

„DER KÖRPER LECHTZT DANACH!“

Prof. Dr. Michael Nerlich ist Unfallchirurg, Orthopäde sowie seit über 20 Jahren Patient und Wegbegleiter des RFZ Rückenzentrum Regensburg. Warum die Trainingstherapie in jedem Alter sinnvoll ist, verrät er im Gespräch.

Ein später Montagnachmittag Mitte Mai.

Gerade hat Prof. Dr. Michael Nerlich eine Trainingseinheit im RFZ absolviert, bevor er sich – frisch und entspannt – zum Gespräch trifft. Seit April diesen Jahres ist er im Ruhestand, beziehungsweise im „Unruhestand“, wie der langjährige Chefarzt der Unfallchirurgie am Uniklinikum Regensburg selbst sagt. Nicht nur die Anzahl der Trainingseinheiten im Rückenzentrum könne er nun auf zweimal wöchentlich hochschrauben, endlich bleibe ihm auch ausreichend Zeit für seine anderen sportlichen Hobbys. Der 66-jährige ist unter anderem begeisterter Golfer, Rad- und Skifahrer. Auch sein Engagement als Botschafter und Wegbegleiter des RFZ Rückenzentrum Regensburg möchte er fortsetzen. Bereits seit vielen Jahren ist der Mediziner immer wieder bei Veranstaltungen vor Ort und hält Fachvorträge.

Prof. Dr. Nerlich war Präsident der Deutschen Gesellschaft für Unfallchirurgie sowie der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und Unfallchirurgie und unter anderem als wissenschaftlicher Beirat im Projekt „Rückenschmerz“ des Bundesinstituts für Sportwissenschaft engagiert, so dass er die Praxis ebenso kennt wie die neuesten wissenschaftlichen Forschungen.

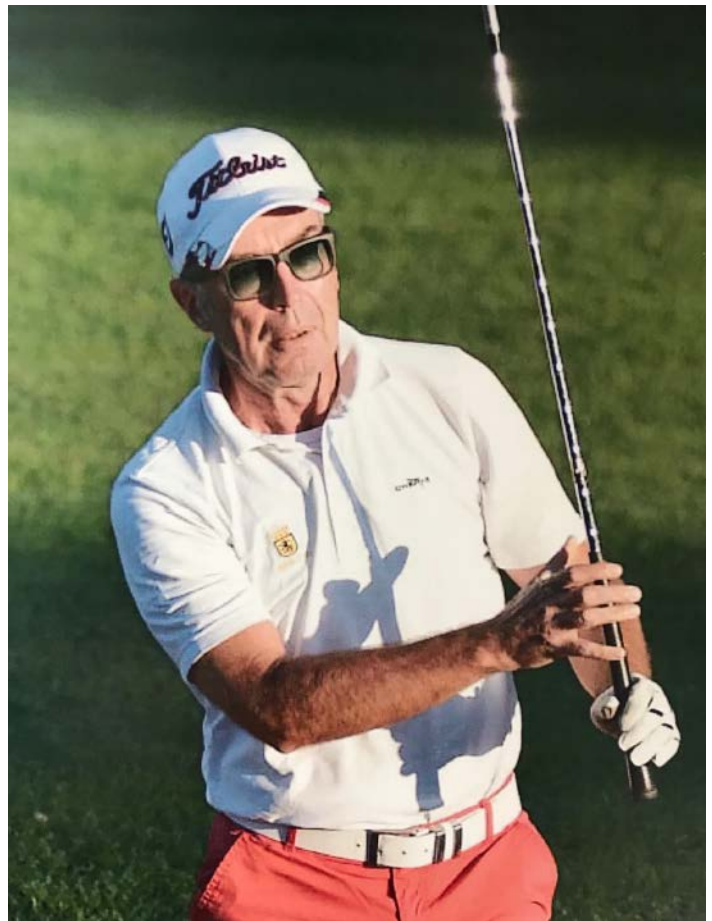


Foto: Privat

Das RFZ Rückenzentrum war noch im Aufbau, als Prof. Dr. Michael Nerlich hier mit dem Training begann.

Sowohl als Patient mit einem körperlich anspruchsvollen Beruf, als auch als Chefarzt, Unfallchirurg, Orthopäde und Wissenschaftler überzeugte ihn das analysegestützte medizinische Trainingskonzept des RFZ Rückenzentrum Regensburg von Anfang an.

Prof. Dr. Nerlich, Sie sind vor einigen Wochen in den Ruhestand getreten. Offensichtlich bleiben Sie dem RFZ und der Trainingstherapie auch als Privatperson treu?

Es ist ein Muss! Wenn man nach dem positiven Effekt der Trainingstherapie am eigenen Körper süchtig ist, muss man seiner Sucht folgen (lacht). Das ist Motivation genug, nicht mehr damit aufzuhören.

Ich komme hier oft ins Gespräch mit anderen Langzeitpatienten und werde immer wieder bestätigt, dass die Trainingstherapie über kurz oder lang zum inneren Bedürfnis wird. Der Körper lechzt danach. Nach dem Training fühlt man sich frisch, locker, beweglich. Der Effekt hält ein paar Tage an, und sobald er nachlässt, geht man nur zu gerne ins Training und frischt ihn auf.

Als Chefarzt der Unfallchirurgie waren Sie beruflich – wie viele andere Patienten auch – stark eingebunden. Wie schafft man das Pensum jede Woche?

Während der aktiven Berufszeit war meistens nur einmal in der Woche Zeit für eine Trainingseinheit, aber damit kommt man schon gut über die Runden. Jetzt habe ich die Zeit, zwei Mal pro Woche zur Trainingstherapie zu kommen, das bringt schon deutlich mehr. Die Regelmäßigkeit über 20 Jahre einzuhalten, erfordert Disziplin, aber mit ein paar Tricks kann man da nachhelfen.

Ich hatte das Glück, ein Sekretariat zu haben. Die Mitarbeiter hatten den Auftrag, montags in der Mittagspause keine Termine anzunehmen, der Zeitraum war geblockt für das RFZ. Der Termin wurde strikt eingehalten – und irgendwann wussten alle Mitarbeiter, dass der Chef in der Zeit nicht da ist. Der Montag war auch ein guter Tag. Nach dem Wochenende stand meistens viel an, der Arbeitstag dauerte nicht selten von 7 bis 19 Uhr. Eine sportliche Mittagspause war da ideal, danach war man auch geistig fitter. Am besten gewöhnt man sich die Regelmäßigkeit mit einem festen Termin an, der wird dann ein ehernes Gesetz.

Sie gehören mit zu den Patienten der ersten Stunde. Wie kam es damals dazu?

Als ich vor zwanzig Jahren angefangen habe, war ich Mitte 40. Eine kritische Phase: Man steht mitten im Berufsleben und glaubt, man habe zu nichts Zeit. Das war bei mir so und das sehe ich auch immer wieder in meinem Umfeld. Wer so unter Druck steht, entwickelt schnell Rückenschmerzen. Im übertragenen Sinn könnte man sagen: Die Seele fängt an zu meckern. Zudem waren bei meiner Tätigkeit als Unfallchirurg Fehlhaltungen an der Tagesordnung. Mir war damals klar, dass ich etwas gegen die Rückenschmerzen tun musste – und ich habe vieles, was in der Region auf dem Sektor angeboten wird, ausprobiert. Das Problem ist allerdings: Wenn man zu ehrgeizig ist, übernimmt man sich und trägt dann Muskelverspannungen oder sogar eine chronisch schmerzhaftes Muskelfehlbelastung vom Training davon – so dass man eigentlich das Gegenteil erreicht. Hinzu kommt, dass man schnell seine Lieblingsgeräte ausgemacht hat und diese beim Training bevorzugt. Nicht selten trainiert man dann noch in der falschen Haltung oder mit zu hohen Gewichten. Zu dieser Zeit hat Sportwissenschaftler Philipp Weishaupt mit Kollegen das RFZ angezettelt und als Mediziner kennt man natürlich die Szene. Bei der Eingangsanalyse wird erstmal die Muskelkraft gemessen, und ich bin erschrocken über die Defizite, die da zum Vorschein kamen. Daraufhin habe ich im RFZ mit der Trainingstherapie angefangen: Die Rückenschmerzen waren bald verschwunden und sind auch nicht mehr zurückgekommen.



Foto: RFZ

Zum fünfjährigen Jubiläum haben Sie das Rückenzentrum als Kronjuwel unter den Rückentherapie-Instituten bezeichnet.

Was zeichnet das Institut und das Konzept aus und bleiben Sie 16 Jahre später bei Ihrer Meinung?

Die Effektivität der Trainingstherapie im RFZ ist inzwischen auch wissenschaftlich evaluiert. Es ist die Mischung, die das hohe Trainingsniveau und den Erfolg ausmacht. Bevor das Training überhaupt beginnt, werden die Patienten einer medizinischen Untersuchung und einer biomechanischen Funktionsanalyse unterzogen. So wird die Muskelkraft ermittelt und ein individueller Trainingsplan erstellt.

Nach ein paar Wochen und nach Abschluss des Aufbauprogramms werden die Messungen wiederholt und die Effektivität der Übungen geprüft. Die Geräte und Übungen sind aufeinander abgestimmt und bei jeder Trainingseinheit wird man durch einen Mitarbeiter betreut. Man ist also nie alleine am Gerät, dadurch wird man gefordert, aber nie überfordert. Das ist gerade für Menschen, die ängstlich sind oder nach langer Sportpause oder einem Unfall wieder mit dem Training beginnen, sehr wichtig.

Nicht zu vergessen: Die Gruppendynamik im Trainingsraum hilft gegen den inneren Schweinehund. Das RFZ ist ein Kronjuwel – dazu stehe ich, auch als Mediziner, Unfallchirurg und Wissenschaftler.

Für den Patienten Nerlich hat sich Training positiv ausgewirkt. Was hat Sie als Mediziner an dem Ansatz im RFZ Rücken-zentrum überzeugt?

Die systematische Herangehensweise. Das Team von Philipp Weishaupt versteht etwas von seinem Fach und man kann sich sicher sein, dass man auf dem neuesten Stand der Wissenschaft trainiert.

Hier arbeiten Sportwissenschaftler, ausgebildete Trainer, Physiotherapeuten und Ärzte Hand in Hand. Es werden gezielt einzelne Partien der so wichtigen Bauch-, Rumpf- und Nackenmuskeln trainiert, dazu jeweils der Gegenspieler. Hierfür stehen im RFZ spezielle Geräte zur Verfügung. Unsere Muskulatur ist ein komplexes System, die einzelnen Partien haben unterschiedliche Funktionen, unterstützen beispielsweise unsere Bewegungen, halten oder stabilisieren. Gerade die Gruppe der sogenannten tiefen, autochthonen Muskeln, die unmittelbar auf dem Skelett aufliegen, sind immens wichtig für den Bewegungsapparat, aber nur sehr schwer und durch ganz bestimmte Übungen anzusprechen.

Im RFZ Rückenzentrum trainieren Spitzensportler neben „Normalos“ und Rentnern. Was ist die Klammer zwischen so unterschiedlichen Zielgruppen?

Das ist tatsächlich so. Hier trifft man den Profi-Eishockeyspieler und den Olympiasieger, ebenso wie den 85-Jährigen. Dieser Mix ist stimulierend. Jeder, der im RFZ trainiert, kann von den Erkenntnissen aus dem Profisport und dem Know-how des Teams profitieren, egal ob Hobbysportler oder Wiedereinsteiger.

Durch den Sportwissenschaftler Philipp Weishaupt und den Sportarzt Dr. Frank Möckel ist der Anspruch an die Umsetzung aktuellster wissenschaftlicher Standards sehr hoch. Wir sind in Regensburg mit dem RFZ gut aufgestellt. Dieses Konzept ist bayernweit etwas Besonderes und viele Sportler und Patienten nehmen lange Anfahrtswege in Kauf.

Rückenschmerz gilt seit vielen Jahren als Volksleiden Nummer 1.

Kann es sein, dass unser Alltag so bewegungsarm und stressanfällig geworden ist, dass unser Körper der Belastung ohne Training auf Dauer nicht standhalten kann?

Gesellschaftlich gesehen haben wir zwei große Probleme: Wir sitzen zu viel und unser Körper baut mit zunehmendem Alter immer mehr Muskulatur ab. Gleichzeitig werden wir immer älter, verbunden mit dem Anspruch, mobil zu bleiben. Gerade ab 50 Jahren bauen wir massiv an Muskulatur ab – und das lange Zeit unmerklich. Ich habe zu manchen Vorträgen eine Fünf-Kilo-Lende mitgenommen, um den Schwund, der sich binnen weniger Jahre vollzieht, zu veranschaulichen. Das Sitzen hat eine ähnlich verheerende Wirkung. Sitzen ist das neue Rauchen, zumal wir ja eigentlich mehr in unseren Stühlen lümmeln – und das nicht nur im Büro, sondern auch nach Feierabend. Die Muskulatur wird dabei nicht mehr oder nur einseitig gefordert, es entstehen Dysbalancen, die Muskeln verkürzen sich und verkümmern. Präventionsangebote gibt es eigentlich ausreichend, aber meistens brauchen wir erst einen auf den Deckel, um aktiv zu werden.

Kann man mit Muskeltraining den Verschleiß verlangsamen oder ausgleichen? Zum Beispiel an den Bandscheiben?

Der Verschleiß ist in den meisten Fällen nicht das Problem. Das kann man beispielsweise anhand von Röntgenbildern erkennen. Bei manchen Menschen, die ausgeprägte Deformierungen haben, bestehen kaum Beschwerden, dagegen können Patienten mit einwandfreien Bandscheiben durchaus starke Schmerzen haben.

Auch ein Bandscheibenvorfall ist in der Regel kein Problem, solange er nicht auf einen Nerv drückt. Meist sind es die kleinen Wirbel, die Probleme machen. Sie verschieben sich, weil die Muskeln durch die einseitige oder fehlende Belastung keine Stabilität gewährleisten. Oft reichen schon wenige Millimeter und der Schmerz ist da.

Das kann auch jüngeren Menschen jederzeit passieren. Ich höre das hier auch in den Gesprächen: Sowohl im Alltag oder auch beim Sport fehlt es oft an einer stabilen Muskulatur. Die Leute beginnen beispielsweise mit dem Laufen, weil sie sich fit halten wollen – und das mit einer nicht austrainierten Rückenmuskulatur. Durch die Belastung reagiert der Körper früher oder später mit Schmerzen. Hier ist dann eine gezielte Therapie gefragt, um die Muskeln zu stimulieren, aber nicht in den Schmerz zu gehen.

Damit wären wir bei der so wichtigen Trainingsphilosophie im RFZ: „Bewegung statt Schonung“...

Als das RFZ vor 20 Jahren mit diesem Konzept begann, war das ein Paradigmenwechsel. Natürlich kann Schonung in vielen Fällen anfänglich sinnvoll sein, um den Schmerz zu durchbrechen. Im RFZ versuchen die Trainingstherapeuten in Rücksprache mit Ärzten die Ursache für den Schmerz zu finden und dann gezielt und dosiert in die Bewegung zu gehen. Das RFZ verfügt auch über eine physiotherapeutische Abteilung. Hier werden die Patienten durch passive und aktiv-assistive Bewegungen mobilisiert, dann geht es schrittweise zum Training am Gerät und schließlich nahtlos in den aktiven Muskelaufbau über.

Wir haben über Berufstätige und Ruheständler, Spitzen- und Hobbysportler, Rekonvaleszenten sowie akut und chronisch Rückenschmerzgeplagte gesprochen. Die Trainingstherapie im RFZ lässt sich also jedem uneingeschränkt ans Herz legen?

Die gute Nachricht ist: Es ist nie zu spät, etwas für seine Muskeln zu tun. Es bringt etwas, nämlich Lebensfreude, Beweglichkeit und Schmerzreduktion. Mein Vorbild ist der 85-Jährige, der hier regelmäßig zum Training kommt. Gerade im Alter sind eine gute Balance und Koordinationsfähigkeit wichtiger denn je, um dem muskulären Abbau und damit auch altersbedingten Gefahren wie beispielsweise der Sturzneigung vorzubeugen. Ich habe das bei meiner Tätigkeit in der Alterstraumatologie erlebt, dass Stürze oft den Beginn einer körperlichen Abwärtsspirale darstellen.

Dem kann man sehr gut vorbeugen. Im RFZ ist jeder in jedem Alter gut aufgehoben – durch die Systematik trainiert man umfassend und die Dosis stimmt. Man bekommt ein Gesamtpaket, neben der Trainingstherapie gibt es auch viele Tipps für den Alltag. Das haben inzwischen auch viele Firmen erkannt, die das RFZ als Partner in ihr Gesundheitsmanagement einbinden, um rüschenschmerzbedingte Ausfälle zu reduzieren. Wichtig ist jedoch vor allem die Eigenverantwortung. Mein Motto war immer: „Ich kann es mir nicht leisten auszufallen!“

Kompetenzzentrum Training

RFZ Rückenzentrum Regensburg

Im Gewerbepark D50
 93059 Regensburg

Tel.: (0941) 49596

Fax: (0941) 49598

e-Mail: info@rfz-regensburg.de

www.rfz-regensburg.de

Verantwortlich für den Inhalt:
 Philipp Weishaupt

Das RFZ ist Partner von:

