

Unsere Leistung bewegt alle

Ein Unfall, aber auch ungünstige Arbeitshaltungen oder zu schweres Heben, können starke Rückenschmerzen auslösen. Physiotherapie unterstützt die Genesung und macht wieder fit für Alltag und Sport.

Es begann an einem sonnigen Tag im Oktober 2009. Jörg Guggisberg war mit dem Bike in den Bergen unterwegs. Auch ein Sturz bei der Abfahrt konnte seine Freude über den wunderbaren Tag nicht trüben. Nur eine kleine Stelle an der Lendenwirbelsäule machte sich nachher bemerkbar, zwei Tage später begannen jedoch starke Schmerzen vom Kreuz entlang des Gesässes bis runter in die Zehen. Sein Arbeitstag auf der Bank Coop wurde unerträglich. Heute, ein Jahr später, geht es Jörg Guggisberg dank Physiotherapie wieder gut. Im Interview schildert er, wie er sich vom Unfall erholt hat.

Herr Guggisberg, wie lautete die Diagnose Ihres Arztes nach diesem Unfall?

Jörg Guggisberg: Ich hatte eine Diskushernie zwischen dem vierten und fünften Lendenwirbel, welche auf die Nerven drückte, weswegen ich auch Schmerzen im Bein verspürte. Der Arzt machte eine Spritze, um die Entzündung zu hemmen und die Schmerzen zu lindern, und verordnete Physiotherapie.

Wie haben Sie die Physiotherapie erlebt?

Mit Gregor Christen, meinem Physiotherapeuten, stimmte von Anfang an alles. Von der Ambiance in der Praxis über die ausführliche Untersuchung und die Aufklärung bezüglich der Verletzung bis hin zur Behandlung und dem Training zum Muskelaufbau.

Wie war der Verlauf der Therapie?

Mein Therapeut klärte mich bezüglich der Verletzung zuerst richtig auf. In den ersten Sitzungen behandelte er mich mit verschiedenen «Griffen» um, nach meinem Verständnis, wieder Platz für die Nervenbahnen zu machen. Im weiteren Verlauf kamen kleine Übungen dazu und nach einigen Sitzungen wurde mit dem Aufbau der Rumpfmuskulatur begonnen.

Was hat Sie während der Physiotherapie-Sitzungen am meisten beeindruckt?



Jörg Guggisberg (l.) mit Physiotherapeut Gregor Christen beim Aufbau-Training.

Mir war sofort klar, dass Herr Christen eine hohe Fach- und Sozialkompetenz besitzt, zudem hat er eine gewinnende Art. Die Angst vor bleibenden Einschränkungen hat er mir sofort genommen. Er bestärkte mich in der Hoffnung, dass ich weiterhin Tennisspielen und Snowboarden kann und ich meine Sportarten noch viele Jahre weiterbetreiben kann. Das tat richtig gut.

Wie geht es Ihnen gesundheitlich im Vergleich zu vor einem Jahr?

Sehr gut. Die Schmerzen sind nach kurzer Zeit abgeklungen und nicht wieder aufgetaucht. Bei starker Belastung kribbelt es noch im Bein oder in den Zehen, aber am nächsten Tag spüre ich meistens nichts mehr.

Was empfehlen Sie Freunden, wenn Rückenprobleme auftreten?

Wenn die Schmerzen zu stark oder ungewöhnlich sind, auf jeden Fall einen Physiotherapeuten oder Arzt aufsuchen.

Wie geht es Ihnen gesundheitlich am Arbeitsplatz?

Ich sitze fast den ganzen Tag und nach dem Vorfall war das eine Qual. Heute habe ich diesbezüglich gar keine Probleme mehr.

Wie geht es Ihnen beim Tennisspielen?

Ich treibe wieder Sport wie vorher, allerdings mit etwas weniger Kampfgeist. Dies hat aber nichts mit meinem Rücken, sondern mit meinen 49 Jahren zu tun...

Wie sehen Sie die Zukunft mit Ihrem Rücken?

Ich bin sehr zuversichtlich und denke, dass ich die Situation im Griff habe, solange ich die Rumpfmuskulatur weiterhin regelmässig trainiere.

Herr Guggisberg wir bedanken uns für dieses Gespräch!



WAS IST PHYSIOTHERAPIE?

Das Wohlbefinden steigern

Ein Knacken im Knie, ein Klemmen im Rücken oder ein Ziehen im Oberschenkel: Physiotherapeuten wissen in solchen Fällen zu helfen. Sie begleiten die Patienten auf dem Weg zur Besserung – vom gezielten Befund bis hin zum Erstellen von Trainingsplänen.

PhysiotherapeutInnen verfügen über ein breites Repertoire an Methoden, um die Bewegung zu verbessern und Beschwerden zu lindern. Neben manuellen Techniken für Gelenke, Muskeln und Nerven folgen Instruktionen von Dehnübungen, Stabilitäts- und Krafttraining sowie Haltungskorrekturen beim Sport und in der Freizeit, am Arbeitsplatz oder im Haushalt bis hin zum Erstellen von Trainingsplänen. Die Physiotherapie schafft Perspektiven, verbessert die Lebensqualität und steigert Wohlbefinden in jedem Alter.

Wenn eine physiotherapeutische Behandlung ärztlich verordnet wird, gehen die Kosten zu Lasten der Grundversicherung der Krankenkasse. Sie dürfen selber die Therapeutin oder den Therapeuten Ihres Vertrauens wählen. Es ist möglich, direkt in die Physiotherapie zu gehen, dann übernehmen Sie die Kosten entweder selber oder Sie erhalten teilweise via Zusatzversicherung eine Rückerstattung. Für konkrete Fragen dazu wenden Sie sich an Ihre Physiotherapeutin oder Ihren Physiotherapeuten oder an Ihre Krankenkasse.

PHYSIOTHERAPIE-PRAXEN IN IHRER NÄHE

MatteMove Physiotherapie/Pilates
Miranda Zryd/Nadine Jurt
Mühlenplatz 15
3011 Bern
Tel. 079 466 49 44/078 843 75 08
www.mattemove.ch

Physio Burgernziel Therapie und Training
Gere Luder und Team
Thunstrasse 99
3006 Bern
Tel. 031 352 11 52
www.physio-burgernziel.ch

Gesundheitspraxis Efenau Craniosacraltherapie und Akupunkturmassage
Maria Darbellay
Frikartweg 5
3006 Bern
Tel. 031 352 42 72
www.aura-soma-zentrum.ch

Physiotherapie Niesel AG Kibo GmbH Med. Trainingszentrum – Sportrehabilitation
Maria Stettler-Niesel
Hess-Strasse 27B
3097 Liebefeld
Tel. 031 972 04 04
www.kibo-physio.ch

Physio- & Manualtherapie
Hans Vermin
Könizstr. 74
3008 Bern-Fischerhädteli
Tel. 031 311 50 66
www.physiotherapie.vermin.ch

Praxis für Physiotherapie
Louis Peereboom
Waldeggstrasse 22
3097 Liebefeld
Tel. 031 972 52 12
physio.peereboom@liebefeld.ch

Physiotherapie Wepfer
Markus Wepfer
Neuengasse 25
3011 Bern
Tel. 031 311 22 29
www.physiotherapie-wepfer.ch

Shiatsu
Fabienne Wepfer-Calame
Neuengasse 25
3011 Bern
Tel. 031 311 22 29
www.physiotherapie-wepfer.ch

Physio Sternen
Julia Lutz
Neuengasse 25
3011 Bern
Tel. 031 312 12 53
www.physio-sternen.ch

Team PhysioMobile
Franco Polesana
Bernstrasse 65a
3122 Kehrsatz
Tel. 031 961 90 60
www.teamphysiomobile.ch

Talk and Move Physiotherapie
Tamar Merlin
Kramgasse 58
3011 Bern
Tel. 031 312 13 39
www.talkandmove.ch

Robellaz Physiotherapie und Training
Mathias Robellaz
Schlossstrasse 34
3098 Köniz
Tel. 031 978 46 88
www.physiorobellaz.ch

Physio im Spiegel
S. Steiner Golder & B. Kläy
Bellevuestrasse 122
3095 Spiegel bei Bern
Tel. 031 534 54 59
www.physio-im-spiegel.ch

Weitere Informationen zu Physiotherapie finden Sie unter www.physiobern.info



Physiotherapeuten sind Fachpersonen für Fragen zu Bewegung, Schmerz und Mobilität. Bild Amir Kaljkovic/www.fotolia.de