OKT 2016

Der Gesundheitsguide

Anzeige

LEITARTIKEL

Behandlung von Kopf bis Fuss

Orthopädie und Neurologie umfassen viele unterschiedliche Krankheitsbilder. Bei der Volkskrankheit Nummer Eins eint sie ein Ziel: Die erfolgreiche Behandlung von Rückenschmerzen.

VON CLAUDIA HARBINGER

In Schweizer Krankenhäusern werden jährlich mehr als 183'000 Frauen und Männer mit Erkrankungen des Muskel-Skelett-Systems aufgenommen. Die Zahl von Patienten, die Probleme mit Gelenken, Knochen, Muskeln, Sehnen, Bändern sowie Nerven und Gefässen haben, steigt. Orthopäden und Neurologen sind als erstbehandelnde Ärzte gesuchte Ansprechpartner.

Die Orthopädie beschäftigt sich mit dem gesamten menschlichen Stütz- und Bewegungsapparat. In den Bereich der Neurologie fallen Erkrankungen und Verletzungen des Gehirns, des Rückenmarks und des Nervensystems, wobei die Grenze zu Psychologie und Psychiatrie teilweise fliessend ist. Behandelt werden Patienten mit so unterschiedlichen Problemen wie Durchblutungsstörungen, starker Migräne, Multipler Sklerose, Parkinson oder Demenz.

In beiden medizinischen Fachrichtungen ist die Kette von Prävention, Diagnose, Behandlung, Rehabilitation und Nachsorge von grosser Bedeutung. Wichtig kann das Zusammenspiel von Orthopädie und Neurologie bei der Behandlung von Erkrankungen der Wirbelsäule sein.

Das Kreuz mit dem Rücken

Fast jeder kennt sie: Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten körperlichen Beschwerden. Ungefähr 80 Prozent der Erwachsenen leiden im Laufe ihres Lebens einmal oder wiederholt daran. Betroffen sind der obere Rücken – Nacken, Halswirbelsäule und Schultern – und der untere Rücken – Lendenwirbelsäule, Kreuz- und Steissbein. Orthopäden und Neurologen eint trotz unterschiedlicher Herangehensweisen das gleiche Ziel: Die Wiederherstellung eines möglichst schmerzfrei funktionierenden Rückens.

Die Ursachen für akute oder chronische Rückenschmerzen sind vielfältig. Die Behandlung erfordert Fingerspitzengefühl und Fachwissen. Nicht immer haben die Beschwerden etwas mit dem Knochengerüst zu tun, auch die Erkrankung von Nervenwurzeln sowie psychische Faktoren können eine Rolle spielen. Stress, Überforderung, Ärger und Angst können zu einer dauerhaften Anspannung der Muskulatur führen. Depressionen und Rückenleiden bedingen sich oft gegenseitig. Die neurologische Abklärung ist neben der orthopädischen ein wichtiger Bestandteil der Diagnose und Behandlung.

Weil das Rückenmark Teil des Zentralnervensystems des Menschen ist, beruhen Rückenschmerzen häufig auf neurologischen Ausfällen. Wenn der Schmerz aus dem Rücken heraus in das Gesäss oder Bein strahlt und Taubheit, Lähmung und Gefühlsverlust hinzukommen, sollte schnell ein Termin beim Neurologen erfolgen. Durch die genaue Untersuchung dieser Ausfallmuster kann die Störung lokalisiert und das Ausmass der Schädigung bestimmt werden. Danach werden die passenden Behandlungsmethoden festgelegt.

Vorgeschichte erheben

Bei der Behandlung von Rückenschmerzen ist es wichtig, zunächst die Vorgeschichte zu erheben. Nach der körperlichen Untersuchung wird entschieden, ob bildgebende Verfahren wie Röntgen, Ultraschall, Computertomographie oder Magnetresonanztomografie gemacht oder weitere Experten aus anderen Fachrichtungen hinzugezogen werden. Bewertet werden muss vor allem, ob das, was man auf den Bildern an Auffälligkeiten sieht, tatsächlich mit den geschilderten Beschwerden zusammenhängt.

Die weitere Behandlung orientiert sich daran, ob für die Rückenschmerzen erklärende Gründe im Sinne körperlicher Schädigungen entdeckt werden oder nicht. Liegen keine strukturellen Schädigungen vor, spricht man von sogenannten nicht-spezifischen Rückenschmerz. Dann ist es sehr wichtig, so zügig wie möglich die normale körperliche Aktivität wieder zu erreichen. Neben Medikamenten ist die Physiotherapie bei Rückenschmerzen oft hilfreich. Dazu kommen spezielle Verfahren und Operationen.

Lebensstil verändern

Der Lebensstil hat einen wesentlichen Einfluss darauf, ob sich Rückenschmerzen entwickeln. Faktoren, die zu Rückenschmerzen führen können sind: Bewegungsmangel, sitzende Tätigkeiten, Übergewicht und Fehlbelastungen sowie einseitige Tätigkeiten oder übermässiger Sport. Auch altersbedingte Verschleisserscheinungen spielen eine wesentliche Rolle bei der Entstehung von Rückenschmerzen. Regelmässige Bewegung, vernünftiger Sport und gesunde Ernährung wirken vorbeugend.

Für Patienten, die an chronischen Rückenschmerzen leiden, gibt es sogenannte multimodale Behandlungsprogramme, die viel Erfolg versprechen. Dabei werden medizinische, psychologische und physiotherapeutische Massnahmen kombiniert. Die Aktivierung steht dabei an erster Stelle, egal ob als Einzel- und Gruppenbehandlung.

IMPRESSUM

Projektleitung:
Krischan Pflug, kp@xm-solutions.com
Gabriel Djordjevic, gd@xm-solutions.com

Redaktion:
Katharina Lehmann, Claudia Harbinger

V.i.s.d.P.: Michael Gneuss

Fotos: fotolia.com
Druck: DZZ Druckzentrum Zürich AG
Layout: Claudia Bachmann

Für weitere Informationen
wenden Sie sich bitte an
Erik Ulrich
eu@xm-solutions.com
Xmedia Solutions AG,
Hirschengraben 33, 6003 Luzern
T: +41 (0)44 998 11 33

Xmedia Solutions hat sich auf crossmediale Publikationen spezialisiert, welche in Tageszeitungen und auf Online-Portalen veröffentlicht werden.

Inhalte von Unternehmensbeiträgen, Interviews sowie Gastbeiträgen geben die Meinung der beteiligten Unternehmen wieder.

Die Redaktion ist für die Richtigkeit der Beiträge nicht verantwortlich. Die rechtliche Haftung liegt bei den jeweiligen Unternehmen.

Xmediasolutions

Mehr Informationen unter:
www.xmedia-solutions.com

INTERVIEW

«Zweimal 30 Minuten pro Woche genügen»

Seitdem immer mehr am Bildschirm gearbeitet wird, wächst die Bedeutung von gesundheitsorientiertem Krafttraining.

Warum klagen so viele Menschen über Rückenbeschwerden?

Acht von zehn Schweizern haben mindestens einmal pro Jahr Rückenschmerzen, oft mehrmals pro Woche. Unsere Lebensweise ist die wichtigste Ursache: Wir bewegen uns zu wenig und zu einseitig, unsere Muskeln müssen keine Widerstände mehr überwinden und wir sind zu schwer. Wir haben immer noch den Körper eines Steinzeitmenschen: Hochintensive Anstrengungen und Mangel an Nahrung im Wechsel mit Ruhe und genügender Nahrung sind Voraussetzung für unsere Gesundheit. Heute verbringen wir unser Leben hauptsächlich sitzend vor Bildschirmen. Unser Bewegungsapparat und damit auch die inneren Organe, die Lieferanten der Muskeln, verkümmern.

IM INTERVIEW

Dr. med. Gabriela Kieser
Ärztliche Leitung und Eigentümerin
Kieser Training AG

www.kieser-training.com

Hilft Krafttraining bei allen Ursachen von Rückenbeschwerden?

Mit gesundheitsorientiertem Krafttraining trainieren Sie systematisch und gezielt Ihre Muskeln: Mit richtig dosiertem Widerstand, langsamen Bewegungen über den ganzen Bewegungsumfang bis zur lokalen muskulären Ermüdung. Damit ist auch das Risiko von Nebenwirkungen sehr gering. Für das Rückentraining kommt eine spezielle Technologie zum Einsatz. Damit kann unter Anleitung die tiefe Rückenmuskulatur aufgebaut werden. Wohlgemerkt, ich spreche von gesundheitsorientiertem Krafttraining, nicht von Funktional Training oder Cross Fitness. Das sind Kategorien, die nichts mit Gesundheit zu tun haben.

Mit welcher Regelmässigkeit und Intensität muss trainiert werden, um die Beschwerden spürbar einzudämmen?

Ein Trainingsprogramm besteht aus etwa zehn Übungen, die so ausgewählt sind, dass die gesamte Skelettmuskulatur abgedeckt ist. Jeder Kunde wird sorgfältig ins Programm eingeführt. Die Trainingsintensität wird langsam, der individuellen Verträglichkeit entsprechend, gesteigert. Ziel ist es, nach ein bis zwei Monaten jeweils die vollständige muskuläre Ermüdung zu erreichen. Das ist anstrengend aber notwendig, damit die Muskeln stärker werden. Der Zeitaufwand ist gering: Zweimal 30 Minuten pro Woche genügen.

FACHBEITRAG

Erfolgsfaktoren für die Rehabilitation

Therapeuten führen Patienten an die frühere Leistungsfähigkeit heran.

Sich wieder frei bewegen und das eigene Leben selbstständig gestalten zu können ist von höchster Wichtigkeit für Betroffene, welche zum Beispiel aufgrund von rheumatologischen Problemen, nach Rückenoperationen, Hüft- oder Kniegelenksersatz, nach Knochenbrüchen, schweren Verletzungen oder wegen Erkrankungen des Nervensystems eingeschränkt sind. Bei älteren Betroffenen gereicht der Einbezug der Altersmedizin – Geriatrie – zum Vorteil.

Stationäre Rehabilitationsprogramme unterstützen Betroffene massgeblich dabei, wieder an ihre frühere Leistungsfähigkeit anknüpfen zu können. Dazu braucht es einen ganzheitlichen und gleichzeitig individuellen Ansatz. Interdisziplinäre Therapieprogramme sind wichtig. Zuerst werden mit den Betroffenen gemeinsam die Rehabilitationsziele definiert. Auf diese wird vereint hingearbeitet. Das Rehabilitations-Team umfasst Spezialärzte (Rheumatologen, Internisten, Neurologen, Geriater, Rehabilitationsmediziner, Psychiater), Neuropsychologie, Therapeuten (in Physio-, Ergo-, Aktivierungstherapie und Logopädie), Pflegefachkräfte, Ernährungsberaterinnen und Sozialarbeiterinnen. Sie alle garantieren ein individuell zugeschnittenes, aktives und effizientes Rehabilitationsprogramm. Betroffene werden unter Berücksichtigung ihrer Ressourcen und Defizite sowie der häuslichen und sozialen Umstände optimal gefördert.

Rehabilitationskliniken sind üblicherweise an stimulierenden, idyllischen Orten gelegen. Sind sie direkt zudem einem Akutspital angegliedert, erwächst daraus für Betroffene der Vorteil der Möglichkeiten und der Sicherheit des Akutspitals im Hintergrund.

Wohnortnahe Rehabilitation ist ein Erfolgsfaktor insbesondere im Hinblick auf den Abschluss der stationären Rehabilitation. So wird ein reibungsloser Übergang von der Rehabilitationsklinik in den Alltag möglich. Denn eine gute Vernetzung mit den ambulanten Betreuungsangeboten wie etwa dem Hausarzt, der Spitex und den ambulanten Therapien ist ein grosser Vorteil.

ZUM AUTOR

Prof. Thomas Stoll
Chefarzt Rheumatologie, Geriatrie und Rehabilitation, Spitäler Schaffhausen

www.vgi.ch

FACHBEITRAG

Einsicht und Aussichten in der Schmerztherapie

Noch immer leiden Millionen Menschen an chronischen Schmerzen, die gar nicht oder nicht adäquat behandelt werden. Dabei stehen moderne Therapieverfahren zur Verfügung.

Rund 80 Prozent der Schweizer leiden zumindest einmal in ihrem Leben an Rückenschmerzen. Chronisch werden diese Schmerzen zum Glück selten. Wenn das doch passiert, bleibt oft nur der Weg zum spezialisierten Schmerztherapeuten. Er kann die chronischen Schmerzen adäquat behandeln. Denn ihm stehen in der modernen Schmerztherapie neben einer breiten Palette moderner Medikamente auch invasive Verfahren wie zum Beispiel Infiltrationen oder Neurostimulation zur Verfügung.

Individuelle Therapie bringt Erfolg

So kann zum Beispiel im Fall einer therapieresistenten Migräne mit einem neuen, speziell dafür entwickelten Katheter das Medikament unblutig über die Nase an das Nervengeflecht im Rachenraum appliziert werden. Im Optimalfall verschwindet die Migräne danach und die regelmässige und bedarfsweise Einnahme von Medikamenten kann reduziert oder gar gestoppt werden. Bei der Volkskrankheit Rückenschmerzen wird dagegen eine individuelle Medikation eingesetzt, die punktgenau an den verdächtigen Strukturen oder Nervengeflechten ansetzt. Erst wenn die medikamentöse Behandlung nicht ausreicht, zu nicht tolerierbaren Nebenwirkungen führt oder vom Patienten nicht gewünscht wird, rücken invasivere Verfahren in den Fokus.

Dabei gilt jedoch: Patienten reagieren oft vollkommen unterschiedlich auf die Therapie. Deshalb muss für jeden Patienten die geeignete Behandlungsform gefunden werden – mit dem Verschreiben eines Medikaments ist es nicht getan. Denn neben der medikamentösen Behandlung bedarf es der gezielten Abklärung der Schmerzen, um deren Ursprung zu eruieren und sie gezielt behandeln zu können. Auch benötigt der Chirurg im Falle einer OP eine ausführliche Anamnese. So kann mit dem Patienten ein Behandlungskonzept aufgestellt werden, das Ziele festlegt und seine Bedürfnisse berücksichtigt.

ZUM AUTOR

Dr. med. Stefan Stöckli
Gründer und Leiter
der Schmerztherapie
Emmental

Schmerztherapie
Emmental
T: +41 (0)34 422 29 01

www.schmerztherapieemmental.ch

UNTERNEHMENSBEITRAG

Ein Gesamtkonzept für die Mobilität

Fussschmerzen führen zu einer drastischen Einschränkung der Mobilität. Bereits eine geringe Funktionsstörung des Fusses führt zu einer Reduzierung der Lebensqualität der Betroffenen.

Während eines Menschenlebens legen wir ca. 120'000 Kilometer zurück. Neben Erkältungen und Zahnschmerzen sind Fussprobleme die häufigsten Beschwerden des Menschen. Dennoch schenken wir unseren Füssen oft erst dann Beachtung, wenn Schmerzen auftreten.

Die Ursachen von schmerzenden Füssen sind vielfältig und tragen Namen wie Hallux Valgus, Hohl-Knick-Senk-Spreizfuss, Fersensporn oder Hühneraugen. Auch Fussarthrosen und Überlastungen führen zu Fussschmerzen und gestörtem Gangbild. Eine Behandlung erfordert die Zusammenarbeit von Fachleuten verschiedenster Disziplinen rund um den Fuss. Die podologische Entfernung eines Hühnerauges zum Beispiel macht nur Sinn, wenn die auslösende Ursache, wie etwa ungeeignetes Schuhwerk oder eine Fehlbelastung durch orthopädie-schuhtechnische Massnahmen behoben wird. In unseren Kompetenzzentren in Baden und Luzern setzen wir daher auf ein Mobilitätskonzept, welches auf einer engen Zusammenarbeit von Bewegungswissenschaftern und Biomechanikern ETH, Orthopädie-Fachleuten, Podologen, sowie den zuweisenden Ärzten beruht.

Die Grundlage einer optimalen Versorgung bilden hochentwickelte, biomechanische Messmethoden, die uns erlauben, den Druck auf die Füsse dynamisch zu messen. Bei Risikopatienten wie Diabetikern mit fehlendem Schmerzempfinden, kommt der Druckmessung als Mittel zur Identifikation gefährdeter Fussbereiche eine besondere Bedeutung zu. Da uns heute auch videogestützte und sportspezifische Messsysteme (zum Beispiel für Golf- und Laufsport) zur Verfügung stehen, können wir die Ursachen von Schmerzen noch besser untersuchen und analysieren. Auf dieser Grundlage gefertigte orthopädie-schuhtechnische Hilfsmittel wie Einlagen nach Mass, können durch Entlastung der Gelenke Schmerzen lindern, Haltungsschäden vorbeugen und Bewegungsabläufe verbessern. Der Erfolg der Behandlung mit Einlagen hängt wesentlich von den getragenen Schuhen ab. Der Schuh muss die Einlage in ihrer orthopädischen Funktion ergänzen und mit ihr eine funktionelle Einheit bilden. Lassen sie sich von unseren Spezialisten bei der orthopädischen Versorgung und der Auswahl der richtigen Schuhmodells beraten.

ORTHOPÄDIE PODOLOGIE
Malgaroli & Werne Baden · Luzern
DAS KONZEPT FÜR MEHR MOBILITÄT

ZUM AUTOR

Mario Malgaroli
Orthopädie Podologie Malgaroli & Werne AG
Im Neustadthof · 5400 Baden
T: +41 (0)56 222 35 25

Orthopädie Podologie Schwanen AG
Am Schwanenplatz · 6004 Luzern
T: +41 (0)41 410 11 16
E: info@orthopodo.ch · **www.orthopodo.ch**

PATIENTENGESCHICHTE

Mehr Lebensqualität dank Rückenmarkstimulation

Mit einem «Knall» im Rücken fängt alles an. Es folgt eine fast 20-jährige Schmerzkarriere, die sich erst durch die Behandlung mit einem Rückenmarkstimulator zum Guten wendet.

Der Bandscheibenvorfall ereignet sich während des Praktikums in einem Alters- und Pflegeheim. «Anschliessend lag ich fast zwei Monate im Spital», erzählt Marissa Wohlfahrt*. Auch während der Lehre als Logistikassistentin fällt sie immer wieder wegen Rückenschmerzen aus. Es gelingt ihr, die Ausbildung trotz Fehlzeiten abzuschliessen. Danach wird sie vom Betrieb übernommen. Während dieser Zeit sucht die junge Frau wegen ihrer Rückenschmerzen verschiedene Ärzte auf: «Ich habe Medikamente genommen und Spritzen bekommen», erzählt Marissa Wohlfahrt. Irgendwann habe alles nicht mehr geholfen. Die permanenten Schmerzen führen dazu, dass sich die Mitte 20-jährige immer mehr zurückzieht. «Ich bin nirgends mehr hingegangen, habe mich regelrecht zuhause verschanzt», berichtet die heute 34-jährige. Im Verlauf verliert sie ihre Arbeit, den Kontakt zur Familie bricht sie ab.

Zu jung für eine Operation

Mit der Zeit zeichnet sich immer deutlicher ab, dass der Rücken operiert werden muss. Doch niemand wagt, die Entscheidung zu treffen, weil Marissa Wohlfahrt noch so jung ist. «Irgendwann war ich an dem Punkt, an dem ich dachte: Entweder ich werde operiert, oder das Leben ist nicht mehr lebenswert». Die Wende kommt nach einem erneuten Arztwechsel. Der konsultierte Rheumatologe versucht noch einmal die Schmerzen zu behandeln, dann überweist er sie zur Besprechung einer Operation an ein nahegelegenes Spital.

Von nun an schöpft Marissa Wohlfahrt wieder Hoffnung: «Ich dachte, nun gehen die Schmerzen weg und ich kann mich endlich wieder normal bewegen». Doch dieser Wunsch erfüllt sich auch nach der Operation nicht. Die Rückenschmerzen haben zwar deutlich abgenommen, an deren Stelle sind jedoch Beinschmerzen getreten. Diese nehmen in den darauffolgenden Jahren weiter an Intensität zu und mit ihnen auch die Arztbesuche.

Zuversichtlich, dass es eine wirksame Therapie gibt

Die Schwangerschaft und Geburt des ersten Kindes sind ein Lichtblick im Leben der jungen Frau. Wider Erwarten sind selbst die Beinschmerzen in dieser Zeit erträglich. Als die Symptome nach der Geburt zurückkehren, stellt sich Marissa Wohlfahrt im POLYMEDES Schmerzzentrum vor. Nachdem die dort eingeleitete Schmerztherapie nicht die gewünschte Wirkung zeigt, wird ihr die Behandlung mit einem Rückenmarkstimulator vorgeschlagen. Die junge Frau erinnert sich noch gut an diesen Moment. «Das erste, was ich dachte war: Es geht weiter, ich muss nicht so bleiben».

Rund zwei Jahre sind seit der Implantation des Geräts vergangen. Komplett schmerzfrei ist die junge Frau auch mit dem Rückenmarkstimulator nicht. Im Unterschied zu früher sind die Schmerzen jetzt gut zu ertragen. «Ich kann den Haushalt wieder weitgehend alleine verrichten», berichtet die frischgebackene Mutter und hält dabei ihr drei Monate altes Kind im Arm. Am meisten beeindruckt mich aber, dass ich wieder Velo fahren und über weite Strecken spazieren gehen kann.

**Name von der Redaktion geändert*

INTERVIEW

«Sehr gute Wirkung auf Rückenschmerzen»

Dr. med. Edzard Ellerkmann vom POLYMEDES Schmerzzentrum nennt im Interview die Gründe, die ihn zur Empfehlung einer Rückenmarkstimulation bewogen haben.

Aus welchen Gründen haben Sie Frau Wohlfahrt zu einer Rückenmarkstimulation geraten?

Die verschiedenen, zum Teil invasiven, Therapiemassnahmen und starken Schmerzmedikamente haben zu keiner anhaltenden Schmerzlinderung geführt. Dazu kam der Kinderwunsch der Patientin. Die Rückenmarkstimulation schien uns vor diesem Hintergrund eine geeignete Methode zur Schmerzreduktion, die zudem keine Kontraindikation für eine Schwangerschaft darstellt.

Warum haben Sie sich für das Rückenmarkstimulations-System der Firma Nevro Medical entschieden?

Meine Erfahrungen zeigen, dass dieses System eine sehr gute Wirkung auf Rücken- und Beinschmerzen hat. Zudem spürt der Patient bei den klassischen Geräten im betroffenen Körperbereich anstelle der Schmerzen ein feines Kribbeln. Dieses Kribbeln fehlt bei dem Rückenmarkstimulator von Nevro.

Bei der Rückenmarkstimulation wird der Hinterstrang des Rückenmarks über eine Elektrode stimuliert. Dadurch wird die Schmerzleitung zum Gehirn unterbrochen. Die Elektrode ist an einen Impulsgeber angeschlossen, der unter die Haut implantiert wird.

IM INTERVIEW

Dr. med. Edzard Ellerkmann

POLYMEDES®
SCHMERZZENTRUM

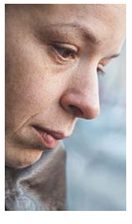
Wie haben sich die Erwartungen in Bezug auf die Behandlung erfüllt?

Die Behandlung wurde zunächst mit einem externen Gerät über mehrere Tage getestet. In dieser Phase kam es zu einer deutlichen Abnahme der Beschwerden. Auch nach der Implantation des Nevro-Rückenmarkstimulators war die Patientin sehr zufrieden mit der Therapie. In der Zwischenzeit hat sie ihr zweites Kind bekommen.

PSYCHE

Ein Tabuthema im Fokus

Die Leistungsgesellschaft blendet sie oft aus, obwohl sie weit verbreitet sind: Phobien, Depressionen und Essstörungen. Knapp 17 Prozent der Schweizer Bevölkerung leiden an psychischen Erkrankungen.



VON CLAUDIA HARBINGER

Sie verursachen starkes persönliches Leid. Psychische Erkrankungen wirken sich auf den gesamten Lebensalltag aus und führen häufig zu starken Beeinträchtigungen bis hin zum Suizid. Zudem verursachen sie hohe volkswirtschaftliche Kosten von geschätzt über sieben Milliarden Franken jährlich. Früher fälschlicherweise ein Tabuthema, rücken sie langsam stärker in den öffentlichen Fokus.

Vorurteile abbauen

Die Prävention und Früherkennung seelischer Störungen wird zunehmend Bestandteil der staatlichen Gesundheitspolitik. Bund und Kantone intensivieren die Zusammenarbeit mit Ärzten, psychiatrischen und psychotherapeutischen Einrichtungen, Betroffenenvertretungen und Fachverbänden. Das Ziel ist, Betroffenen schneller zu helfen und Vorurteile in der Gesellschaft abzubauen.

Zu den häufigsten psychischen Erkrankungen im Erwachsenenalter gehören Phobien und Depressionen. Phobien sind grundlose und krankhafte Ängste, oft vor bestimmten Situationen, Tieren oder Tätigkeiten. Depressionen bedeuten negative Stimmungen und Gedanken, die sich in vielen Fällen durch Antriebslosigkeit und Interessenverlust äussern. Sie sind jedoch nicht immer klar erkennbar, denn viele Betroffene geben andere Beschwerden an wie Schlaflosigkeit, Konzentrationsmangel oder Appetitlosigkeit. Essstörungen entstehen zumeist in der Jugend und verlaufen meist über viele Jahre. Genau wie Depressionen können sie tödlich enden.

Fortbildungen für Hausärzte

Aktuelle Programme zur psychischen Gesundheit setzen auf verschiedenen Ebenen an, so zum Beispiel mit Fortbildungen für Hausärzte, um Diagnose, Behandlung und Überweisung an Spezialisten zu verbessern. Auch wird mit Informationskampagnen gearbeitet, um über Krankheitsbilder und die Behandlungsmöglichkeiten aufzuklären oder mit Selbsthilfegruppen für Patienten und Angehörige. Zudem wird die Zusammenarbeit mit Lehrkräften, Polizisten, Seelsorgern und Beschäftigten im Gesundheits- und Pflegebereich gefördert.

Hilfe für Betroffene bieten unter anderem das Netzwerk Psychische Gesundheit Schweiz, das Aktionsprogramm Bündnis gegen Depression und die Kampagne **www.wie-gehts-dir.ch**.

UNTERNEHMENSBEITRAG

Psychotherapie hilft

Psychische Krankheiten können mit einer Psychotherapie erfolgreich behandelt werden. Dabei gilt: je früher, desto besser.

Psychische Erkrankungen sind häufig. Jede zweite in der Schweiz lebende Person leidet mindestens einmal im Leben an einer psychischen Störung, die einer Behandlung bedarf. Diesen Menschen kann geholfen werden: Psychotherapie reduziert oder heilt wirksam und nachhaltig psychisches Leiden – das ist wissenschaftlich nachgewiesen und anerkannt. Dabei gilt jedoch: Je früher eine Behandlung im Krankheitsverlauf einsetzt, desto kürzer und erfolgreicher ist sie.

Mit etwa 6'000 psychologischen Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten stehen in der Schweiz ausreichend bestausgebildete Fachkräfte bereit. Auf der Website der Föderation Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP), dem grössten psychologischen Berufsverband, lassen sich therapeutische und andere psychologische Angebote einfach und nach Fachgebieten suchen.

www.psychologie.ch/psy-suche

Die darin verzeichneten FSP-Mitglieder verpflichten sich auf die ethischen Richtlinien der Berufsordnung und zu regelmässiger Fortbildung.

Was bezahlt die Krankenkasse?

Behandlungen von psychischen Störungen werden von der Grundversicherung erstattet. Die Wahl des Therapeuten beziehungsweise der Therapeutin ist aber stark eingeschränkt. Denn die Krankenkasse zahlt nur, wenn die Psychotherapie von Psychologinnen oder Psychologen unter ärztlicher Aufsicht (delegierte Psychotherapie) oder von spezialisierten Ärztinnen oder Ärzten durchgeführt wird. Echte Wahlfreiheit hat nur, wer die Kosten selbst trägt; allenfalls mit Unterstützung einer Zusatzversicherung. Wer das nicht kann, muss sich auf längere Wartezeiten einstellen.

Psychotherapie befähigt Menschen, ihr Leben selbstbestimmt in die Hand zu nehmen.

Diese Zugangshürden müssen verschwinden. Je früher eine Behandlung einsetzt, desto wirksamer ist sie. Psychologische Psychotherapeutinnen und Psychotherapeuten müssen deshalb besser ins Gesundheitswesen eingebunden werden – sie sind sowohl fähig als auch willens, die psychotherapeutische Versorgung der Schweizer Bevölkerung sicherzustellen.

KONTAKT

Föderation der Schweizer Psychologinnen und Psychologen (FSP)
T: +41 (0)31 388 88 00

www.fsp.ch

UNTERNEHMENSBEITRAG

Die Rückfallspirale durchbrechen

In der Klinik Wysshölzli werden Frauen mit Abhängigkeitserkrankungen behandelt. Wichtig sind nachhaltige Erfolge. Der Umgang mit Rückfällen steht im Fokus der Bemühungen.

Die Fachklinik Wysshölzli für Frauen mit Abhängigkeitserkrankungen und Essstörungen behandelt Patientinnen mit einer oder mehreren Erkrankungen. Im Spektrum der Abhängigkeitsstörungen werden stoffliche und nichtstoffliche Abhängigkeiten unterschieden. Unabhängig davon, ob es um Alkohol oder Drogen auf der einen oder Internet-, Spiel- oder Kaufsucht auf der anderen Seite geht, eine wesentliche Herausforderung ist immer die gleiche: Wie gehen die Patientinnen mit Rückfällen um?

In der Klinik Wysshölzli werden Frauen nach dem Entzug behandelt. In Herzogenbuchsee, dem Standort der Klinik, arbeiten sie mit Psychologinnen daran, die Ursachen für die Sucht zu erkennen und Strategien dagegen zu erlernen. Die Gefahr von Rückfällen wird dabei frühzeitig angesprochen – auch mit Einbezug der Angehörigen.

«Wir halten unsere Patientinnen an, sich mit Rückfällen auseinanderzusetzen und sich schriftlich zu überlegen, welche Faktoren zu dem Rückfall geführt haben», erklärt Chefärztin Dr. med. Margot Matthis. So sollen sie Pläne entwickeln, wie sie ihr Denken und ihr Verhalten beeinflussen und der Abhängigkeit entkommen können.

Angehörige werden einbezogen

«Wir sprechen von einer Rückfallspirale, die unsere Patientinnen durchbrechen sollen», sagt Dr. phil. Armita Tschitsaz, die Leitende Psychologin der Klinik Wysshölzli. Die Dauer des Verbleibs in Herzogenbuchsee beträgt durchschnittlich drei Monate. Danach, im Alltag, steigt die Gefahr eines Rückfalls. Hier kommt es auch auf die Angehörigen an. «Wir erklären den Patientinnen frühzeitig, wie sie sich auf schwierige Situationen vorbereiten können, um sich abstinenzförderlich zu verhalten. Wir geben dabei Hilfestellungen mit dem Ziel, dass unsere Patientinnen selbstständig ihr Leben gestalten können. Angehörige dürfen nicht zu Co-Therapeuten werden.», erklärt Dr. phil. Armita Tschitsaz.

Eine Spezialität der Klinik Wysshölzli ist die Behandlung von Mehrfachdiagnosen. «Es kommt vor, dass zusätzlich Hyperaktivitätserkrankung, Depression, Psychose, Angst- oder Persönlichkeitsstörung, Zwangserkrankung oder traumatische Störung diagnostiziert wird», erklärt Dr. med. Margot Matthis. Ein Team aus Psychologinnen und Psychiaterinnen behandelt diese Komorbiditäten in psychiatrischer und psychotherapeutischer Therapie welche mit Angeboten wie beispielsweise Kunst- und Bewegungstherapie ergänzt wird.

www.wysshoelzli.ch

Klinik Wysshölzli
Fachklinik für Frauen mit Abhängigkeitserkrankungen und Essstörungen

UNTERNEHMENSBEITRAG

PluSport bewegt die Psyche

Renommierter Sportanbieter für Menschen mit Behinderung berücksichtigt die neue Zielgruppe.

Vor drei Jahren fasste PluSport, der Dachverband und das Kompetenzzentrum des Schweizer Behindertensportes, die neue Zielgruppe Menschen mit psychischen Beeinträchtigungen ins Auge. Bis dahin existierten kaum externe Sportangebote, welche auf die Bedürfnisse und Möglichkeiten der Betroffenen angepasst wurden. Die bisherigen beschränkten sich auf die institutionellen Angebote, was beim Verlassen der Betreuungsorganisation unausweichlich zum Ausschluss aus dem jeweiligen Sportprogramm führte. Die einzelnen wenigen (weniger als zehn schweizweit) offenen Sportgruppen waren für die absolute Mehrheit, auch seitens der Betreuer, weder bekannt noch zugänglich. Bei einem klassischen Sportverein mitzumachen ist für die Betroffenen aus verschiedenen Gründen unmöglich. Somit steht x-Tausenden in der Schweiz das beste und einfachste Instrument zur Verbesserung der psychosozialen Gesundheit nicht zur Verfügung.

Mit Unterstützung des Eidgenössischen Büros für die Gleichstellung von Menschen mit Behinderung startete PluSport nach einer Abklärungsphase ein Pilotprojekt zum Aufbau von Sportangeboten für psychisch angeschlagene Menschen. Nach Schnupperanlässen und Sportcamps sieht PluSport sich bestätigt, dass die Nachfrage seitens dieser Zielgruppe sehr gross ist. Nun entstehen demnächst die ersten Sportgruppen in Zürich und Luzern. Weitere Standorte werden aktiv geprüft sowie Kooperationspartner gesucht. Die oft befürchteten Motivationsprobleme der potenziellen Teilnehmenden, welche meistens durch die anfängliche Unsicherheit verstärkt werden,

Die Nachfrage nach Sportangeboten speziell bei psychisch angeschlagenen Menschen ist gross.

können dank dem persönlichen Einsatz der Betreuer effektiv überwunden werden.

Es braucht noch viel Arbeit in diesem Bereich – auch das Verständnis, dass es uns alle angeht, muss noch verbessert werden. Denn jeder von uns soll mit seinen Bedürfnissen von der Gesellschaft respektiert werden, unabhängig davon, in welcher Situation man sich momentan befindet.

ZUM AUTOR

Nikolai Kiselev
Projektleiter «Menschen mit psychischen Behinderungen»
PluSport Behindertensport Schweiz
T: +41 (0)44 908 45 00

www.plusport.ch

UNTERNEHMENSBEITRAG

Ein Umfeld für heilsame Erfahrungen

Wenn das Leben aus dem Lot geraten ist, bieten wir Erwachsenen ein breit gefächertes Therapieprogramm an, das hilft, wieder auf den eigenen Lebensweg zurückzufinden.

Unsere Fachleute helfen, zurück ins Leben zu finden.

Oft sind es schicksalshafte Ereignisse, in denen das Leben aus dem Gleichgewicht gerät. Überforderung, Arbeitsplatzverlust, Beziehungsprobleme oder ein Todesfall können Situationen sein, mit denen man nicht zurechtkommt. Die Strategien, die bis anhin funktionierten, greifen dann nicht mehr und es besteht die Gefahr, sich ungesundem Verhalten zuzuwenden – etwa sozialer Rückzug, exzessives Arbeiten oder übermässiger Alkoholkonsum. Mit dem Verstand alleine lassen sich solch komplexe Probleme nicht lösen, vernachlässigt er doch die Gefühlswelt und den Lebenskontext. Das führt zu inneren Konflikten und zu Leidensdruck. Viele Betroffene wenden sich mit diffusen Schwierigkeiten an uns. Sie erleben beispielsweise immer wieder die gleichen Belastungssituationen, leiden unter Depressionen, Zwängen, traumatischen Erfahrungen oder Essstörungen.

In jedem von uns stecken Fähigkeiten, das eigene Leben zu meistern. Es geht darum, diese Kräfte zu aktivieren. Wir bieten Hilfe Suchenden Unterstützung: Für das Erlebte und damit verbundene Ängste bringen wir Verständnis auf und behandeln individuell, um die verschütteten Ressourcen wieder aufzudecken. Gespräche mit Psychotherapeuten helfen, mögliche Ursachen zu erforschen, sich selbst besser zu verstehen und korrigierende Erfahrungen zu machen. Wo keine Worte für das Erlebte gefunden werden, helfen gestalterische Therapieangebote, die innere Welt auszudrücken. So finden Betroffene Schritt um Schritt zurück auf ihren Lebensweg.

Wir ermöglichen heilsame Erfahrungen, geben dem Veränderungsprozess die angestrebte Richtung und begleiten Menschen so, dass sie ihre Fähigkeit (zurück-)gewinnen, persönliche Bedürfnisse wahrzunehmen, in nährende Kontakte zu treten und Verantwortung für das eigene Erleben zu übernehmen. Das Wichtigste dabei ist: Sich selbst liebevoll zu begegnen.

ZUR AUTORIN

Dr. med. Regula Meinherz
Leitende Ärztin
Spezialisierte Psychiatrie, Klinik St.Pirminsberg

St.Gallische Psychiatrie-Dienste Süd
Klosterweg · 7312 Pfäfers

www.psych.ch

UNTERNEHMENSBEITRAG

Statussymbol Ausgeschlafensein

Bei einem stationären Aufenthalt in der KSM entdecken Nichtschläfer, Wenig-Schläfer und Vom-Schlaf-nur-Träumende den Weg zurück zum erholsamen Schlaf und zu einem aktiven Leben.

Am Ende eines stationären Aufenthalts in der KSM wird das Ausgeschlafensein zu einem neuen Statussymbol für eine gesunde Lebensqualität.

Nicht schlafen können, gereizt sein und Stress am Tag, Besorgnis um die Schlaf- und Erholungsqualität sowie unkontrollierbare Überaktivität und Anspannung – all das sind Zeichen einer unausgeschlafenen Gesellschaft. Denn neben Ernährung und Bewegung ist Schlaf die dritte wichtige Säule unserer Gesundheit und damit auch ein wichtiger Bestandteil für unsere Lebensqualität.

Schlafprobleme behandeln

Was viele nicht wissen: Schlafstörungen sind behandelbar. Die Klinik für Schlafmedizin (KSM) ist eine auf Schlaf spezialisierte Klinik und behandelt alle Arten von Schlafstörungen. Da Wirkung und Ursache einer Störung sehr individuell betrachtet werden müssen, bedarf es einer spezifischen und interdisziplinären Diagnose und Behandlung.

Nicht selten stellt sich heraus, dass Patienten gleichzeitig an drei oder mehr schlafstörenden Erkrankungen leiden. Hier bietet die KSM eine intensive Betreuung im Rahmen eines Stationären Aufenthalts an. Denn oft wird eine wirksame Behandlung erst durch die Entlastung von den Verpflichtungen des Alltags und des Berufslebens möglich.

Auszeit in der Schlafoase

Die stationäre Klinik der KSM gleicht einer wahren Schlafoase. Die Patienten sind in komfortablen Zimmern untergebracht – die Atmosphäre in ruhiger Lage im Kurort Bad Zurzach, die zahlreichen Freizeitangebote sowie die ergänzenden Therapieangebote von RehaClinic ebnen den Weg für eine erfolgreiche Behandlung, hin zum gesunden und erholsamen Schlaf.

Viele Patienten lernen neue Abläufe und Techniken fernab des Alltags deutlich schneller und nachhaltig. Eine ambulante Nachbehandlung sichert den Behandlungserfolg. Am Ende des etwa dreiwöchigen Aufenthalts steht das Ausgeschlafensein – es wird zu einem echten Gewinn und zu einem neuen Statussymbol für eine gesunde Lebensqualität. Denn nur wer gut schläft, ist leistungsfähig und kann aktiv am Leben teilnehmen.

KONTAKT

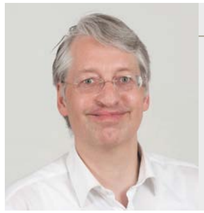
KSM Klinik für Schlafmedizin
Bad Zurzach und Luzern
T: +41 (0)56 269 60 20

www.ksm.ch

UNTERNEHMENSBEITRAG

Titan-Tapes lindern Schmerzen

Ob Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen oder Verspannungen: Hochwertige Tapes und Pflaster der Firma Phiten entspannen, lindern den Schmerz und sind somit eine echte Alternative in der Schmerztherapie.



IM INTERVIEW

Dr. med. Nicolas Kossmann
Allgemeinmediziner und Rheumatologe
Medizinischer Leiter des Parkresort Rheinfelden

Im Parkresort Rheinfelden werden Patientinnen und Patienten behandelt, die an einem ganzen Spektrum von akuten und chronischen Schmerzen leiden. Womit wird diese Klinik insbesondere konfrontiert?

Wir behandeln Patienten mit Schmerzen aller Art. Über die Hälfte der Patienten leidet jedoch aufgrund unterschiedlichster Erkrankungen an chronischen Rückenschmerzen und muskulären Beschwerden. Auch Patienten, die von einer rheumatoiden Arthritis – der häufigsten Form von entzündlichen Gelenkserkrankungen – betroffen sind, sind bei uns oft in Behandlung.

Was für Behandlungen bietet die Klinik in diesen Bereichen an?

Unsere Patienten werden mitunter medikamentös behandelt. Doch damit nicht genug: Wir führen etwa eine Psychotherapie-Abteilung und bieten Therapiemethoden der traditionellen chinesischen Medizin an, wie etwa Akupunktur. Auch Entspannungstechniken werden bei uns vermittelt und angewandt. Spezialisiert sind wir insbesondere auf gezielte Infiltrationen, unter Bildwandlerkontrolle gesteuert, die vor allem im Bereich der Wirbelsäule gemacht werden.

Sind Schmerzen des Bewegungsapparats eine Art Volkskrankheit?

Das kann man so sagen. Viele Personen bewegen sich zu wenig und arbeiten im Büro. Die Folgen: vermehrte Haltungsschäden, verspannte Muskulatur, schmerzender Nackenbereich.

Sie testen Pflaster und verstärkt Tapes der Firma Phiten, deren Produkte für den Sport-, Wellness- und Therapiebereich in der Schweiz von Cizen Inc. vertrieben werden. Was ist speziell an diesen Produkten?

Die Phiten-Tapes und -Pflaster ähneln herkömmlichen Tape-Bändern und Pflastern. Sie sind aber mit sogenanntem Aquatitan imprägniert oder beschichtet und können gezielt und punktgenau an verschiedenen Körperstellen bei Muskel- und Gelenkschmerzen sowie Verspannungen angebracht werden. Sie wärmen einerseits und verbessern die Durchblutung. Andererseits harmonisieren sie die Nervenleitungen, regulieren also den Energiehaushalt.

Bei welchen Patienten setzen Sie auf die Therapie mit Phiten-Tapes?

In erster Linie wende ich die Tapes bei Patienten mit akuten und chronischen Muskelschmerzen an, die zu schmerzhaften Triggerpunkten führen können. Dies sind lokale Muskelverkrampfungen, die auch Schmerzen an anderen Körperstellen verursachen können. Ebenso bei Patienten, die nicht mit Spritzen behandelt werden wollen. Die Tapes sind in vielen Fällen eine echte Alternative und Ergänzung zu bekannten Therapien.

Welche Erkenntnisse haben Sie bislang in der Testphase gewonnen?

Über 70 Prozent der Patienten, deren Schmerzen mit den Phiten-Tapes behandelt wurden, gaben an, dass sie Schmerzen lindern und Verspannungen lösen würden. Ein Resultat, das sich durchaus sehen lassen kann und für das hochwertige Produkt spricht. Bis jetzt habe ich fast 1'000 Patienten damit behandelt und darüber Buch geführt.

phiten
MEHR ENTSPANNUNG
MEHR WOHLBEFINDEN

Die Tapes können auf vielfältige Weise angewendet werden. Je nach Körperzonen eignen sich die kleinen, runden (z. B. für den Nacken oder kleinere Triggerpunkte) oder die Tapes auf der Rolle 2,5 Zentimeter respektive fünf Zentimeter (z. B. für den Rücken).

Phiten führt auch praktische Grössen, die zugeschnitten sind. Grundsätzlich werden die Tapes direkt auf die Zonen angebracht, bei welchen der Energiefluss verbessert werden soll. Nach zwei bis drei Tagen empfiehlt die Firma Phiten die Tapes aus hygienischen Gründen zu wechseln. Die Tapes haften gut, sodass geduscht werden kann. Die Unterstützung der Tapes wird sofort ausgelöst, das heisst das gewünschte Ergebnis kann sich sehr schnell einstellen.

Cizen Inc. sports&health
Monbijoustrasse 22
3011 Bern
Tel. 031 371 46 24
info@phiten.ch
www.phiten.ch

Weitere Auskünfte bei:
Cizen inc. sports&health, www.phiten.ch, T: +41 (0)31 371 46 24 oder bei Ihrer Apotheke/Drogerie.
Alle Tapes sind mit Pharmacode registriert.

www.phiten.ch

UNTERNEHMENSBEITRAG

Suchtmittelabhängige brauchen äussere Strukturen

Sucht ist eine Krankheit, die vielfältige Ursachen haben kann. Betroffene sind nicht in der Lage, ihr Leben so zu steuern, wie sie es sich vorstellen.

Der Konsum von psychoaktiven Substanzen führt bei geschätzten fünf bis zehn Prozent der Bevölkerung zu chronischem Missbrauch oder einer Sucht. Die Wirkung dieser Substanzen hat eine hohe Verführungskraft, die Gewöhnung – körperlich wie psychisch – setzt je nach Substanz schnell oder langsam ein. Von einer Sucht sprechen wir dann, wenn trotz erheblicher negativer Konsequenzen infolge des Konsums kein Gegensteuern erfolgt oder die Versuche dazu scheitern.

Die Schwierigkeiten von Suchtmittelabhängigen sind schon da, bevor der erste Konsum stattfindet. Der Selbstwert, um Leistungs-, Kommunikations-, Sozialisations- und Bindungsfähigkeiten aufzubauen, fehlt. Es gelingt nicht, eigene psychische und materielle Strukturen aufzubauen, wie zum Beispiel das Verfolgen von Zielen, das Eingehen von Beziehungen (die sowohl Intimität wie Autonomie ermöglichen), das Bestehen in Ausbildung und Beruf oder der Aufbau einer Familie. Psychische und materielle Strukturen ergänzen und beeinflussen sich dabei zum Guten («Toll, ich habe einen befriedigenden Beruf») oder zum Schlechten («Ich finde keine Stelle, ich bin zu nichts zu gebrauchen»).

Wenn Menschen in die Sozialtherapie des Forelhauses Zürich eintreten, haben sie durchschnittlich knapp 17 Jahre Sucht hinter sich – und ein bio-psycho-soziales Burnout entwickelt. Dazu gehören der oft geschwächte Bezug zu Alltagsfunktionen wie das Erledigen der Administration oder der Umgang mit Geld, psychophysische Folgen wie Depressionen und andere Krankheiten und weitreichende soziale Beeinträchtigungen (keine Arbeit, kein soziales Umfeld, keine Wohnung).Wenn diese Menschen sich zur Abstinenz entscheiden, weil sie ein normal funktionierendes Leben möchten, brauchen sie unsere Hilfe. Das ist ein langer und lohnender Weg.

Nach einem Aufenthalt in unserer Sozialtherapie, mit vorangehendem Entzug und Therapie in einer Fachklinik, bieten wir unseren Bewohnern und Bewohnerinnen ein Begleitetes oder Betreutes Wohnen an. Die Stabilisierungs- und Entwicklungsschritte, die sie bei uns erreichen, nehmen sie mit, benötigen jedoch zum Teil jahrelang begleitende äussere Strukturen, die ihnen ermöglichen, Stabilität und gesundes Funktionieren zu festigen.

Das Forelhaus ist eine private Stiftung und von der Forel Klinik unabhängig.

ZUM AUTOR

Jürg Dennler
Fachpsychologe für klinische Psychologie und Psychotherapie FSP, Geschäftsleiter
Forelhaus Zürich
T: +41 (0)43 960 80 40

www.forelhaus.ch

INTERVIEW

«Die Vorteile der 3D-Drucktechnologie liegen buchstäblich auf der Hand»

Künstliche Gelenke aus dem Drucker sind längst keine Fiktion mehr und erobern auch die Handchirurgie. Was die Vorzüge 3D-gefertigter Implantate sind und an welchen «Hand-Ersatzteilen» aktuell getüftelt wird, verraten die Experten – aus medizinischer und ingenieurstechnischer Sicht.

Der 3D-Druck erfährt momentan einen regelrechten Boom. Dabei wurde die Technologie bereits in den 1980er-Jahren entwickelt. Warum ist das so?

Schumacher: Der Hype hat damit zu tun, dass die Geräte in der Anschaffung günstiger geworden sind und die dazugehörige Software einfach zu handhaben ist. Im Prinzip kann sich heutzutage jeder einen 3D-Drucker kaufen und damit etwas fertigen. Natürlich ist die häusliche Anwendung von einem professionellen Druck, wie er in der Medizin zum Einsatz kommt, zu unterscheiden. Hier sind die Prozesse und die dahinterstehende Technologie sehr viel komplexer.

Dr. Honigmann: Nicht ohne Grund, denn schliesslich ist es Ziel, gedruckte Teile im menschlichen Körper, zum Beispiel als Knochen- und Gelenkersatz, einzusetzen. Qualität, zuverlässige Funktionalität und Sicherheit haben folglich einen sehr hohen Stellenwert bei der Entwicklung und Herstellung von 3D-Implantaten. Daher ist es für uns elementar, hier einen Partner wie die Fachhochschule Nordwestschweiz an der Seite zu haben, die über 20 Jahre Erfahrung auf dem Gebiet des professionellen 3D-Drucks vorzuweisen hat.

In der Handchirurgie kommt der 3D-Druck erst seit ein paar Jahren zum Einsatz. Welchen Nutzen haben Mediziner und Patienten von der Technologie?

Dr. Honigmann: Zu Beginn dienten 3D-Modelle dem besseren Begreifen von Problemen an der Hand und am Handgelenk, wie etwa Brüchen. Inzwischen erfüllt der 3D-Druck zwei wesentliche Zwecke. Zum einen dient das 3D-Modell dem Chirurgen in der Phase der Operationsvorbereitung als Planungshilfe, indem der bevorstehende Eingriff simuliert werden kann. Zum anderen können mithilfe des 3D-Druckers passgenaue, auf den jeweiligen Patienten abgestimmte Implantate sowie chirurgische Hilfsmittel wie Repositions-, Bohr- und Sägeschablonen zur Rekonstruktion von fehlverheilten Brüchen und Fehlstellungen mit nachweisbarer Prozesssicherheit und besseren Resultaten erstellt werden.

Kahnbeinprothese aus verschiedenen Materialien, rechts im Handgelenksmodell aus Titan

Schumacher: Grundsätzlich ist 3D-Druck der Oberbegriff für Prozesse, die im Schichtaufbau Materialien zusammenfügen. In der Medizin kommen nur biokompatible Materialien wie Keramiken, Metalle und Kunststoffe zum Einsatz. Kunststoffe können durch einen Druckkopf gepresst und mit UV-Licht selektiv ausgehärtet werden und Metallpulver werden durch Laserenergie zusammengeschmolzen. Der Schichtaufbau bei 3D-Druckern ist ein sehr flexibler Fertigungsansatz, der sich gut für stets wechselnde Bauteilgeometrien wie individuell angepasste Implantate eignet. Anbieter von konventionell gefertigten Prothesen können in der Regel nur wenige verschiedene Grössen offerieren. Damit kann keine 100-prozentige Passgenauigkeit erzielt werden. Über den Schichtaufbau des Werkstücks lassen sich zudem mittels Variation der Porosität die mechanischen Eigenschaften derart beeinflussen, dass sie denen des zu ersetzenden Knochens sehr ähnlich sind.

Derzeit forschen sie beide – gemeinsam mit Dr. Mathias Häfeli aus dem Kantonsspital Baden und Dr. Dr. Florian Thieringer vom Universitätsspital Basel – an der Herstellung einer 3D-Prothese, welche einen bestimmten Knochen des Handgelenks ersetzen soll…

Dr. Honigmann: Richtig. Es geht um das Kahnbein, ein Schlüsselknochen des Handwurzelskelettes. Der Kahnbeinbruch ist die häufigste Fraktur in diesem Bereich. Gleichzeitig wird er aber häufig übersehen oder erst nach Jahren festgestellt. Verheerend, denn er toleriert wenig Verschiebung und weist eine hohe Rate von Fehlheilungen auf, da die Durchblutungssituation des Knochens heikel ist. Bleibt der Bruch unentdeckt, kann das zum vorzeitigen Gelenkverschleiss führen, also eine Arthrose entstehen. Frühzeitig entdeckt, sind Rekonstruktionen möglich. In einigen Fällen ist dies jedoch sehr aufwendig, zum Beispiel, wenn ein blutgefässführender Knochenkeil aus dem Kniegelenk verwendet wird.

Schumacher: Mit der Entwicklung einer 3D-Prothese wollen wir es möglich machen, den fehlverheilten Knochen zu ersetzen, unter Aufrechterhaltung der biomechanischen Funktionalität des Knochens. Der Prototyp, aktuell aus Titan und Keramik gedruckt, hat in ersten Versuchen an Leichenhänden vielversprechende Ergebnisse gezeigt. Ich rechne damit, dass Patienten in wenigen Jahren in den Genuss der Vorzüge dieses individualisierten Implantats aus dem Drucker kommen werden – klinischer Nachweis und Zulassung des Verfahrens vorausgesetzt.

IM INTERVIEW

Dr. med. Philipp Honigmann (links)
Leitender Arzt Handchirurgie
Klinik für Orthopädie und Traumatologie des Bewegungsapparates
Kantonsspital Baselland Liestal

Dipl. Ing. Ralf Schumacher (rechts)
Leiter Medical Additive Manufacturing
Hochschule für Life Sciences der Fachhochschule Nordwestschweiz FHNW

www.ksbl.ch
www.fhnw.ch/lifesciences

Anzeige

INTERVIEW

«Wir können das eigene Gelenk erhalten»

Bei der Behandlung einer Arthrose im Sprunggelenk muss nicht gleich versteift oder ein künstlicher Gelenkersatz implantiert werden, erklärt PD Dr. med. Norman Espinosa, Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates und Gründer des FussInstitut Zürich.

IM INTERVIEW

PD Dr. med. Norman Espinosa
Facharzt für Orthopädische Chirurgie und Traumatologie des Bewegungsapparates und Gründer des FussInstitut Zürich
FussInstitut Zürich ·
Kappelistrasse 7 · 8002 Zürich · Schweiz
E: info@fussinstitut.ch

www.fussinstitut.ch

Was unterscheidet die Arthrose im Sprunggelenk von der in anderen Gelenken?

Vor allem junge Menschen, zwischen 30 und 60 Jahren, werden von der Sprunggelenksarthrose betroffen, die in ungefähr 70 Prozent unfallbedingt ist. Dabei stellen Frakturen oder auch chronische Instabilitäten, zum Beispiel nach einem Bänderriss, die Hauptursachen dar. Bei der Behandlung reichen die Optionen von Gelenkerhaltung, über Versteifung bis hin zum künstlichen Gelenkersatz (Endoprothese).

Eignet sich die Endoprothese bei sehr jungen Patienten mit Sprunggelenksarthrose?

Eher nicht.

Warum nicht?

Weil die Lebensdauer der Endoprothese begrenzt ist. Häufig nicht länger als zehn Jahre. Bei Versagen ist ein Wechsel notwendig, was nicht beliebig oft durchgeführt werden kann. Muss die Endoprothese ausgebaut und in eine Versteifung übergeführt werden, ist dies aufgrund des verbleibenden Knochendefekts problematisch und verlangt eine höhere technische Leistung und Erfahrung des Chirurgen.

Also lieber gleich das Gelenk versteifen?

Bei sehr jungen Patienten mit geringer Beweglichkeit unter Umständen ja.

Was macht man bei einer Gelenkversteifung?

Bei der Gelenkversteifung wird Knorpel entfernt und der Knochen angefrischt. Dies damit die Knochenflächen unter hohem Druck aufeinandergepresst und zusammenwachsen können. So kann der Fuss nach sechs- bis zehnwöchiger Ausheilung wieder schmerzfrei belastet werden.

Kann das steife Gelenk dann noch vollständig bewegt werden?

Nein. Das geht nicht mehr. Aber die kompensatorische Bewegung der übrig gebliebenen, gesunden Gelenke kann eine akzeptable, respektive gute Funktion ermöglichen.

Das heisst also, dass das Gelenk bleibend zerstört wird?

Ja. Das Gelenk wird bei einer Versteifung mit dem Ziel der Arthrose-Beseitigung zerstört. Aber es gibt auch einen anderen Weg: Mit einem neuen Verfahren, das seit circa 15 Jahren vermehrt zum Einsatz kommt, kann das eigene Gelenk heute erhalten werden – vor allem, wenn nicht das gesamte Gelenk von der Arthrose befallen ist. Möglich wird das durch eine Umstellung des Knochens. Die arthrotischen Areale werden entlastet, die Kraft wird in die gesunde Zone des Gelenks gelenkt. Und der Patient kann wieder schmerzfrei, vor allem aber mit seinem eigenen Gelenk weiterleben.

Und die Arthrose wird aufgehalten?

Im besten Fall ja. Im ungünstigsten Fall schreitet die Arthrose weiter fort und das Gelenk muss zu einem späteren Zeitpunkt doch noch versteift oder ersetzt werden. Aber selbst in diesem Fall haben wir dem Patienten mit dieser neuen Behandlungsmethode einige beschwerdefreie Jahre ermöglicht. Leider wissen wir heute noch nicht, ob und wie wir eine Arthrose langdauernd aufhalten können.

Aber muss denn immer gleich operiert werden?

Nein. Die Operation ist nur das letzte Mittel, wenn alle anderen, nicht invasiven Verfahren keine Linderung mehr bringen. Da stehen dem Patienten verschiedene Behandlungsmethoden zur Verfügung: Gerade eine Physiotherapie kann helfen, denn bei Arthrose ist vor allem Bewegung wichtig. Aber auch Einlagen oder orthopädische Schuhe können das betroffene Gelenk entlasten. Entzündungshemmende Medikamente, aber auch Spritzen direkt in das betroffene Gelenk, helfen eine Zeit lang. Allerdings setzen alle diese Verfahren nicht bei der Ursache der Erkrankung an, sie lindern lediglich die Beschwerden.

Welche Behandlungsmethode ist für welchen Patienten geeignet?

Das hängt von verschiedenen Faktoren ab: Dem Alter, den Ansprüchen, die der Alltag des Patienten an das Gelenk stellt, Typ Arthrose – primär, sekundär oder posttraumatisch –, der Ausgangsbeweglichkeit sowie dem Ausmass des arthrotischen Befalls. Sind all diese Fragen abgeklärt, kann ein individueller Behandlungsplan aufgestellt werden.

Was raten Sie Patienten?

Bei symptomatischer oberer Sprunggelenksarthrose sollten Patientinnen und Patienten eine detaillierte Abklärung und Beratung bei Spezialisten mit Erfahrung in Fuss- und Sprunggelenkchirurgie verlangen. Es gibt grundsätzlich für jedes Problem eine geeignete Lösung.

FussInstitut
Zürich
Rekonstruktive Fuss- und Sprunggelenkchirurgie

Publireportage

Von der Leidensgeschichte zur Leidenschaft. Für den Bewegungsapparat.

Innovative Ernährung für Knorpel, Knochen und neu Muskeln.

Empfohlen durch international führende Fachärzte und Knorpelspezialisten.

R. Baer, Entwickler eines innovativen Ernährungskonzeptes für Gelenkknorpel, Bänder, Sehnen und Knochen hat neu eine Formulierung für den Aufbau und Erhalt der Muskulatur entwickelt.

Als langjähriger Betroffener eines Knorpelschadens im Kniegelenk und Mitglied der international renommierten Knorpelgesellschaft, International Cartilage Repair Society (ICRS, www.cartilage.org), ist es mir ein persönliches Anliegen, eine möglichst komplette und sinnvolle Formulierung zur Ernährung meines Gelenkknorpels zu entwickeln.

Eine komplette **Gelenknahrung** (geeignet für Knorpel, Bänder, Sehnen und Knochen) setzt sich insbesondere aus niedermolekularen und hochdosierten Kollagen-Peptiden (Typ I, II, III), essentiellen Aminosäuren (u.a. Lysin, Threonin und Methionin), einem spezifischen Mix an Antioxidantien, Mineralstoffen und Vitaminen sowie sulfathaltigen Proteoglykanen zusammen.

Interaktion von Gelenkknorpel und Knochen
Diverse neuere, internationale Studien zeigen, dass es für einen gesunden Knorpel auch eine gesunde **Knochenmatrix** bedarf. Früher wurde angenommen, dass die Ernährung des Knorpels ausschliesslich über die Gelenkschmiere erfolgt. Heute zeigt sich, dass der (subchondrale) Knochen wesentlich zur Ernährung und zum Aufbau des Knorpels beitragen kann (Wang Y, 2012). Aus diesem Grund enthält meine Gelenknahrung auch alle wesentlichen Inhaltsstoffe für den Knochen (insbesondere Kollagen Typ I, Calcium, Vitamin D und K).

Muskulatur als Stossdämpfer und Stabilisator
Eine kräftige Muskulatur schützt den Gelenkknorpel vor Schlägen und verleiht Gelenken und Bändern Stabilität. Glücklicherweise kann der Muskel mit einigen wenigen (aber regelmässigen) Übungen rasch aufgebaut werden. **Der Muskel kennt kein biologisches Alter!** Dabei können Sie den Muskelerhalt und Muskelaufbau mit der richtigen Ernährung gezielt unterstützen. Hier kommt es auf den richtigen Mix und Dosierung der Muskelinhaltsstoffe an.

Heute verwenden und empfehlen zahlreiche Fachärzte im In- und Ausland meine kompletten Formulierungen. Diese Ernährungskonzepte sind sowohl als integrativer und komplementärer Ansatz zu verstehen.

Kontakt: **Ruedi Baer / info(at)swiss-alp-health.ch**

Publireportage

Private Spitex: Persönliche Pflege und Betreuung

Private und öffentliche Spitexorganisationen

In der Schweiz gibt es zahlreiche verschiedene Anbieter von Pflege- und Betreuungsleistungen. Sowohl die öffentlich-gemeinnützigen wie auch die privat-erwerbswirtschaftlich Spitexorganisationen weisen höchste Qualitätsstandards auf, wobei ihr Angebot in vielen Punkten übereinstimmt. So arbeiten die privaten Anbieter mit denselben Grundleistungen, Qualitätskriterien und Kostenträgern (Krankenkasse, Unfall-, Militär- und Invalidenversicherung) wie öffentliche Anbieter.

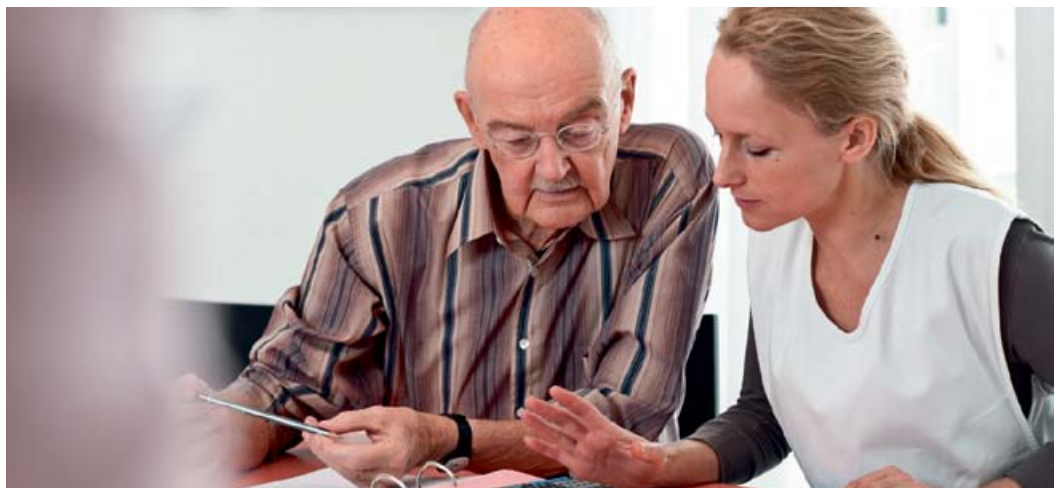
Die private Spitex überzeugt Patientinnen und Patienten mit dem Modell der Bezugspflege: Sie schenkt individuellen Bedürfnissen besondere Aufmerksamkeit und garantiert höchsten Komfort.

Die Vorteile der privaten Spitex

- Individuelle Bedürfnis- und Leistungsabstimmung
- Konstante Bezugspersonen statt wechselndes Personal
- Kompetente, gut ausgebildete und engagierte Fachkräfte
- Pflege- und Komfortleistungen aus einer Hand
- Landesweite Präsenz
- Verfügbarkeit 24 Stunden/365 Tage im Jahr
- Übernahme von KVG-Grundleistungen
- Fixtarife für alle weiteren Leistungen

Unsere Dienstleistungen

- Pflege
- Hauswirtschaft, Betreuung und Begleitung
- Tagesstätte
- Demenz
- Onkologie
- Psychiatrie
- Palliative Care
- Kinderspitex
- 24h Betreuung
- Nachtwache/-pikett
- Wundberatung/-versorgung
- Entlastungsdienst für Angehörige
- Komplexe Infusionstherapien
- Coaching für korrekte Medikamentenapplikation



Spitexanfragen – jederzeit und überall

spitexportal.ch
Auf dem nationalen Anmeldeportal können Ärzte, Spitäler, Behörden und Privatpersonen einfach und effizient Personen für Spitex, Tagesstätten und Pflegeheime anmelden. Das Spitexportal ist eine unentgeltliche Dienstleistung der Verbände Association Spitex privée Suisse ASPS und senesuisse.

Die nationale Spitex-Nummer 0800 500 500
Die Zentrale der nationalen Spitex-Nummer wird an 365 Tagen rund um die Uhr in vier Sprachen bedient (Deutsch, Französisch, Italienisch, Englisch). Sie koordiniert Anfragen mit regional zuständigen Organisationen.

Verband der privaten Spitex-Organisationen ASPS

Gegründet von privaten Spitex-Organisationen, fördert der Verband Association Spitex privée Suisse ASPS seit 2005 die individuelle Pflege, Hilfe und Betreuung zu Hause. Heute beschäftigen über 145 Verbandsmitglieder schweizweit mehr als 6500 Mitarbeitende.

ASPS SPITEXPRIVEE.CH

Association Spitex privée Suisse ASPS
Uferweg 15 | 3000 Bern 13
Tel 031 370 76 73 | Fax 031 370 76 77
info@spitexprivee.ch | www.spitexprivee.ch

Anzeige