

Logo Seminar aus NL 31, Seite 14

Unter der bewährten Leitung von Dr. med. Carl-Heinz Ullrich vom medizinischen Zentrum Villa Nonnenbusch in Heiligenhaus und Professor Dr. med. Jürgen Krämer von der Universität Bochum fand erstmals im Waldhotel in Heiligenhaus die nunmehr 19. Jahrestagung des Seminar Wirbelsäule - Rückenschule - Schmerztherapie e.V. statt.

**Zusammenfassung
der 19. Jahrestagung
des Seminar Wirbel-
säule - Rückenschule
- Schmerztherapie
e.V.**

Ein Bericht von
Dr. Carl-Heinz Ullrich
und
Dr. Sven Authorsen
Heiligenhaus

Die Hauptthemen der diesjährigen Veranstaltung, „Der enge Spinalkanal“ sowie „Nordic Walking“, wurden u. a. von Experten aus Orthopädie, Sportmedizin, Sportwissenschaften und Physiotherapie dem anwesenden medizinischen Publikum wie auch in einem anschließenden Workshop der allgemeinen Öffentlichkeit nahegebracht.

Wir werden alle älter als unsere Vorfahren, in 2 Jahrzehnten werden 100 - jährige Menschen in jedermanns Nachbarschaft keine Ausnahme mehr darstellen. Wenn aufgrund des medizinischen Fortschrittes eine Zunahme an alten Menschen zu erwarten ist, so erwarten den Therapeuten dementsprechend eine Zunahme an Patienten mit körperlichen Verschleißerscheinungen. Gelenkverschleiß betrifft jedoch nicht nur besonders die großen Gelenke an Hüfte, Knie und Schulter, auch die Wirbelsäule, speziell die kleinen Wirbelgelenke sind davon betroffen. Dieser Herausforderung muss sich die Orthopädie stellen und Lösungen anbieten. Ansonsten ist die Erhöhung des Lebensalters kein Gewinn an Lebensqualität, sondern eine Plage für den Einzelnen.

1. Hauptthema: Der
enge Spinalkanal

Den meisten Menschen ist die sogenannte Schaufensterkrankheit bekannt: Wegen Durchblutungsstörungen der Beine müssen die betroffenen Menschen beim Gehen alle paar Meter eine kleine Pause einlegen. Ein heftiger Beinschmerz zwingt sie dazu. Ähnliche Beinbeschwerden kommen auch bei der altersbedingten Einengung des Wirbelkanals, vorwiegend durch Arthrose der kleinen Wirbelgelenke vor. Hier ist, anders als bei Durchblutungsstörungen, eine Entlastung des Wirbelkanals durch Vorneigung des Oberkörpers lindernd. Wichtig ist, dass diese Erkrankung, die schleichend über ca. 8-10 Jahre beginnt, rechtzeitig erkannt wird. Die teilweise erheblichen Beschwerden sind zwar nicht lebensgefährlich, schränken aber die Lebensqualität der Betroffenen stark ein.

Wie äußert sich die
Spinalkanalstenose?

Es gibt gute Möglichkeiten, betroffenen Menschen Hilfe zu gewähren. Dr. med. Friedel Hartmann aus Berlin sowie die Physiotherapeuten Matthias Möllhoff aus Bochum und Alexander Fräcke aus Heiligenhaus demonstrierten eine hervorragende Übersicht über das gesamte Spektrum der konservativen Therapie. Training und Verhalten nach Rückenschule, Physiotherapie, Elektrotherapie, spezielle Bandagen und Orthesen, spezielle medikamentöse Schmerztherapie sowie dosierte Sportausübung können den Verschleiß aufhalten und die Beschwerden lindern oder sogar Betroffene beschwerdefrei machen.

Auf der Jahrestagung wurde besonders darauf hingewiesen, dass Opiate in der Behandlung starker Wirbelsäulen- und Gelenkbeschwerden inzwischen einen festen Stellenwert besitzen. Ihre Nebenwirkungsrate ist bei richtigem Einsatz erheblich geringer als die der üblichen Antirheumatika. Die in letzter Zeit berühmt gewordenen COX-2 Hemmer gehören nach Ansicht der Expertenrunde nicht in die Langzeittherapie, das Beispiel von Vioxx belegt dies eindrücklich. Gleichwohl ist die aktuelle Hysterie in der Presse jedoch für Sachkundige unverständlich. Jedes gut wirksame Medikament kann natürlich auch Nebenwirkungen haben, es muss daher vor allem korrekt eingesetzt werden. Leider können viele Ärzte auch mit den gut wirksamen und relativ nebenwirkungsarmen Opioiden noch nicht umgehen.

Ist die knöcherne Einengung der Wirbelsäule bereits zu weit fortgeschritten, können seit einigen Jahren elegante operative Methoden unter dem Mikroskop durchgeführt werden. Professor Dr. Krämer und Dr. Theodoridis mit seinen Kolleginnen und Kollegen der Universität Bochum demonstrierten dem Publikum Theorie, Praxis und Ergebnisse mit beeindruckendem Filmmaterial aus dem Inneren der Wirbelsäule. Die Statistiken zeigen erfreulicherweise sehr gute Ergebnisse, so dass von einem Durchbruch in der operativen Behandlung von Wirbelkanalstenosen gesprochen werden kann. Versteifungsoperationen von Wirbelsäulenabschnitten sind in den meisten Fällen ebenso wenig nötig wie die Entfernung von Wirbelbögen mit nachfolgenden Gefügelockerungen.

Leider ziehen sich viele Menschen mit orthopädischen Beschwerden völlig aus dem Sport zurück. Chefarzt Dr. med. Siggi Wentz, ehemaliger Vizeweltmeister und Olympiamedaillengewinner im Zehnkampf: „Das ist der falsche Weg. Weiterer vorzeitiger Verschleiß und zunehmende Schmerzen sind die Folge.“

Gerade Sportarten mit fließenden zyklischen Bewegungen sind auch im Alter hervorragend zur Durchführung geeignet. Interessierte Menschen können dies z.B. in Kursen wie Rückenschule, Knie- und Schulerschule lernen. „Mit diesen verhaltensmedizinischen Kursen wollen wir die Menschen belastungsfähiger im täglichen Leben machen, damit sie im Beruf wie im Privatleben leistungsfähiger sind und ihre Freizeit beschwerdeärmer genießen können.“, so Dr. med. C.H. Ullrich.

2. Hauptthema: Nordic Walking

Der Markt im Nordic Walking boomt wie fast kein anderer. Zuwachsraten von 300 % Umsatzsteigerung für Hersteller von Zubehörartikeln sind zur Zeit festzustellen. Nordic Walking ist nach allgemeiner Meinung der Experten aus Sport und Medizin sicherlich eine wirbelsäulenfreundliche und selbst bei erheblichem Verschleiß eine medizinisch sinnvolle Sportart. Dr. med. Sven Authorsen vom medizinischen Zentrum Villa Nonnenbusch in Heiligenhaus, ehemaliger Deutscher Meister im Eistanz und jetzt Verbandsarzt der Deutschen Eislauf-Union, legte allerdings in seinem Vortrag dar, dass es weltweit nur wenige wissenschaftliche Studien gibt, die durch unabhängige Institute durchgeführt wurden. Die Industrie wirbt vergleichsweise unseriös mit positiven Effekten, die entweder aus der Luft gegriffen sind oder nur in Einzelfällen beobachtet wurden. Hier soll

ten dringend wissenschaftlich begründete unabhängige Studien durchgeführt werden, um noch unerkannte mögliche Folgeschäden durch Nordic Walking zu vermeiden.

Eine der wenigen seriösen Studien wurde durch Dr. B. Schaar von der Deutschen Sporthochschule in Köln vorgestellt, die an 20 Studenten mit Marathon- und Alpinskierrfahrung die Kreislaufbelastung von Nordic Walking im Vergleich zum Walking ohne Stöcke untersuchte. Sie konnte eine statistisch signifikant höhere Belastung beim einfachen Walken mit einer gleichzeitig längeren Gehstrecke (mod. Cooper-Test) feststellen, was sie auf die anspruchsvollere Technik beim Nordic Walking zurückführte. „Dies scheint der limitierende Faktor zu sein. Anfänger sollten unbedingt mit einer fachkundigen mehrtägigen Anleitung durch erfahrene Trainer beginnen, bevor sie alleine loslaufen, sonst ist der Trainingseffekt, den die Industrie verpricht, klar gefährdet.“, so Frau Dr. Schaar in ihren Ausführungen.

Am Sonntag, dem 14. November fand im Rahmen des Kongresses ein „Workshop Nordic Walking“ mit interessierten Teilnehmern aus der breiten Öffentlichkeit statt. Sie waren über Informationen aus der Presse in das Waldhotel gekommen. Unter sachkundiger Leitung mehrerer Trainer von der Universitätsklinik Bochum und der „Inside Fitness Trainer Academy“ (IFTA, Erkrath) lernte Jung und Alt mit den Stöcken so umzugehen, dass es den Teilnehmern sichtlich Spaß machte und gleichzeitig gesundheitsfördernd war. Mit falscher Technik kann auch bei dieser Sportart eher Schaden angerichtet werden.

Workshop Nordic Walking

Zur Thematik **Rückenschule, aktueller Stand** gab es lebhafte Diskussionen, nachdem Professor Dr. Klaus Pfeiffer von der Universität Magdeburg ein Übersichtsreferat gehalten hatte. Er hatte die Konzepte aller seriösen Rückenschulverbände Deutschlands anhand eines vorher erarbeiteten Rasters verglichen und an den Kriterien der neuen gesetzlichen Regelungen gemessen. Die Ergebnisse sind für die geplante Studie zur Effektivität einer präventiven Rückenschule von großer Bedeutung. Wir werden ausführlich berichten.

Aktueller Stand der Rückenschule

Erfreulicherweise zeigt auch die Allgemeinheit großes Interesse an der Rückenschuljahrestagung, was die zahlreichen Berichte in den Tageszeitungen und Wochenblättern belegen.

Infos und Anmeldung:
Seminar Wirbelsäule-
Rückenschule-
Schmerztherapie
Medizinisches Zentrum
Villa Nonnenbusch
Südring 180
42579 Heiligenhaus
info@ws-rs-st.de

Bitte schon jetzt vormerken: Am 12. und 13. November 2005 befasst sich die 20. Jahrestagung unter der Teilnahme namhafter Referenten mit dem Thema „Wirbelsäule und Schlaf“, zusätzlich wird im medizinischen Zentrum Villa Nonnenbusch ein Workshop „spezielle Injektionstechniken in der Schmerztherapie“ für Ärzte durchgeführt. Voranmeldungen von Teilnehmern und Vortragsanmeldungen bitte an die nebenstehende Adresse.