

69 Prozent der deutschen Bundesbürger
leiden zumindest gelegentlich unter Rückenschmerzen

Schönes Leben



„Dehnungs-Therapie lindert die Schmerzen“

ZUR PERSON Drs. Patrick Simons ist leitender Neurochirurg und Wirbelsäulenthérapeut der MediaPark-Klinik in Köln.

Millionen Deutsche leiden unter chronischen Rückenschmerzen – laut Robert-Koch-Institut 62 Prozent aller Frauen und 56 Prozent der Männer. Oftmals ist die Operation eine gängige Therapie zur Linderung der Beschwerden. Eine recht neue und schonende Alternative hält nun auch hierzulande Einzug und erweitert die Behandlungsmöglichkeiten: Mit Hilfe der Spinalen Dekompression können sogar chirurgische Eingriffe vermieden werden. In den USA wird die Methode bereits seit Jahren erfolgreich angewandt. Mit der Spinalen Dekompression wird durch Dehnung der Wirbelsäule schmerzhafter Druck von den Bandscheiben genommen. Damit werden auch die Selbstheilungskräfte verbessert. Denn geschädigte Bandscheiben im Hals- oder Lendenwirbelsäulenbereich regenerieren unter ständiger Druckbelastung nur langsam.

Auf einer computergesteuerten Behandlungsliege wird der Raum zwischen den betroffenen Wirbeln sanft

und für den Patienten schmerzlos gedehnt. Sensoren messen ständig die Abwehrspannung der Muskeln und passen die vom Gerät ausgeführte Dehnung kontinuierlich an. Die Bandscheibe zeigt spürbar Dank: Weniger Druck entlastet das geschädigte Gewebe und erleichtert die Aufnahme von Flüssigkeit, Sauerstoff und Nährstoffen. Das wiederum aktiviert die Selbstheilungskräfte.

Die neue Behandlungsmethode optimiert insbesondere bei Band-

scheibenvorwölbungen und Bandscheibenvorfällen mit Schmerzen im Bereich des Ischias-Nerves das Therapie-Spektrum. Bereits nach zwölf bis zwanzig halbstündigen Behandlungen tritt in der Regel eine deutliche Linderung der Schmerzen ein. Bei vielen Patienten konnte sogar eine vollständige Beschwerdefreiheit erzielt werden. Aber Vorsicht: Die Spinalen Dekompression taugt nicht bei Bandscheibenvorfällen mit Lähmungserscheinungen, wo eine schnelle Entlastung des Nervs erforderlich ist.



Spinale Dekompression
Bei dieser Methode sorgt die computergesteuerte Behandlungsliege für eine schonende Dehnung zwischen den betroffenen Wirbeln



Drs. Patrick Simons
WWW.RUECKEN-DOC.DE



Fokus Rückenberatung

Chronische Rückenschmerzen
Bei der Selbsthilfe Kontakt- und Beratungsstelle Lichtenberg treffen sich von chronischen rückenbeschmerzten Betroffene jeden dritten Mittwoch im Monat von 16 bis 18 Uhr. Die Kosten pro Treffen betragen 1,10 Euro.

☎ (030) 9 82 30 68

🌐 WWW.SELBSTHILFE-LICHTENBERG.DE

✉ INFO@SELBSTHILFE-LICHTENBERG.DE

Deutsche Schmerzhilfe

Aktive Hilfe, Information und die Vermittlung zu Schmerztherapeuten bietet die Deutsche Schmerzhilfe Berlin. Angeboten wird eine Selbsthilfegruppe und auch ein Schmerzbewältigungstraining.

☎ (030) 79 24 649

🌐 WWW.SCHMERZHILFE-BERLIN.DE

✉ SCHMERZHILFE.B@CITYWEB.DE

Rückentraining

Der Selbsthilfetreff Synapse Lichtenberg bietet Yoga-Kurse für die Wirbelsäule sowie Rückensport. Ort und Zeit auf Anfrage. Die Kosten belaufen sich in der Regel auf vier Euro pro Kursstunde.

☎ (030) 55 49 18 92

✉ SELBSTHILFE.SYNAPSE@KIEZSPINNE.DE