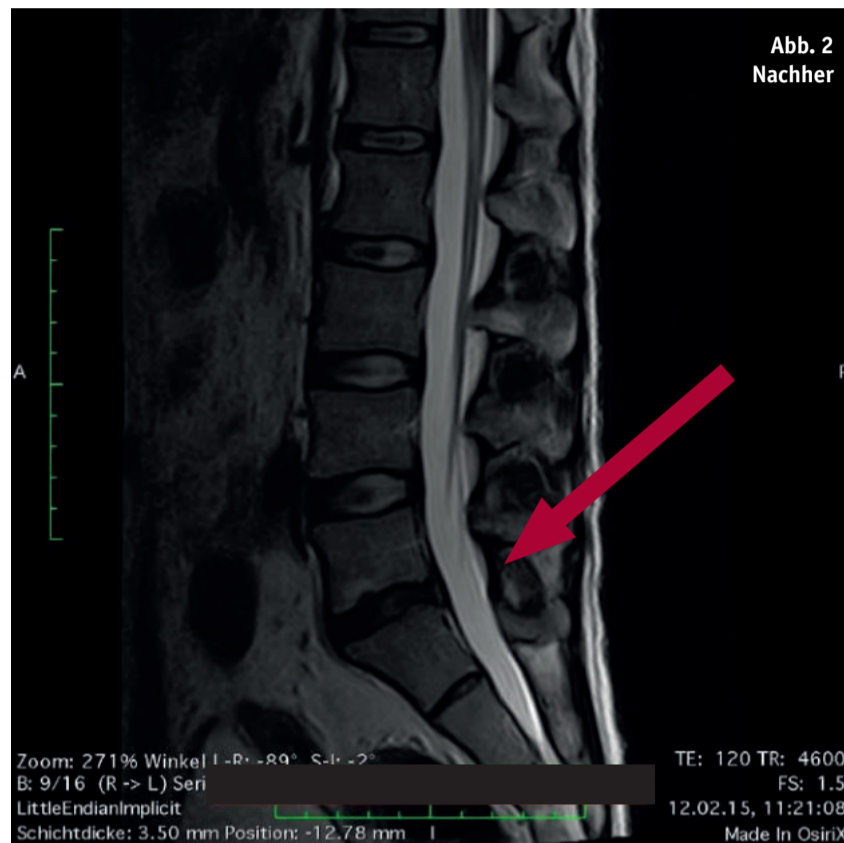
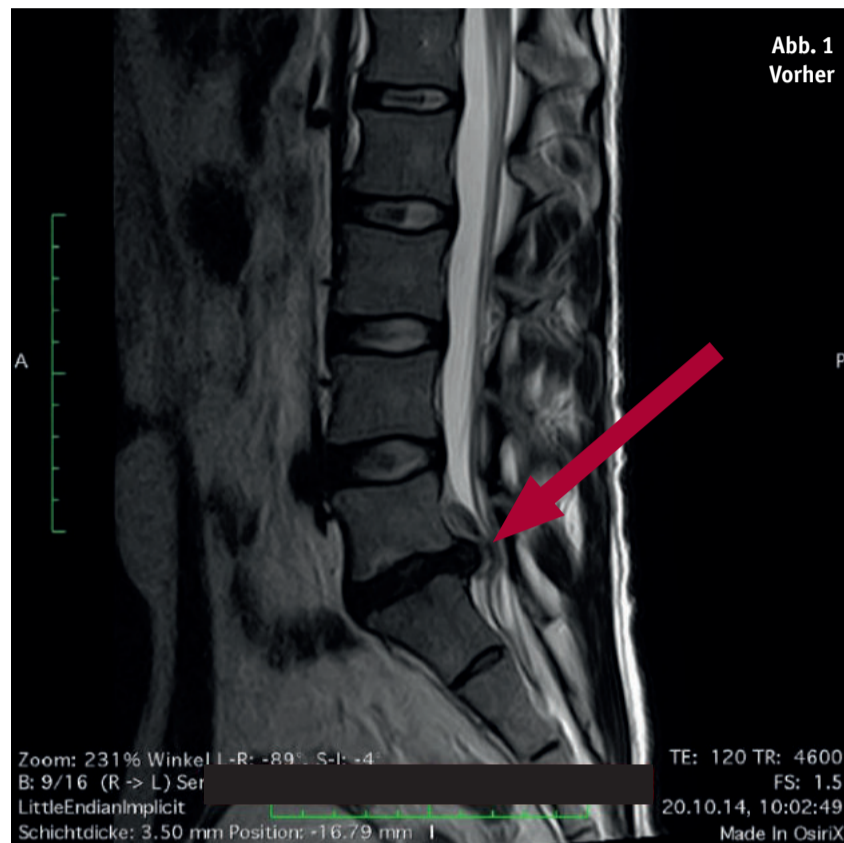


Nebenwirkungen des Erfolgs

GESUNDHEIT – So wie das Burnout gehört eine kaputte oder zumindest lädierte Bandscheibe beim Chef, der Führungskraft oder dem Manager schon fast zum guten Business-Ton. Aber geht es nicht auch ohne Schmerzen und körperliche Beeinträchtigungen als Kollateralschäden des beruflichen Erfolgs?



Bozen – Im Alter zwischen 30 und 45 Jahren befindet man sich in einem faszinierenden und äußerst intensiven Lebensabschnitt: Energie, Leistungsbegeisterung und geistige Flexibilität sind in Hochform; alles, was in diesen Jahren privat und beruflich gelingt, ist ein sehr gutes Fundament für das weitere Leben.

Doch was manch einer in dieser Zeit zugunsten des Erfolgs vernachlässigt, ist der eigene Körper. Ständiges Sitzen am Schreibtisch und bei Besprechungen, zugleich wird die Zeit für Bewegung und Sport knapper, bis irgendwann fast ganz darauf verzichtet wird. Bei vielen hat das negative Folgen: Schmerzen von der Hals- bis runter zur Lendenwirbelsäule – Betroffene können ein leidvolles Lied davon singen. Eines davon möchte ich einen meiner Patienten, nennen wir ihn Patient X, „singen“ lassen, um seinen Weg zurück in das schmerzfreie Leben aufzuzeigen – ohne operativen Eingriff, aber mit persönlichem Einsatz und einigen Umstellungen im Alltag.

Patient X ist nach seinem Studium in ein Unternehmen eingestiegen und führte dieses erfolgreich weiter; außerdem gründete er eine Familie mit mehreren Kindern. In seinem Leben hat Sport immer einen wichtigen und regelmäßigen Stellenwert eingenommen, entsprechend profitierten Gesundheit und Fitness davon. Doch zwischen privaten und beruflichen Verpflichtungen war irgendwann eine regelmäßige sportliche Betätigung nicht mehr möglich.

Drahtseilakt zwischen Unternehmen, Familie, sozialen Kontakten und Hobbys

Patient X erinnert sich:

„Ich habe den Drahtseilakt zwischen den Anforderungen als Unternehmer, der neuen Situation mit kleinen Kindern bzw. einer jungen Familie, den wichtigen sozialen Kontakten und den persönlichen Hobbys zu leben versucht. Der Tag hat viele Stunden, aber sie reichten einfach nicht aus, deshalb mussten irgendwo Abstriche gemacht werden.“

Doch wo? Die Arbeit machte Spaß

und das Unternehmen entwickelte sich gut, aber es war auch sehr viel ungesunde Büroarbeit notwendig. Andererseits wollte ich auch die wunderschöne Kleinkindzeit nicht verpassen, und so versuchte ich auch, den Kindern viel Zeit zu widmen – übte mich im Windelnwechseln, Kinderwagenschieben und Spielplatzabenteuern. Die Kinderwelt spielt sich aber 50 Zentimeter über dem Erdboden ab, so dass man oft sehr rückenbelastende Positionen einnimmt. Wenn die Kleinen im vollen Schaukelschwung plötz-

Autofahren ging maximal 30 Minuten, Büroarbeit nur im Wechseln zwischen Bürostuhl und Stehpult, und sportliche Bewegung reduzierte sich auf kurze Spaziergänge.

lich meinen, es gehe auch ohne sich festzuhalten, kann schon mal ein gewagter Hechtsprung notwendig sein. Zu kurz kam der Sport. Gut trainiert war ich eines Tages dann zwar nicht mehr, aber geblieben waren das Können und die Fertigkeiten für die geliebten Sportarten. Also pickte ich mir in der wenigen Zeit, die ich hatte, die Tage mit den besten und härtesten Bedingungen heraus, um meinen Hobbys nachgehen zu können. Ohne jedoch zu bedenken, dass die Fitness nicht mehr mit dem Können harmonierte und die Überbelastung immens war.

Und dann kam es schließlich, wie es kommen musste: Nicht plötzlich, aber doch invasiv traten bald nach meinem 40. Geburtstag Schmerzen in der rechten Gesäßhälfte auf, ein Gefühl ähnlich einem Muskelkater. Erst dachte ich mir nicht viel dabei, aber als in den darauffolgenden Tagen dann auch das rechte Bein bis zur Kniekehle schmerzte und das Sitzen immer mehr zur Qual wurde, machte ich mir Sorgen und suchte meinen vertrauten Physiotherapeuten auf. Nach einigen Funktionstests mit meinem Bein wur-

de seine Miene finster. Seine Diagnose: Verdacht auf Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule. Für mich als Laien war das umso unverständlicher, weil ja nicht mein Rücken, sondern fast ausschließlich das Gesäß und das Bein schmerzten.

MRT lieferte niederschmetternde Klarheit: Diagnose schwerer Bandscheibenvorfall

In der Folge versuchten wir einige vorsichtige Therapieeinheiten, aber da der Schmerz immer wieder bis zur Wadenmuskulatur ausstrahlte, wurde eine Magnetresonanztomographie (MRT) durchgeführt. Diese lieferte niederschmetternde Klarheit über einen schweren Bandscheibenvorfall (siehe Abb.1), eigentlich ein Wunder, dass überhaupt noch Nervensignale ihren Weg fanden.

Die Therapie wurde nun intensiviert und brachte durchaus auch Linderung für die inzwischen sehr heftigen Schmerzen. Und trotz der Schmerzen wollte ich, auch auf Anraten des Therapeuten – zu jenem Zeitpunkt – keine Operation wagen, obwohl wochenlang Schmerz einen an seine Grenzen bringt. Mein Physiotherapeut informierte mich darüber, dass nach medizinischen Erkenntnissen bei Bandscheibenleiden oft viel zu früh das Skalpell eingesetzt wird. Häufig führen Eingriffe nämlich aufgrund der Entstehung von Narbengewebe an der behandelten Stelle und anderen Komplikationen nicht zum gewünschten Erfolg. Zudem hat man mit einer OP einen seiner ‚letzten Pfeile‘ verschossen.

Zugleich ist es so, dass – wenn der Nerv auf Dauer zu stark ‚abgedrückt‘ wird – er sich nur mehr schwer erholt. Neben den Schmerzen wären dann Sensibilitätsverlust, das Risiko eines lahmen Fußes und Schlimmeres die Folge gewesen. Ich entschied mich dennoch dafür, den eingeschlagenen

Weg weiterzugehen, und absolvierte neben Physiotherapie auch Schmerz- und leichte Bewegungstherapie. Ein Neurochirurg wurde hinzugezogen, nachdem sich nach einem ungeschickten Treppensturz auch noch ein Kraftverlust anbahnte.

Weil es allerdings mit meinem Gesundheitszustand schleppender als angestrebt wieder aufwärts ging, erschien irgendwann eine OP doch als letzter sinnvoller Ausweg. Bis zur endgültigen Entscheidung sollte „mein“ Expertenteam meine Bandscheibe in Schach halten. Befriedigend war die Situation zu dem Zeitpunkt nicht: Autofahren ging maximal 30 Minuten, Büroarbeit nur im Wechseln zwischen Bürostuhl und Stehpult, und sportliche Bewegung reduzierte sich auf Spaziergänge von nicht mehr als einer halben Stunde Dauer.

Damit die Bandscheibe ihren Selbstheilungsprozess in Gang setzen kann, benötigt sie Bewegung – für diese konnte ich aber wegen ihres akuten Entzündungs- und Schmerzstatus nicht sorgen. Um diesen ‚Teufelskreis‘ zu durchbrechen, setzte

ein Radiologe eine Computertomografiegesteuerte Cortisoninfiltration. Diese sollte für einige Wochen die Entzündung und damit auch den Schmerz hemmen. Die Strategie ging auf, und ich war eine Zeit lang tatsächlich weitgehend schmerzfrei. Dieses wichtige Zeitfenster habe ich gezielt für Physio- und Bewegungstherapie genutzt, um die zuvor genannten Selbstheilungskräfte zu aktivieren.

Und es funktionierte! Das war der Wendepunkt. Gezieltes Bewegungs- und Aufbaustraining stärkte die Rückenmuskulatur und entlastete die defekte Bandscheibe. Das Training mit besonderen Geräten und spezielle Übungen mit einem Sporttherapeuten sind freilich sehr effizient und zielführend, aber es war auch sehr wichtig, eine rückengerechte Sportart zu finden, welche mir Spaß macht. Dazu kam, dass Sport und Bewegung so organisiert werden mussten, dass sie auch für die Zukunft alltagstauglich waren. Dies ist ein sehr individueller Prozess, wo wohl jeder Einzelne seinen Weg finden muss.“ (Die Strategie, die bei Patient X gefruchtet hat, lesen Sie in beigefügter Infobox.)

Interdisziplinäre Betreuung als Schlüssel zum Erfolg

Mein Patient X musste einen langen Weg gehen, aber er hat sich letztlich ausgezahlt: Nach viermonatiger Therapie wurde ein Kontroll-MRT durchgeführt (siehe Abb. 2) – der Bandscheibenvorfall hatte sich von selbst absorbiert. Insgesamt dauerte es zwei Jahre, bis Patient X völlig schmerzfrei war.

Neben dem starken Willen und Einsatz des Patienten selbst war einer der Schlüssel zum Erfolg eine interdisziplinäre Betreuung durch mehrere Fachleute, wobei einer – in diesem Fall war es der Physiotherapeut – die Fäden in der Hand hielt. Diese „Kombination von Wissen aus mehreren Bereichen“ ist in einer immer komplexer werdenden Welt immer öfter zu finden und erfolgreich.

Die Geschichte von Patient X ähnelt den Geschichten vieler anderer Berufstätiger mit junger Familie – und zeigt auf, dass Stress und Zeitknappheit niemals der Grund dafür sein sollten, mit Bewegung aufzuhören. Klingt schwierig, aber gerade in besonders belastenden und intensiven Zeiten sollte man sich Zeit für den eigenen Ausgleich nehmen. Denn was bringt dem Unternehmen ein wochenlang ausfallender Chef oder Mitarbeiter oder der Familie ein lädiertes Elternteil, das sich kaum mehr bewegen kann.

Deshalb: Die warme Zeit hat begonnen, das und die Geschichte von Patient X müssten Motivation genug sein, um wieder mit Bewegung durchzustarten.

Erschienen in der
SWZ Nr. 19/17, 12. Mai

INFO

Strategie X

Die „Strategie“ von Patient X, um Sport und Bewegung ohne viel Aufwand in seinen Alltag einfließen zu lassen:

1. Grundsätzlich mindestens 8.000 Schritte pro Tag gehen (zählt jedes Smartphone standardmäßig);
2. Bewegung, welche keine Extrazeit beansprucht, konsequent nutzen: wann immer möglich, zu Fuß gehen, zum Beispiel Treppen steigen anstatt Aufzug nutzen oder beim Weg in die Mittagspause kleine Umwege einplanen;
3. Büroarbeitsplatz ergonomisch optimieren und auch dort Bewegung einbauen, zum Beispiel bei Telefonaten aufstehen und umhergehen oder den Weg zum

Drucker so weit wie möglich gestalten;

4. ein- bis zweimal wöchentlich für 90 Minuten spezielle Sporttherapie;
5. einmal wöchentlich Kraulschwimmen für 45 Minuten
6. an allen anderen Tagen einmal täglich ein 20-minütiges Heimprogramm absolvieren (auch als Ersatz, falls eine der oben genannten Bewegungseinheiten ausfallen sollte);
7. Ernährungsanpassung (weniger Zucker und Kohlenhydrate, viel trinken);
8. Früher liebgelebte Sportarten weiter zu betreiben, ist wichtig für Geist und Seele, allerdings sollte die Intensität der eigenen Fitness angepasst werden.