann und scheuen Sie sich nicht, nach der Akutphase zu einem anderen zu wechseln. Christian Heel: „Sinn jeder Erkrankung oder jeden Unfalls ist es auch, dass Sie etwas dazulernen.

Wenn Sie nach mehreren Behandlungen sagen können: Es hat sich etwas verändert in meinem Leben, es ist nicht mehr so wie vorher, ist es gut und richtig. Kommen Sie mit dem Bewegungskonzept nicht klar oder lässt sich's nur schwer in Ihren Alltag einbauen, lieber nach Alternativen umschauen. Die Ursache vieler Verletzungen sind falsche Bewegungsabläufe, die sich jahrelang eingeschliften haben. Sogar richtiges



Treppensteigen will gelernt sein. „Wenn Sie die Feinheiten verstehen, wie die Muskeln in diesem Moment funktionieren, fällt es Ihnen leichter, nicht wieder in die alten Muster zurückzufallen“, so Christian Heel.

#### **Daran erkennen Sie eine gute Therapie:**

Die Therapeutin/der Therapeut nimmt sich Zeit für Sie.

Sie bekommen ausführlich erklärt, wie es zur Verletzung kam und werden nicht mit Fremdwörtern wie Spondylolisthesis (Abgleiten der Lendenwirbel) abgefertigt.

Sie lernen, wie Sie sich richtig halten und bekommen ein Bewegungskonzept skizziert, das Sie in den Alltag integrieren können.

Sie werden als ganzer Mensch gesehen, das Interesse richtet sich nicht ausschliesslich auf Muskeln und Gelenke.

Passive Methoden wie Wärmepackungen oder Stromgeräte werden als Ergänzung zur Therapie eingesetzt, spielen aber nicht die Hauptrolle.

Der Therapeut kennt die neuesten Trends, er hat in letzter Zeit eine Weiterbildung gemacht. Fragen Sie interessiert nach, was sich in der Physiotherapie zur Zeit Neues tut.

Die Therapeutin/ der Therapeut sind nicht auf eine Richtung eingeschworen, kombinieren verschiedene Ansätze mit eigener Erfahrung. Z.B. Körpertherapie, Watsu und Bewegungskonzept.

#### **Es tut längerweh**

Bei langwierigeren Fällen oder chronischen Verletzungen des Bewegungsapparats (z.B. bei rheumatischen Erkrankungen), kommt es noch stärker auf die richtige Chemie zwischen Ihnen und dem Physiotherapeuten an. Ein guter „Körperarbeiter“ hat ein Gespür für den Menschen, hält nicht nur Knochen und Muskeln in den Händen, zieht andererseits eine klare Grenze zur psychologischen Betreuung. Haben Sie jemanden gefunden, dem Sie vertrauen? Bleiben Sie eine Weile dabei. Patienten mit chronischen Beschwerden probieren gern verschiedene Methoden aus. Ist im Prinzip richtig und wichtig. Patentlösungen sind noch nicht erfunden, jeder Körper funktioniert anders, und die Heilung ist immer auch ein bisschen Glückssache. Andererseits: Therapie-Hopping bringt wenig, eine Methode länger durchhalten, viel. Die Erweiterungen der klassischen Körperarbeit werden meist unter das Schlagwort „alternative Heilmethoden“ gepackt. Welche ist gut, welche Zeit- oder eventuell auch Geldverschwendung? Dazu Christian Heel: „Krankheit hat immer mit der Störung des Gleichgewichts zu tun. Fast jede Erkrankung des Bewegungsapparats lässt sich auf ein Ungleichgewicht in den Muskeln zurückführen. Die eine Partie hat zu viel Spannung, die andere zu wenig. Der Körper verkrümmt sich in eine Richtung, es kommt zu Abnutzungserscheinungen.“ Energetisch kann der Körper genauso aus der Balance geraten. Alles, was das Gleichgewicht wieder herstellt, ist eine sinnvolle Ergänzung. Kann z.B. Akupunkt-Massage sein, Shiatsu oder die Wasser-Variante Watsu. Dabei werden Sie im Wasser bewegt, fühlen sich leicht und frei. Innere Spannungen lösen sich. Ebenfalls aufs Unterbewusstsein zielt die Kinesiologie mit ihren klassischen Muskeltests. Die Muskulatur ist ein Medium, das der Körper kennt und mit dem sich Ebenen erreichen lassen, zu dem das Tagesbewusstsein keinen Zugang hat. „Als begleitende Massnahmen sind solche Methoden wunderbar“ meint Christian Heel. „Skepsis ist angebracht, wenn für den Therapeuten eine Richtung, z.B. Akupunkt-Massage das Ein und Alles ist. Krankheit, Verletzung ist immer abhängig von vielen Faktoren. Je mehr Ebenen einbezogen werden, um so besser.“

#### **Verspannung ja - Schmerzen nein?**

Der Nacken ist verspannt, in den Schulterblättern zieht es, die Lendenwirbel machen sich bemerkbar? Lieber gleich etwas unternehmen, bevor aus einem Zipperlein eine unangenehme Verletzung wird. Viele Physiotherapeuten bieten Kurse an, in denen Sie lernen, Haltungsschäden vorzubeugen. Als Präventivmassnahme sollte der Unterricht vor allem Spass machen und motivierend sein. In der Gruppe übt sich's engagierter - und kostengünstiger ist es auch. Populäres Beispiel: Die klassische Rückenschule. „Als Vorbeugung allerdings nur bedingt geeignet“ so Christian Heel. „Sie wurde für Patienten entwickelt, die bereits

einen Bandscheibenschaden haben. Und da ist das oberste Gebot - schonen. Sind Ihre Lendenwirbel okay ist ein Schonprogramm nicht der richtige Weg. Auf vielfältige Bewegung kommt es an.  
Deshalb: Nachfragen, für welche Gruppe die angebotenen Übungsprogramme gedacht sind. Lernen Sie nach zwei, drei Stunden, was Sie in Ihrem Leben verändern können, um sich anatomisch richtig zu bewegen, sind Sie in guten Händen.

*Sabine Adler*

Institut für Spiraldynamik  
Privatklinik Bethanien  
Restelbergstrasse 27  
CH 8044 Zürich

T: +41 (0)878 886 888

F: +41 (0)878 886 889

E: [zuerich@spiraldynamik.com](mailto:zuerich@spiraldynamik.com)

Internet: [www.spiraldynamik.com](http://www.spiraldynamik.com)