

■ **Wo sind wir?**
Bei Dr. Ivo Breitenbacher (61) in Böblingen. In der Praxis „MVZ für Orthopädie Flugfeld“ hilft der Orthopäde und Osteopath unter anderem chronischen Rückenschmerz-Patientinnen. Sein Ziel: körper-eigene Reparatur- und Regenerationsprozesse aktivieren.



■ **Wie schafft er das**
Eine Art Streckbank (Spine-Med-Table) hilft bei Bandscheibenvorfällen und Wirbelkanalverengungen im Hals- und Lendenwirbelbereich. Bandscheiben werden entlastet und bauen nach und nach wieder Flüssigkeitsspeicher auf, die Knochen und Fasern wieder puffern und stärken.

■ **Seine Patientin heute?**
Cornelia Bremer (73) litt rund vier Jahre unter Rückenschmerzen im Lendenwirbelbereich. Irgendwann konnte sie nur noch am Stock gehen. Heute kann die Weingut-Seniorchefin aus der Pfalz wieder gärtnern, spazieren und das Leben genießen.



Wieder fit genug fürs Hobby: Cornelia liebt gärtnern

Streckt und dehnt die Wirbelsäule von Cornelia: SpineMed-Table



Nach Bandscheibenvorfall:

„Meine Schmerzen wurden weggedehnt“

Ein wildromantisches Weingut im pfälzischen Zeller-tal ist Cornelia Bremers Familien-Zuhause: „Mit meinen Töchtern packe ich hier eigentlich kräftig an, leite Weinproben, organisiere Events, halte den blühenden Garten schön“, sagt die 73-Jährige.

Aber vor rund fünf Jahren war damit Schluss: „Ich hatte heftige Rückenschmerzen, die bis ins rechte Bein ausgestrahlt haben.“ Sie nimmt täglich Schmerzmittel, versucht Physiotherapie und Cortison-Spritzen – aber alles verschafft ihr nur kurze Zeit Linde-

rung. „Irgendwann konnte ich nur noch kurze Strecken am Stock gehen“, sagt Cornelia kopfschüttelnd. „Das war schlimm für mich, weil ich die ganze Arbeit gesehen habe und komplett außer Gefecht gesetzt war.“

2023 bekommt sie die Diagnose: Spinalkanalstenose, eine Verengung im Wirbelkanal, die auf die

EXTRA-RÜCKENTIPP VON DR. BREITENBACHER:

Übergewicht, Rauchen, Bewegungsmangel und einseitige Belastungen sind die größten Risikofaktoren, weil Bandscheiben durch Überlastung und Unterversorgung an Flüssigkeit verlieren, schneller altern und anfälliger für Risse werden. Regelmäßige Ganzkörperaktivitäten mit vielseitiger Bewegung beugen vor.

Nerven drückt und für Entzündungen sorgt. Hinzu kommen mehrere Bandscheibenvorfälle im Lendenwirbelbereich. Ihr Orthopäde rät: „Wir müssen operieren. Um eine Rückenversteifung kommen Sie nicht herum.“

Cornelia ist sofort klar: „Eine OP möchte ich um jeden Preis vermeiden!“ Über eine Bekannte erfährt sie von der Orthopädie-Praxis von Dr. Ivo Breitenbacher in Böblingen, der auf Technologie setzt: „Der SpineMed-Table funktioniert ein bisschen wie eine Streckbank, aber computer-gesteuert und dadurch sehr präzise und sanft, genau an den Wirbeln, die gestreckt werden müssen“, erklärt der Mediziner. Cornelia liegt dabei auf dem Table

(Englisch für Tisch). Ihre Hüfte ist mit einem Gurt festgeschnallt. Dann bewegt sich der Tisch leicht. „Dabei bemerkte ich ein sanftes Ziehen, und die Dehnung brachte sofort das Gefühl von Erleichterung“, sagt sie, „ich hatte keinerlei Schmerzen!“

30 Minuten dauert die Behandlung (rund 50 Euro pro Sitzung, Krankenkassen zahlen nur selten), die zehn- bis 20-mal innerhalb weniger Wochen wiederholt werden muss. „Bei jeder Sitzung erhöhen wir die Zugkräfte. Durch den Druckunterschied werden die gereizten Nerven sofort entlastet. Außerdem entsteht ein Vakuum, das dazu führt, dass sich von Sitzung zu Sitzung die Bandscheiben wieder mit Flüssigkeit vollsaugen“, erklärt Dr.

Ein Mieder entlastet zusätzlich

Breitenbacher. „Die Bandscheiben werden wieder prall, elastisch, erholen sich und kehren zurück in ihre ursprüngliche Lage.“

Diesen Effekt spürt auch Cornelia: Nach der fünften Behandlung kann sie auf ihren Stock verzichten. Parallel zur Behandlung erlernt Cornelia Übungen, die ihren unteren Rücken stärken. Zwischen den Behandlungen trägt sie ein Mieder. „Die sogenannte Rückenorthese entlastet Bandscheiben, Muskulatur und entzündete Nervenwurzeln“, so Orthopäde Breitenbacher. „Gerade bei langjährigen Schmerzen ist das wichtig, weil Patientinnen so aus der Schonhaltung rauskommen und sich auch das Schmerzgedächtnis erholen kann.“

DIE STOSSDÄMPFER DES RÜCKENS

Gesunde Bandscheiben ...

... sind Knorpel-Puffer zwischen den Wirbeln der Wirbelsäule. Sie besteht aus einem weichen, gelartigen Kern und einem Faserring drumherum. ... federn Stöße ab, schützen die Wirbel und sorgen für die Beweglichkeit der Wirbelsäule beim Strecken, Bücken oder Heben.

... saugen sich während der Nachtruhe wie ein Schwamm mit Flüssigkeit voll, um optimal zu puffern und geschmeidig zu bleiben.

Kranke Bandscheiben ...

... können diese Flüssigkeit nicht mehr ausreichend aufbauen. Der Faserring wird dadurch spröde und reißt ein. Im schlimmsten Fall spricht man dann von einem Bandscheibenvorfall: Der gelartige Kern tritt dann aus dem Faserring heraus, berührt Nerven oder Rückenmark – und das verursacht Schmerzen, bis hin zu Taubheitsgefühlen, Lähmungserscheinungen und Blockaden. Jedes Jahr sind in Deutschland rund 180 000 Menschen neu von Bandscheibenvorfällen betroffen.

Nach 20 Behandlungen sind Cornelias Schmerzen weg. „Ich bin so erleichtert, kann ohne Medikamente, Stock und Mieder endlich wieder mein Leben leben!“ Heute buddelt sie wieder in ihrem Garten und führt Weinliebhaber über den Familienhof. Zweimal die

Woche macht sie Ihre Rückenübungen. „Und wenn es mal wieder im Rücken zu zupeln beginnt, buche ich ein paar Sitzungen auf dem Strecktisch“, sagt sie, „das hat mir jetzt schon zwei Jahre ohne Operation geschenkt!“

SIRA HUWILER-FLAMM

Fotos: Photoproduction HanseImann / Dieter Rebmann

Direkt auf den Schmerz. Besser Ibu. Aus der Tube.

So wirksam wie Tabletten*, aber besser verträglich.

Bei entzündungsbedingten Rücken- und Gelenkschmerzen.



* 3 x täglich Ibuprofen Schmerzgel (5 %) im Vergleich zu 3 x täglich 400 mg Ibuprofen-Tabletten bei akuten Weichteilverletzungen.
doc® Ibuprofen Schmerzgel, Gel. Wirkstoff: Ibuprofen. Anwendungsgebiete: Zur alleinigen oder unterstützenden äußerlichen Behandlung bei Schwellungen bzw. Entzündung der gelenknahen Weichteile (z.B. Schleimbeutel, Sehnen, Sehnenansätze, Bänder und Gelenkkapseln), Sport- und Unfallverletzungen wie Prellungen, Verstauchungen, Zerrungen. Enthält u. a. Benzylalkohol, Benzylbenzoat, Citral, Citronellol, Cumarin, Eugenol, Farnesol, Geraniol, D-Limonen und Linalool. Zu Risiken und Nebenwirkungen lesen Sie die Packungsbeilage und fragen Sie Ihre Ärztin, Ihren Arzt oder in Ihrer Apotheke.
Stand 12/2023