

Zwei Arten von Schmerzen

werden unterschieden: Akuter Schmerz erfüllt eine wichtige Schutzfunktion. Er ist ein Frühwarnsystem des Körpers und weist auf eine Verletzung oder akute Er-

krankung hin. Chronischer Schmerz hingegen hat diese Warnfunktion verloren. Er bleibt bestehen, obwohl die ursprüngliche Ursache bereits abgeheilt sein kann.

Den Körper als Gesamtsystem verstehen

CHIROPRAKTIK: Die obere Wirbelsäule im Fokus

MERAN/BOZEN (wib). Bei der Chiropraktik geht es nicht nur darum, Schmerzen zu behandeln, sondern den Körper als Gesamtsystem zu verstehen. „Unser Anliegen ist es, auf die Signale des Körpers zu hören und die Verbindung zwischen Gehirn, Wirbelsäule und Nervensystem wieder in das Gleichgewicht zu bringen“, erklärt die Chiropraktikerin im St. Josef Gesundheitszentrum, Sofia Reposo. Nur dann könne der Körper sein volles Potenzial entfalten.



Sofia Reposo

Besondere Aufmerksamkeit schenkt sie dabei der oberen Halswirbelsäule. Bei den ersten Wirbeln im Nacken treffen Gehirn und Rückenmark aufeinander, hier werden wichtige Informationen für Haltung, Gleichgewicht, Bewegung, Energie, Verdauung und allgemeines Wohlbefinden verarbeitet. Schon kleine Fehlstellungen in diesem sensiblen Bereich können Auswirkungen auf den gesamten Körper haben. Verspannungen, Fehlhaltungen sowie Rücken- und Kopfschmerzen, Schwindel oder Müdigkeit können die Folge sein.

„Man kann sich das vorstellen wie ein Haus mit leicht schiefem Fundament: Anfangs fällt die Abweichung kaum auf, doch mit der Zeit gerät die gesamte Struktur aus dem Gleichgewicht. Oder wie ein

Orchester, bei dem ein einziges Instrument verstimmt ist – die Harmonie des Ganzen geht verloren. Die Chiropraktik versucht, diese Balance wiederherzustellen“, sagt Reposo.

Mithilfe gezielter Analysen und chiropraktischer Korrekturen arbeitet sie an der gesamten Wirbelsäule und am neurostrukturellen Gleichgewicht des Körpers. Dabei gehe es nicht nur um Schmerzlinderung, sondern darum, die Funktion des Körpers insgesamt zu verbessern. „Wenn das Nervensystem ohne Störungen arbeiten kann, fällt es dem Körper leichter, sich an Belastungen anzupassen, Energie zurückzugewinnen und sich freier zu bewegen“, sagt Reposo.

Chiropraktik sei deshalb weit mehr als nur „den Rücken einzurenken“, vielmehr gehe es um Präzision, wissenschaftliches Wissen und einen ganzheitlichen Blick auf den Menschen.

© Alle Rechte vorbehalten

Ohne Schmerz in Bewegung

MEDIZIN: Ganzheitliche Hilfen bei Schmerzen und Bewegungseinschränkungen – Moderne Ansätze

MERAN/BOZEN (wib). Ein Ziehen im Rücken beim Aufstehen, ein Nacken, der sich nicht mehr frei drehen lässt, Schmerzen, die nicht mehr aufhören oder nur das Gefühl, dass der eigene Körper nicht mehr so funktioniert wie gewohnt. Die moderne Medizin reagiert darauf nicht mehr mit einem einzigen Werkzeug, sondern mit einem ganzen Baukasten – abgestimmt auf Ursache, Verlauf und Lebensrealität der Betroffenen.

Schmerz und Bewegungseinschränkung gehören eng zusammen. Wer ausweicht, schont oder kompensiert, verändert unbewusst ganze Bewegungsmuster. Auf diese Weise kann aus einem akuten Problem ein dauerhaftes Ungleichgewicht entstehen – im Gewebe, in der Haltung und in der Bewegung selbst.

Moderne Medizin fragt nicht nur, wo der Schmerz entsteht, sondern wie er Bewegung verändert und warum bestimmte Beschwerden bleiben, obwohl die ursprüngliche Ursache vielleicht längst abgeklungen ist. Daraus entsteht ein Zusammenspiel unterschiedlicher Ansätze: Interventionen an der Schmerzquelle, Therapien zur Wiederherstellung von Funktion, diagnostische Be-



Schmerzen können die Bewegung einschränken und die Lebensqualität beeinträchtigen. Doch es gibt mehrere Therapiemöglichkeiten.

St. Josef

lastungstests, Behandlung chronischer Schmerzen und manuelle Verfahren, die den Körper als vernetztes System verstehen.

Wenn etwa Schmerzen klar lokalisierbar sind, aber Physiotherapie und Medikamente nicht helfen, kann dies vielleicht eine gezielte Infiltration tun. Die Wirkung ist oft rasch spürbar, gleichzeitig liefert die Reaktion des Körpers wichtige Hinweise auf die tatsächliche Schmerzquelle, weiß

Dr. Maximilian Broger, der als Facharzt für Neurochirurgie im St. Josef Gesundheitszentrum Meran tätig ist.

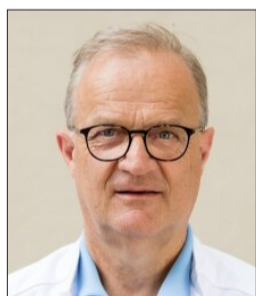
Sich bei Schmerzen zu schonen, sei in den meisten Fällen keine gute Lösung, sagt die Physiotherapeutin Martina Soracreppa. Physiotherapie habe einen doppelten Effekt: Sie helfe bei akuten Beschwerden sowie in der postoperativen Mobilisierung, aber auch als Prävention.

© Alle Rechte vorbehalten

Wenn Schmerz chronisch wird

BEHANDLUNG: Multimodaler Ansatz – Lebensqualität zurückgewinnen

MERAN/BOZEN (wib). Akuter Schmerz ist ein sinnvolles Warnsignal des Körpers. Chronischer Schmerz dagegen verliert diese Funktion. Er bleibt bestehen, obwohl die ursprüngliche Ursache oft nicht mehr vorhanden ist, und entwickelt sich zu einem eigenständigen Krankheitsbild.



Dr. Franz Ploner

„Bei Patientinnen und Patienten mit chronischen Schmerzen kann die Ursache ihrer Schmerzen oft nicht mehr eindeutig bestimmt werden“, sagt Dr. Franz Ploner, Facharzt für Anästhesie und Schmerztherapie im St. Josef Gesundheitszentrum. Mit zunehmender Dauer wirken sich die Schmerzen beeinträchtigend auf die Psyche, aber auch auf die Familie, den Freundes-

kreis und das Berufsleben aus.

Bei jeder Art von chronischen Schmerzen komme es zu einem Zusammenspiel von körperlichen, seelischen und sozialen Faktoren, sagt der Facharzt. Schmerz beeinflusst Schlaf, Bewegung, Stimmung und Le-

bensqualität – und wird gleichzeitig durch diese Faktoren weiter verstärkt. „Deshalb versuchen wir für jeden Patienten ein optimales interdisziplinäres, multimodales Behandlungskonzept bestehend aus verschiedenen Behandlungsbausteinen zu entwickeln.“ Die Verfahren reichen von medikamentösen Therapien über physikalische Anwendungen und Nervenblockaden mit Lokalanästhetika bis hin zu psycho- und physiotherapeutischen Maßnahmen. „Ziel ist es, die Schmerzen zu verringern und ein Höchstmaß an Lebensqualität für den Patienten zu erreichen“, sagt Dr. Ploner.

© Alle Rechte vorbehalten

Bewegung mit Sicherheitsnetz

SPORTMEDIZIN: Wann und warum eine Untersuchung im Vorfeld sinnvoll ist

MERAN/BOZEN (wib). Sport gilt als einer der wirksamsten, wenn gleich immer noch am meisten unterschätzten Faktoren für Gesundheit – vorausgesetzt, er wird richtig dosiert. Zu hohe Belastung, ein falscher Einstieg oder unerkannte Risikofaktoren können jedoch schnell zu Verletzungen oder Überlastungen führen.

Sport verbessert Blutdruck und Blutfettwerte, reduziert chronische Entzündungsprozesse und stärkt die allgemeine Fitness. „Selbst bei bestehenden Erkrankungen kann und sollte Bewegung gezielt in den Alltag integriert werden“, sagt Dr. Pierpaolo Bertoli, neuer Facharzt für Sportmedizin und Vize-Sanitäts-



Dr. Pierpaolo Bertoli

direktor im St. Josef Gesundheitszentrum Meran-Bozen. „Entscheidend ist die Regelmäßigkeit: Dem Alter und Gesundheitszustand angepasste Bewegung sollte zum festen Bestandteil des Lebensstils werden.“

Damit Sport wie eine Medizin wirken könne, müsse er richtig

und sicher ausgeübt werden. „Die sportärztliche Untersuchung dient dazu, individuelle Risiken zu erkennen und die Trainingsbelastung optimal anzupassen“, sagt der Facharzt. Die Untersuchung umfasst ein ausführliches Anamnesegespräch, eine körperliche Untersuchung und spezifische Tests wie Belastungs-EKG und Lungenfunktionsmessung (Spirometrie). Besonders sinnvoll ist sie für Wiedereinsteiger, für Sportneulinge über 40 Jahren, für Personen mit Vorerkrankungen sowie für Hobby-, Amateur- und Leistungssportler, die Sport auf hohem Niveau ausüben oder an Wettkämpfen teilnehmen.

© Alle Rechte vorbehalten

Physio: Was ist wahr, was falsch?

PHYSIOTHERAPIE: Therapeutin klärt auf – Zur Vorsorge und zur Therapie

MERAN/BOZEN (wib). Rund um die Physiotherapie kursieren zahlreiche Mythen. Doch nicht alles, was plausibel erscheint, ist wahr. Martina Soracreppa, Physiotherapeutin im St. Josef Gesundheitszentrum, klärt auf.



Martina Soracreppa

„Bei Schmerzen ist Schonend angesagt.“

Falsch. Absolute Ruhe ist nur selten nötig. Wer sich bei Rückenschmerzen gar nicht bewegt, riskiert verspannte Muskeln und eine verzögerte Heilung. Angepasste Bewegung fördert dagegen die Genesung.

„Physiotherapie ist doch nur Massage.“

Moderne Physiotherapie ist weit mehr: Sie umfasst Kräftigungs-

und Beweglichkeitstraining, Haltungsschulung, funktionelle Übungen und manuelle Therapie. Und: Sie geht der Ursache der Schmerzen auf den Grund.

„Schmerz weg, Problem gelöst“ Lassen Schulterschmerzen nach einigen Tagen nach, aber man

verfällt wieder in alte Muster, kehrt der Schmerz oft zurück. Nur Symptome zu lindern reicht nicht – ohne die richtige Therapie ist das Rückfallrisiko hoch.

„Zur Physio muss man nur nach einer OP.“

Postoperative Therapie ist wichtig, doch noch entscheidender ist Prävention. Frühe physiotherapeutische Unterstützung kann Schmerzen verhindern und invasivere Maßnahmen oft sogar überflüssig machen.

Was wirklich stimmt: Gute Physiotherapie klärt auf, begleitet individuell und wirkt langfristig. Vorsorge und gezielte Therapie machen den entscheidenden Unterschied.

© Alle Rechte vorbehalten

Gezielte Infiltrationen

SCHMERZTHERAPIE: Therapeutisches und diagnostisches Instrument

MERAN/BOZEN (wib). Rückenschmerzen können den Alltag massiv beeinträchtigen. Bleiben Beschwerden trotz Medikamenten oder Physiotherapie bestehen, kann eine gezielte Infiltration sowohl therapeutisch als auch diagnostisch weiterhelfen.

Infiltrationen werden bei zahlreichen entzündlichen Prozessen an der Wirbelsäule eingesetzt. Ihr Vorteil liegt in der gezielten Wirkung: Die Medikamente werden unter Ultraschall- oder Röntgenkontrolle direkt an den Ort gebracht, der als Schmerzquelle in Frage kommt, etwa entzündete Nervenwurzeln oder kleine Wirbelgelenke. „Dadurch können selbst hartnäckige, akute oder chronische Beschwerden effektiv behandelt werden – vor allem



Dr. Maximilian Broger

dann, wenn herkömmliche Therapien nicht den gewünschten Erfolg gebracht haben“, erklärt Dr. Maximilian Broger, Facharzt für Neurochirurgie im St. Josef Gesundheitszentrum.

Die Kombination aus Lokalanästhetikum und Kortison hat zwei Effekte: Sie kann Schmerzen

rasch lindern und Entzündungen langfristig hemmen. Besonders wertvoll ist die diagnostische Komponente: „Spricht der Schmerz auf eine gezielte Infiltration an, liefert dies wichtige Rückschlüsse auf die tatsächliche Ursache der Beschwerden“, sagt der Facharzt.

Die Behandlung erfolgt ambulant. Nach einer kurzen Überwachungszeit von etwa 15 Minuten kann der Patient die Praxis wieder verlassen. Die Wirkung des Lokalanästhetikums setzt meist sofort ein; das Kortison benötigt einige Tage. Depotpräparate können ihre Wirkung über Wochen, manchmal Monate entfalten. Bei Bedarf kann die Infiltration mehrfach wiederholt werden.

© Alle Rechte vorbehalten