

INSPIRATION



MANUELLE MOBILISATION
 1. Durch speziellen Mobilisationstechniken werden verschiedene Weichteile in ihrer Beweglichkeit und Dehnfähigkeit verbessert.
 2. Gezielte Kräftigungs- und Koordinationsübungen mit Knetmasse verhelfen der Hand zum kontrollierten Wiederaufbau.
 FOTO: SHUTTERSTOCK, ZVG



Dr. med. Markus Rühli
 Wirbelsäulen-Schmerz-Clinic Zürich,
 Klinik Hirslanden

BEHANDLUNG

Wirbelsäulenerkrankungen

Rückenleiden sind heute eine eigentliche Volkskrankheit, gehören zu den häufigsten Gründen für Arztbesuche, Arbeitsunfähigkeiten, Renten sowie Schmerzmittelkonsum und sind auch ein erheblicher volkswirtschaftlicher beziehungsweise gesundheitsökonomischer Faktor. Aus diesem Grund hat sich die Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen mit der raschen Entwicklung neuer Techniken und Erkenntnisse zu einem eigentlichen Spezialgebiet entwickelt.

Der wohl wichtigste Schritt zur erfolgreichen Behandlung von Wirbelsäulenerkrankungen ist die exakte Diagnosestellung, das heisst die präzise Identifikation der schmerzverursachenden Veränderung an der Wirbelsäule. Hierzu ist trotz grosser Fortschritte bei den Diagnostiktechniken nach wie vor die Erfahrung des behandelnden Arztes von zentraler Bedeutung. Das Betreuen von Wirbelsäulenerkrankungen ist ein Idealbeispiel eines multidisziplinären Fachgebietes, wo die besten Ergebnisse erzielt werden, wenn erfahrene Fachärzte verschiedener Richtungen eng aufeinander abgestimmt in einem Team zusammenarbeiten. Glücklicherweise sind die häufigsten Schmerzsachen an der Wirbelsäule harmlos und heilen oft spontan innerhalb weniger Wochen. Bei einigen Patienten liegen aber doch schwerere Veränderungen vor, die abgeklärt und behandelt werden müssen.

Die häufigste Ursache für einen Wirbelsäuleneingriff ist heute das Krankheitsbild des engen Wirbelkanals (Spinalkanalstenose), bei dem durch Abnutzung der Wirbel eine Einengung des Wirbelkanals entsteht. Die dadurch eingegengten Nerven verursachen Schmerzen bis in die Beine. Es sollen immer zuerst die nicht-operativen Massnahmen versucht und erst wenn diese nicht wirken, die kleinstmögliche Operation, die zum Ziel führt, angewendet werden. Sowohl beim engen Wirbelkanal als auch beim Bandscheibenvorfall, der oft auch junge und sportliche Patienten trifft, können heute minimalinvasive, mikroskopische Operationen angeboten werden. Nur bei einem kleineren Teil der Patienten muss zusätzlich eine Stabilisation der Wirbel durchgeführt werden. Nebst dem engen Wirbelkanal und dem Bandscheibenvorfall leidet eine dritte grosse Gruppe von Patienten an schlechter Knochenqualität (Osteoporose), die zu Knochenbrüchen führen kann. Auch hier haben wir bereits 10 Jahre Erfahrung mit ganz modernen, endoskopischen Operationsverfahren (Kyphoplastik).

Mit solchermassen schonenden und sorgfältig geplanten Operationen können heute auch bei älteren Patienten die meisten gravierenden Wirbelsäulenerkrankungen gelindert werden.

DR. MED. MARKUS RÜHLI
 redaktion.ch@mediaplanet.com

Ergotherapie für die Hände

■ **Frage:** Weshalb haben Überlastungs-Handprobleme in den letzten Jahren zugenommen?

■ **Antwort:** Einer der Gründe liegt in der beruflichen Spezialisierung, bei der Hände wiederholt stark belastenden Bedingungen ausgesetzt sind.

HANDTHERAPIE

«Eine Handtherapie ist dann indiziert, wenn die körperlichen Strukturen an Fingern, Hand, Handgelenk, Ellenbogen und Oberarm Defizite aufweisen, etwa nach einer Krankheit oder einer Verletzung», sagt Brendon Brown. «Manchmal treten Symptome aber auch ohne äusseres Ereignis auf.» Häufige Probleme sind Schmerzen der Gelenke, Sehnen oder im Muskelgewebe. Sie können die Lebensqualität betroffener Patienten empfindlich reduzieren. Daneben gibt es auch Einschränkungen der Beweglichkeit, Schwellungen in den Gelenken und Weichteilen oder Sensibilitätsstörungen.

Im Bereich der Handtherapie steht ein breites Spektrum an therapeutischen Massnahmen zur Verfügung. Dazu gehören etwa die manuelle Mobilisation und Massage, die Narbenbehandlung, Kräftigungs- und Ausdauertraining sowie die Schmerzbehandlung. Zudem werden auch Wunden mit modernsten Ver-



Brendon Brown
 Ergotherapeut und
 zertifizierter Hand-
 therapeut SGP ist
 Praxisinhaber von
 Handtherapy Zürich.

bandstechniken versorgt, um die Wundheilung zu fördern. «Die Handtherapeuten können selber Gipsverbände und Schienen anpassen. Dank thermoplastischem Material können auch spezielle Handschienen angefertigt werden, die dem Patienten trotz Ruhigstellung möglichst viel Bewegungsfreiheit erlauben», erläutert Brown.

Rückfälle verhindern

Die Therapieresultate seien in der Mehrzahl der Fälle gut, sagt er. «Leider ist es allerdings nicht immer möglich, eine komplette Ausheilung zu erzielen.» So etwa bei der Gelenksarthrose, bei der sich eine degenerative Veränderung in den Fingergelenken manifestiert. Dann sei eine spezifische Behandlung indiziert, um die Schmerzen auf einem möglichst tiefen Niveau zu halten. Zum Einsatz kommen unter anderem spezielle Schienen sowie

FACTS

Zahlreiche Behandlungsmethoden

■ **Im Bereich der Handtherapie** arbeiten Ergo- und Physiotherapeutinnen und -therapeuten, die sich auf dem Gebiet der Handtherapie spezialisiert haben.

■ **Indiziert** ist eine Handtherapie bei den verschiedensten Erkrankungen und Verletzungen der oberen Extremitäten, insbesondere nach einer Operation.

■ **Das Ziel** der Handtherapie ist die Erarbeitung und das Erhalten einer grösstmöglichen Funktion des betroffenen Armes beziehungsweise der betroffenen Hand. Es wird der

Stützen und Hilfsmittel, um die Belastung zu reduzieren, ebenso wie gelenkschonende Bewegungsübungen und ein gezielter Kraftaufbau der beteiligten Muskeln.

Bei Sehnscheidenentzündung kann nach einer möglichst kurzen Ruhigstellungsphase mit weiteren Therapien begonnen werden. Wärme und Massage sind wichtige Vorbereitungs-massnahmen, um Weichteile und Sehnen für spezielle Bewegungsübungen vorzubereiten. Die Patienten lernen Sehngleitübungen, um ein möglichst umfassendes Gleiten der Sehnen nach vorn und nach hinten zu fördern. Gleichzeitig gilt es darauf zu achten, dass die Sehnen sich dabei nicht wieder entzünden. «Ein langfristig positives Resultat kann nur gesichert werden, wenn alle anatomischen Strukturen einen freien Bewegungslauf haben», betont Brendon Brown. Um Rückfälle zu

bestmögliche Einsatz der oberen Extremitäten im Alltag wie auch im Beruf angestrebt.

■ **Eine Handtherapie** kommt unter anderem in Frage bei Frakturen, Gelenks- und Sehnenverletzungen, bei Amputationen, Nervenläsionen oder Weichteilverletzungen sowie bei kombinierten Verletzungen, schweren Infekten und Überlastungssyndromen.

■ **Heute gibt es zahlreiche Behandlungsmethoden**, die den Patienten zur Verfügung stehen, um die Funktion der Hände grösstmöglich zu erhalten.

verhindern, muss der Patient eine Zeit lang selbständig ein gezieltes Kräftigungs- und Bewegungsprogramm für die Hand absolvieren. Hier wird unter anderem mit Dehnungen, Knetmasse und Hanteln gearbeitet. Zudem werden mit dem Patienten ergonomische Aspekte wie etwa die Höhe des Arbeitsplatzes, die Körperhaltung, der Gebrauch von Werkzeugen und das Einhalten von Arbeitspausen diskutiert. «Dabei werden Problembereiche identifiziert und gemeinsam Lösungen erarbeitet», so Brown.

Problem der Spezialisierung

In den letzten Jahren hätten überlastungsbedingte Handprobleme eher zugenommen, sagt der zertifizierte Handtherapeut. Den Grund ortet er in der beruflichen Spezialisierung, bei der Hände wiederholt stark belastenden Bedingungen ausgesetzt sind. Auch der vermehrte Gebrauch von Tastaturen, Smartphones inklusive SMS-Kommunikation sowie der Gebrauch von Gamekonsolen tragen zu einer höheren Belastung der Hände bei. Dasselbe kommt auch im Sport vor. «Ein Patient hat sich kürzlich gewundert, weshalb er plötzlich unter Schmerzen in den Händen litt», erwähnt Brendon Brown ein Beispiel aus seiner Praxis. Dabei habe sich herausgestellt, dass der Mann nach einem langen Arbeitstag am PC ins Fitness-Center geht und am Wochenende klettert oder rudert. «Solche mehrfache Belastungen der Hände können zu Überlastungsproblemen führen.»

CHRISTIAN LANZ
 redaktion.ch@mediaplanet.com