

Leben ist Bewegung:

Gesundheitssport in Bad Pyrmont

Fetziges Musik erfüllt den Raum, nimmt mit ihrem Rhythmus den Weg übers Gehirn direkt ins Blut. »Auf und nieder, immer wieder« wirft die große Spiegelwand das Bild von dreizehn Steppern zurück in die angestrengt fröhlichen Gesichter. In lässiger Schlabberkleidung aus T-Shirt und Leggings, deren Farbenspiel hier und da verräterisch dunkle Flecken des schweißtreibenden Vergnügens aufweisen, geht es nach Anleitung der Kursleiterin, vorwärts, rückwärts, seitwärts – Schritt, rauf und runter vom Stepper, koordiniert nach den Regeln einer ausgefeilten Choreographie. Die konzentrierte Hingegenheit an die Bewegung, das Verlieren im Rhythmus der Musik und das Gefühl für die eigene Kraft machen sichtbar Spaß und fördern das Selbstbewußtsein.

Eine der Stepperinnen ist Ilka Hannes. Ihre Geschichte zeigt, wie förderlich Bewegung sein kann. 1944 wurde sie mit einem »Herstellungsfehler« an den Hüftgelenken, wie sie es heute wieder lachend nennt, in Bad Pyrmont geboren. Im zunehmenden Alter stiegen die Beschwerden und der typische Leidenskreislauf begann. Die Schmerzen erzeugten eine Schonhaltung des Körpers, die Muskeln verkürzten sich und atrophierten, die Bewegungsfähigkeit schränkte sich noch mehr ein und die Schmerzen wurden größer. Irgendwann war das Laufen eine Qual. Zwei Operationen ersetzten die Hüftgelenke, aber nicht die inzwischen auf Bewegungslosigkeit eingestellten Muskeln. Die Schmerzen verschwanden, die Bewegungsfähigkeit blieb retardiert.

In der Rheumaklinik lernte Ilka Hannes während der ersten drei Wochen nach der Operation, unter der kundigen Leitung der Physiotherapeuten Andreas Plaul und Stefanie Kuhlmann, ihre ersten vorsichtigen Schritte. »Nach meiner Entlassung hinkte ich noch und hatte nach wie vor Schwierigkeiten beim An- und Ausziehen von Schuhen und Strümpfen und vor allem Angst vor jeder falschen Bewegung«, erinnert sich die ehemalige Patientin.

Bis dahin spiegelt ihre Geschichte das Schicksal vieler Betroffener. Die drei Wochen Reha-Maßnahme können nicht ausreichen, um die Bewegungsfähigkeit wiederherzustellen, wenn man bedenkt, dass

eine Muskelzelle vier Wochen zum Aufbau benötigt, erklärt Andreas Plaul. Ilka Hannes aber hatte Glück und Mut.

Glück, weil es aufgrund der Initiative mehrerer Physiotherapeuten mit tänzerischen und gymnastischen Zusatzausbildungen, in der m&i Fachklinik Bad Pyrmont seit Januar 97 den Pyrmonter Verein für Gesundheitssport und Sporttherapie(PVGS) gibt. Auf der Basis eines ganzheitlichen Ansatzes bietet der PVGS seinen inzwischen 300 Mitgliedern, gesundheitsorientierte Fitness zur Prävention und Rehabilitation. Das Kursangebot reicht vom Aqua Jogging und Aquarobic über Modern Jazzdance, Bodyforming, Muskeltraining, Mixed Workout und Stepaerobic bis zu spezifischen Übungen bei Bandscheibenschäden oder dem Wiederaufbautraining nach der Hüftprothese. Mitglied des Vereins kann jeder werden, der bereit ist für seine Gesundheit und den wöchentlichen Spaß an der Bewegung 120 DM Mitgliedsbeitrag zu zahlen.

Ilka Hannes war bereit und sie hatte ein Ziel. »Mein ganzer Ehrgeiz richtete sich darauf bei der Step Aerobic mitmachen zu können«. Aber Andreas Plaul und Stefanie Kuhlmann winkten ab. Da benutzte sie einen Trick, schrieb sich mit ihrem Mädchennamen in einen Step Kurs ein und bekam die schriftliche Aufnahmebestätigung. »Als sie zum Kurs erschien, waren wir wirklich überrumpelt«, erinnert sich Andreas Plaul. Sie durfte also mitmachen und nach der ersten vorsichtigen Übungsstunde unter den Argusaugen der Therapeuten, war sie endlich aufgenommen. »Wir hätten es selber nie geglaubt, aber sie hatte kein Problem damit«, lächelt Stefanie Kuhlmann.

Heute nach 10 Monaten Training beim PVGS ist Ilka Hannes mit zwei künstlichen Hüftgelenken beweglicher als die meisten Damen gleichen Alters mit ihren eigenen.

Ihre Erfolgsstory und ihre lebensfrohe Ausstrahlung sowie das gute Wissen der Physiotherapeuten Andreas Plaul, Stefanie Kuhlmann und ihrer Kollegen machen Lust auf Fit for Fun beim Gesundheitssport in der m&i Fachklinik.

*Nach 50 Jahren als eingebildete Kranke die Diagnose Fibromyalgie
„Reiß Dich doch zusammen“*

Wenn Brigitte Lemmen ihre halbpfündigen Gewichte »stemmt« und mit langen Pausen zwischen den Trainingseinheiten im Schneckentempo auf dem Laufband »joggt«, mag so mancher neben ihr auf dem Cross-Trainer Schwitzende im Gesundheitszentrum Reijnders verständnislos den Kopf schütteln. »Was soll das bisschen Bewegung für Muskelaufbau und Ausdauer bringen?« Doch daran stört sie sich schon lange nicht mehr. Ein Leben lang kennt die heute 57-Jährige das Nichtverstehen ihrer Umwelt, darunter besonders schlimm, der Ärzte mit dem vernichtenden Urteil: » Sie sind gesund«

Erst 1996 schenkte ihr ein Arzt die Diagnose Fibromyalgie. »Das ist es! Plötzlich vermochte ich mein Leben wie ein Puzzle zu einem Bild zu ordnen und so einen Weg aus Hilflosigkeit und Depression zu finden«, strahlt die täuschend gesund wirkende Patientin. »Es fing mit Sehnen-Muskel-Schmerzen im rechten Arm an, als ich sechs Jahre alt war. Ich konnte nicht schreiben. Die ärztliche Untersuchung ergab keinen Befund, weil beim Fibromyalgie-Syndrom weder ein Rheuma Faktor noch ein entzündlicher Prozess (erhöhter BKS-Wert) nachgewiesen werden kann. Also wurde ich nicht ernst genommen und in die Drückenberger-Ecke abgeschoben. Die Schmerzen aber blieben, trotz meiner selbstzerstörerischen Reiß dich zusammen! - Durchhalteparolen!«

So geriet Brigitte Lemmen in den für viele Fibromyalgie-Patienten typischen Beschwerdekreislauf: unzählige Arztbesuche, viele diagnostische und therapeutische Eingriffe, Depression und Entmutigung, Zunahme der Beschwerden. Mit 8 Jahren wurde sie in der orthopädischen Klinik in Süchteln gegen Muskelfaserentzündung behandelt. Mit 11 bekam sie mit der Diagnose »Scheuermannsche Krankheit« ein Korsett für den Tag und ein Gipsbett für die Nacht. Mit 16 verließ sie die Schule und kämpfte sich gegen Schmerzen, Erschöpfungszustände, plötzliche Black Outs, die es ihr unmöglich machten, sich zu konzentrieren, durch eine Erzieherinnenausbildung. Ein völliger Zusammenbruch machte einen stationären Aufenthalt in

der psychiatrischen Klinik notwendig. »Keiner wusste so recht etwas mit mir anzufangen«.

1969 heiratet Brigitte Lemmen und bekommt 70/72 ihre beiden Kinder. Dank der Hilfe ihres verständnisvollen Mannes und der schon bekannten reiß-dich-zusammen-Mentalität, schafft sie die nächsten 20 Jahre als Hausfrau und Mutter mit Muskel- und Gelenkschmerzen, Schlafstörungen, Konzentrationsschwäche und Infektanfälligkeit, chronisch müde und überempfindlich gegenüber äußeren Reizen. »In jedem Jahr war ich wegen etwas anderem mindestens einmal im Krankenhaus«. 1992, die Kinder waren aus dem Größten heraus, kam es aufgrund der permanenten Überforderung zum Crash und neuerlichem Aufenthalt in der Klinik. Vier Jahre dauerte es dann noch bis Brigitte Lemmen den Arzt kennenlernte, der sie endlich ernst nahm und ihr mit der Diagnose Fibromyalgie die rettende Erklärung lieferte, Schuldgefühle wegwischte und das Selbstbewusstsein zurückgab.

Heute hat sie sich als Gründungsmitglied der »Selbsthilfegruppe Fibromyalgie« im Gesundheitszentrum Reijnders über die eigene Erfahrung hinaus mit Büchern und Seminaren zu einer Expertin ausgebildet. »Mit Fibromyalgie umzugehen ist ein lebenslanger Lernprozeß. In der Selbsthilfegruppe unterstützen wir uns dabei mit regelmäßigem Körpertraining, dass der Physiotherapeut Peter Reijnders speziell für Fibromyalgie-Patienten entwickelte und dem gemeinsamen Gedankenaustausch. Das beste aber ist, dass wir Spaß haben und über uns selbst lachen können.«

Interview mit dem Physiotherapeuten Peter Reijnders zur Fibromyalgie – Diagnose und Therapie

Was ist Fibromyalgie.

Peter Reijnders: 1993 wurde ich durch eine Patientin erstmalig mit dem erst seit 1990 akzeptierten, bis heute noch wenig bekannten Krankheitsbild der Fibromyalgie, wörtlich: Muskel-Faser-Schmerz , konfrontiert. Seither behandelte ich unzählige FM-Patienten und suchte in Theorie und Praxis nach einer optimalen Therapie, um zu dem Schluss zu kommen, eine generell anwendbare »beste Lösung gibt es nicht«. Jede Patientin (zirka 80 Prozent der auf FM

diagnostizierten Betroffenen sind Frauen) kommt mit anderen Symptomen. Neben den vordergründig immer vorhandenen Schmerzen - die FM ist eine chronische Schmerzkrankheit – treten eine Vielzahl vegetativer und funktioneller Störungen auf, wie Erschöpfungszustände, Schlafstörungen, Migräne, Morgensteifigkeit, Restless Legs, Konzentrationsschwäche, chronische Müdigkeit, Reizdarm- und Blase und und und ...

Wie lässt sich FM einwandfrei diagnostizieren.

Peter Reijnders: Über die so genannten Tender Points, bestimmte Schmerzdruckpunkte am Körper. Von einem Fibromyalgie-Syndrom ist auszugehen, wenn an mindestens 11 der 18 Tender Points Druckschmerzen auftreten. Wegen der vielfältigen Begleitsymptome und dem Fehlen auffälliger Laborwerte vergehen im Schnitt zwischen 5 und 10 Jahren bis zur Diagnosestellung. Das bedeutet, der Patient hat eine Latte von Fehldiagnosen und Behandlungen, darunter oft auch eine Psychiatrisierung seiner Krankheit – mit allen damit verbundenen Kosten, Frustrationen und Beschwerdezunahmen – hinter sich. Schätzungen der deutschen Fibromyalgie Vereinigung (DFV) zufolge, gibt es in der BRD 2 bis 3 Millionen FM-Erkrankte . Die Dunkelziffer ist aber ziemlich hoch.

Welche Therapieform benutzen Sie im Gesundheitszentrum Reijnders.

Peter Reijnders: Ein multidisziplinäres ineinander verzahntes Gesamtkonzept aus Ernährungsberatung, seelischer Betreuung durch Einzelgespräche und in der Selbsthilfegruppe sowie einer medizinischen Bewegungstherapie aus den drei Bestandteilen der Einzeltherapie für Akutpatienten, dem Gruppen- und dem medizinischen Aufbautraining. In der stimulierenden Atmosphäre der Gruppe werden Kraft, Ausdauer, Gelenkigkeit und Entspannung trainiert. Die Gerätetherapie des individuellen Aufbautrainings führt zu einer höheren Belastungsfähigkeit. Je mehr Widerstandskraft, umso höher das Belastungsniveau, desto weniger Beschwerden macht die alltägliche Arbeit. Insgesamt zielt unser multidisziplinäres Therapiekonzept auf eine Verbesserung der Belastbarkeit, Fitness und Lebensfreude.