

## Neue Wege bei Bandscheibenvorfällen

Neues Wissen erfordert neue Therapien in der Nachbehandlung. Die seit einigen Jahren erfolgreich bei Spitzensportlern angewandte Therapie stellt damit verbreitete Methoden der Rehabilitation in Frage. Nicht Traktionen, Schwimmen, Bauchmuskeltraining und Richtiges Bewegen stehen auf dem Trainingsplan, sondern das schnellstmögliche Zentralisieren der ausgetretenen Bandscheibe, verbunden mit der manuellen Therapie zur lokalen Stabilisierung des betroffenen Wirbels. Danach folgt in der Reha- & Krankengymnastikpraxis von Claus Melzer ein spezielles Trainingsprogramm: Am Anfang steht die Koordination, dann folgt die Kräftigung der schwachen Muskulatur. "Dieser Aufbau bietet sich bei allen Wirbelsäulenproblemen an", so der Sportphysiotherapeut und Dozent Melzer Melzer, "von Gleitwirbeln über ausstrahlende Schmerzen bis zur Migräne."

Was gestern noch als Hilfe bei orthopädischen Verletzungen galt, wird heute oftmals von Krankengymnasten abgelehnt. „Neue wissenschaftliche Erkenntnisse verlangen nach veränderten Therapieformen“, so der Krankengymnast, Sportphysiotherapeut und Dozent für manuelle Medizin und medizinische Trainingslehre Claus Melzer. Durch seine Betreuung von Spitzensportlern aus allen Bereichen wie zum Beispiel den Tennis-Profis Sampras und Schüttler, den Blue Devils und den Fußball-Amateuren des FC St. Pauli – um nur einige zu nennen –, die Dozententätigkeit für Verbände sowie seine Einsätze auf ATP-Turnieren ist Claus Melzer auf Grund seiner Erfahrungen ein Verfechter neuer Behandlungsmethoden.

In seiner auf Orthopädie spezialisierten Reha- und Krankengymnastikpraxis in

Hamburg geht er neue Wege zur Heilung. So rät er im Falle eines Bandscheibenvorfalles zu vorsichtigen Kompressionen und Bewegungen im schmerzfreien Bereich. Erst wenn eine lokale Stabilisierung erfolgt ist, sollte mit Kräftigungsübungen begonnen werden. Ruhe, Spritzen, akute Massagen und schmerzhemmende Medikamente lehnt er ab. „Der Patient braucht den Schmerz, um entscheiden zu können, wie viel er kann und darf“, so Claus Melzer. Ähnlich seine Behandlung bei Sprunggelenksverletzungen, zum Beispiel durch Umknicken verbunden mit einer Schwellung am Außenknöchel: kein Eis, keine Bandagen, keine schmerzhemmenden Medikamente, kein zu langes Hochlagern des Beines. Statt dessen: keine Ruhe und Bewegungen, die ohne Schmerzen möglich sind. Danach gezielte Übungen.