

Mit biokinematischem Training gegen den Schmerz

BRÜSSEL'S FIT-GESUND-VITAL

BRETTEN. (ch) Auf den ersten Blick wirkt Heinrich Maag topfit. Und das ist er ja auch, denn der frühere Amateur-Radsportler beim RSV Sulzfeld tut auch heute noch alles, um seine Beweglichkeit im Alter zu erhalten. Trotzdem hatte er vor anderthalb Jahren schon Probleme, als er zu Brüssel's FIT-GESUND-VITAL kam. Beim Spazieren gehen wurde seine nach vorne gebeugte Haltung bemängelt und die Folgen von zwei Herz-OP's machten ihm zu schaffen, Schmerzen in der Lenden-Steißgegend und im Schulter-Nackebereich quälten ihn.

Andreas Brüssel brauchte nicht lange, um die körperlichen Zusammenhänge zu erkennen: unter anderem eine ungleiche Position des Hüftbeugers, Veränderungen in der Brustmuskulatur und in der Muskelkette der rechten Flanke. Dabei spielten auch einseitige Belastungen bei Heinrich Maags Lieblingssport eine nicht zu unterschätzende Rolle. Gleichwohl hatte Andreas Brüssel nichts dagegen, dass sein Klient vor einem Jahr zunächst mit einem gezielten Gerätetraining kombiniert mit Schwingungstraining begann. „Dieser Einstieg hat



DER THERAPEUT UNTERSTÜTZT:

Am Anfang des biokinematischen Trainings hat Heinrich Maag gerne die Hilfe von Andreas Brüssel in Anspruch genommen.

seine Fitness stabilisiert, aber die Grundprobleme noch nicht angesprochen“, stellt der erfahrene Trainer und Rückenschmerztherapeut fest.

Es war Ende April dieses Jahres nach einer Auslandsreise, als sich Heinrich Maags Zustand plötzlich rapide verschlechterte. „Ich konnte nur noch mit Schmerzen gehen“, erinnert sich der rüstige Senior. Andreas Brüssel war weniger überrascht: „Das war fast schon vorprogrammiert“, meint der Therapeut. „Denn die alltäglichen Belastungen und Lieblingsbetätigungen haben seine Muskeln in einer Fehlstellung verharren lassen, die zu Verspannungen und Schmerzen führt. Das berücksichtigt das übliche Training nicht, auch wenn es sicherlich gut tut.“

Allerdings sind therapeutische Erkenntnisse die eine Sache, etwas ganz anderes ist ihre Umsetzung. Dazu braucht es manchmal einen Anstoß, wie Andreas Brüssel nüchtern festhält: „Nach diesem Schlüsselerlebnis war Herr Maag mental bereit, den Schmerz zu überwinden, also haben wir vor vier Wochen noch einmal neu angesetzt.“ Und zwar mit dem biokinematischen Training nach Dr. Packi. Dieses hat zum Ziel, die vernachlässigten Muskeln wieder in eine ausgeglichene Funktionalität zu bringen. Die Folge ist, dass die Verspannungs-

schmerzen verschwinden. Zugleich geht das spezifische Fitnesstraining weiter.

„Am Anfang brauchte ich viel Hilfe“, bestätigt Heinrich Maag. Ein Stichwort, das Andreas Brüssel gerne auch auf seine Mitarbeiter münzt: „Was uns auszeichnet, ist, dass es bei uns Fachleute gibt, die in der Lage sind, zu helfen.“ Immer mit dem Ziel, die Patienten zur Selbsthilfe anzuleiten. Inzwischen habe er schon mehrmals Übungen allein gemacht, berichtet Heinrich Maag. „Aber im Beisein des Therapeuten geht man doch schon eher weiter an den Zugschmerz des Muskels.“ Das hat sich offensichtlich auch mit der wiedererlangten aufrechten Haltung gelohnt. Nur vier Wochen nach dem Vorfall sei er „so gut wie schmerzfrei“, sagt der Patient und dämpft sogleich seine berechnete Freude. Ihm sei bewusst, dass er damit noch nicht über den Berg sei: „Das muss ich beibehalten, das weiß ich.“

Brüssel's FIT-GESUND-VITAL
Wilhelmstraße 37
75015 Bretten
Telefon 07252/87180
www.bruesselfit.de