

Erfahrungsbericht Carl Thoma 10.2.16

Carl Thoma, Geb. 2.7.82, verheiratet, 2 Kinder.

Rückenschmerzen. Sie begleiten mich schon seit ich denken kann. Als Teenager hatte mein Arzt meinen Rücken das erste Mal untersucht, aber kein Röntgenbild gemacht. Diagnose: Überlastung vom Inlineskating. Ich ging für ein paar Monate in die Physiotherapie, ohne nennenswerten Erfolg, und lebte einfach weiter mit dem Schmerz (Männer eben). Als ich das Aufgebot bekam die Rekrutenschule zu besuchen wusste ich, mit meinem Rücken mache ich das nicht. Ich bin also wieder zu meinem Arzt und verlangte von ihm eine gründlichere Untersuchung. Diagnose dank Röntgenbild: Gleitwirbel. Ich wurde zu einem Spezialisten geschickt der mir erklärte, dass einige besser und andere halt weniger gut damit lebten. Ich ging wieder in die Physiotherapie, wieder ohne nennenswerten Erfolg (Erfolg = weniger Schmerzen). Ich bin auch zu einem anderen Arzt gegangen um mir eine weitere Meinung zu holen. Dieser riet mir sofort zu einer Operation. Da meine Schwester mit der Operation ihrer Skoliose aber schlechte Erfahrungen gemacht hatte, beschloss ich weiterhin mit meinen Schmerzen zu leben. Ich hatte aber auch nicht die Disziplin ins Fitnessstudio zu gehen oder mich zu Hause mit Übungen zu stärken.

Es kam, wie es immer wieder einmal kommen musste, aber noch viel heftiger, sodass ich mich kaum bewegen konnte ohne das Gefühl zu haben, mein Rücken berste jeden Moment.

Zu diesem Zeitpunkt hatte ich einen neuen Arzt, der mit meinem alten Problem noch nicht vertraut war. Dieser war sichtlich schockiert als er die Röntgenbilder sah und lud mich zu einem Rückenspezialisten ein. Dieses Mal wurde ich wenigstens genau informiert wie mein Zustand ist und welche Optionen ich habe. „Solange die Schmerzen nicht in meine Beine ausstrahlen und/oder Taubheitsgefühle hervorrufen, ist eine Operation nicht dringend notwendig. Es kommt auf meinen Leidensdruck an. Früher oder später wird es aber wahrscheinlich dazu kommen“, meinte der Spezialist. Da er mir auch den operativen Eingriff genau schildern konnte, nahm er mir sogar auch ein bisschen die Angst vor einer Operation.

Operieren wollte ich noch nicht, aber ich wollte meinen Körper auch nicht weiterhin den ganzen Tag mit Schmerzmitteln vollpumpen, die den Schmerz trotzdem nicht linderten. Zudem ist es niederschmetternd, wenn man nicht mehr als 5 Kilo und somit auch nicht die eigenen Kinder heben sollte.

In dieser Zeit hatte ich das Glück einem jungen Herrn (Marcel Haas von der SKEMA) zu begegnen, der mir ein paar Übungen zeigen wollte, die meinen Schmerz lindern könnten. Ich ließ mich in meinem Schmerz nicht zweimal bitten.

Jeden Morgen vor der Arbeit begannen wir mit seinem Programm (Krokodilübungen und funktionelle Atemtherapie nach Dr. Emanuel Steinhauer). Zuerst wenige und leichte Übungen, dann kontinuierlich mehr und anstrengendere Übungen. Zum Schluss beschränkten wir uns auf wenige aber intensive Übungen.

Die Wirkung der Übungen hat sich bei mir rasch eingestellt und ich brauchte keine Schmerzmittel mehr. Ich fühlte wie die Übungen meinen Rücken jedes Mal lösten und ich fast keine Schmerzen mehr hatte.

Ich beschloss zusätzlich ins Krafttraining zu gehen, um meine Muskulatur noch aktiver zu stärken. Diese Kombination führte zu noch mehr Erfolg.

Seit nunmehr bald 3 Jahren gehe ich 1-2 Mal in der Woche ins Krafttraining und mache meine Übungen 3-4 Mal pro Woche. Zusätzlich gehe ich noch 3-4 Mal im Monat Klettern, wobei ich sagen muss, dass klettern am Limit und vor allem überhängend nicht optimal sind für das Wohlbefinden meines Rückens. Deswegen drossle ich mich beim Klettern.

Da ich dieses Trainingspensum nicht immer das ganze Jahr einhalten kann, habe ich bemerkt, dass die Schmerzen schneller wieder da sind wenn ich die Übungen auslasse, als wenn ich 2 oder 3 Wochen nicht ins Krafttraining kann. Das gute aber ist, wenn ich spüre dass die Schmerzen zunehmen, mache ich meine Übungen, fühle nach den Übungen etwa 10 Minuten noch ein leichtes Ziehen und dann gehen die Schmerzen wieder weg. Keine Regel ohne Ausnahme, aber ich kann mich meistens darauf verlassen.

Gänzlich schmerzfrei wird man mit einem solchen Rücken nie, vor allem wenn ich mich lange in eine Richtung bücken muss, zu viele Lasten hebe oder zu lange schlafe, schmerzt es. Wobei ich mittlerweile weitaus mehr Lasten ertrage als früher - wenn es sein muss. Ich habe eine ganz andere Lebensqualität im Gegensatz zu früher und dafür bin ich sehr dankbar.

Freundliche Grüße

Carl

