

## Neue Perspektiven mit Physiotherapie



Mein Name ist Sonja Heri\*, ich bin 55-jährig und arbeite in der Finanzberatung. Ich bin eine hilfsbereite Frau, die gerne für andere da ist, zum Beispiel für meine schwerstbehinderte Schwester. Als unsere Mutter, die an Multipler Sklerose leidet, zusätzlich noch an Blasenkrebs erkrankte, stiess ich an meine körperlichen- und psychischen Grenzen. Mutter musste operiert werden und ich versprach ihr, dass sie danach wieder nach Hause zurückkehren könne. Weil dies nach der Operation nicht mehr möglich war zerriss es mich innerlich fast. Einige Monate später starb meine Mutter. Während der Vorbereitungen für die Beerdigung musste meine Schwester ins Spital und dies war der Moment, in dem ich zusammengebrochen bin. Alles wurde mir zuviel.

Ich litt an einer schweren Erschöpfungsdepression. Trotz Medikamenten und psychiatrischer Behandlung hatte ich keine Energie mehr. Ich konnte nichts mehr

machen und litt unter massiven Schmerzen. Es war schrecklich, ich hätte nur noch schreien können. An schlimmen Tagen konnte ich wegen der Schmerzen nicht mehr gehen. Sogar das Abreissen des Toilettenpapiers wurde zum Kraftakt. Weil die Schmerzen mit Medikamenten nicht besserten, wurde ich in die Physiotherapie geschickt.

Ich erzählte dem Physiotherapeuten meine Geschichte und er hat mich gründlich untersucht. Er meinte, ich sei wie ein verrosteter Ferrari, der wieder bewegt und gepflegt werden müsse. Zuerst zeigte er mir Übungen mit einem Gummiband, die ich zu Hause machen konnte und bald fühlte ich mich besser. Später begleitete er mich beim Training im medizinischen Trainingszentrum. Nun ging es aufwärts und ich hatte zunehmend mehr Kraft, mehr Energie und auch wieder Vertrauen in mich selbst.

Seit mehreren Monaten trainiere ich nun selbstständig und habe grosse Freude an meinen Fortschritten. Die Therapie hat mir neue Perspektiven gezeigt. Ich kann mich heute wieder um andere Menschen kümmern und nehme aktiv am Leben teil. Kürzlich war ich sogar auf einer zweitägigen Wanderung in den Bergen und habe draussen übernachtet. Davon hätte ich vor einem halben Jahr nicht einmal zu träumen gewagt.

\*Name geändert