SSN: 1861-2539 September 2006

SPEZIAL

CON

✓ WIRBELSÄULENCHECK: Interdisziplinärer "TÜV" für den Rücken

✓ PREMIUM CIRCLE: Professioneller Ausgleich und Aufbau



Nicht nur vor dem nächsten Abschlag:

Wirbelsäulencheck für einen starken Rücken

olfsport wird in Deutschland immer populärer. Nicht selten verleiden jedoch vor allem Rückenschmerzen den genussvollen Schwung. Dabei muss man kein Profi wie Bernhard Langer, "Tiger" Woods oder Alexander Cejka sein, um sich mit Rücken- und Kniebeschwerden um den Platz zu quälen, vor allem wenig trainierte Amateure leiden häufig darunter.

Zwar gehört Golfen an sich zu den eher ungefährlichen Sportarten, doch führen sportartspezifische Belastungen häufig zur Überlastung mit entsprechenden Schmerzen und Bewegungseinschränkungen. Schulter und Nacken sind besonders betroffen, aber auch Rücken, Knie und Hüfte können "zwicken". Mediziner und Sportphysiotherapeuten sind sich darin einig, dass durch eine gut trainierte Muskulatur Überlastungsschäden weitgehend vermieden und Rückenprobleme deutlich gemindert werden können. Deshalb – so raten die Experten – sollten die regelmäßige Kontrolle von Wirbelsäule und Rückenmuskulatur so selbstverständlich sein wie das Aufwärmen vor dem nächsten Abschlag.

Aufrecht gehen und Haltung bewahren Wir sollen aufrecht gehen, haben uns schon die Lehrer in der Grundschule gelehrt. Wir sollen ein Leben lang Haltung und damit Würde bewahren, damit wir Tag für Tag unseren Mann bzw. unsere Frau stehen können. Ein breites Kreuz sollen wir entwickeln, um die Probleme des Alltags schultern zu können. Und wir sollen und wollen natürlich jede noch so schwere Last möglichst unbeschadet durch das Leben tragen. Schon wenige bildliche Vergleiche zeigen, welche zentrale Rolle Rücken und Wirbelsäule im Leben von uns Menschen spielen. Allerdings: Oft werden die Probleme tatsächlich und nicht nur bildlich auf dem Rücken, dem eigenen, (aus)getragen.

Rücken pflegen und stärken

Für Dr. Karsten Wiechert, auf Wirbelsäulen- und Rückenleiden spezialisierter Facharzt für Orthopädie an der Augsburger Hessingpark-Clinic steht fest: Rücken- und Wirbelsäule gehören zu den am stärksten belasteten Teilen des menschlichen Körpers und sollten deshalb entspre-



Dr. med. Karsten Wiechert, Facharzt für Orthopädie Wirbelsäulentherapie



Dr.med. Felix C. Hohmann, Facharzt für Orthopädie Wirbelsäulentherapie

Wirbelsäulencheck



Wolfhard Savoy, Physiotherapeut/ Personal-Trainer mit Golf-Profi Bernhard Langer (re)



chend pfleglich behandelt werden. Dazu gehört auch, dass das zentrale "Stützorgan" regelmäßig auf den Prüfstand kommen sollte. "Verschleißbedingte Veränderungen an den Bandscheiben und an den Gelenken der Wirbelsäule, Überlastungsprobleme und anhaltende Schmerzen können den Alltag nicht nur für Golfspieler zur Qual machen", sagt Dr. Karsten Wiechert. Zusammen mit seinem Kollegen Dr. Felix C. Hohmann hat sich Dr. Wiechert an der Hessingpark-Clinic auf Diagnostik und Therapie von Wirbelsäulenerkrankungen spezialisiert. Als fast "typisch" erlebt es Dr. Wiechert immer wieder, dass "der Weg von Rückenpatienten von einem Spezialisten zum nächsten führt, Untersuchungen nicht im interdisziplinären Schulterschluss erfolgen und ein regelrechter Untersuchungsmarathon beginnt". Dabei könnte die Zeit doch angenehmer auf dem Golfplatz verbracht werden ...

Wirbelsäulencheck: "TÜV" für den Rücken

Um diesen Weg zu verkürzen, bietet die Hessingpark-Clinic ab sofort ein neues Angebot: Den Wirbelsäulencheck. Mit dem Wirbelsäulencheck

Das "medmobil" der Hessingpark-Clinic im Turniereinsatz



können die Ursachen für Rücken- und Nackenschmerzen kompetent, schnell und vor allem interdisziplinär unter einem Dach und auf kürzestem Weg abgeklärt werden. Dabei steht eine ausführliche Untersuchung und Beratung durch die Ärzte des Wirbelsäulenteams am Beginn des Checks. Im nächsten Schritt erfolgt in der hausinternen Abteilung für Training, Prävention und Rehabilitation die gezielte Untersuchung der Wirbelsäulen- und Rumpfmuskulatur nach modernsten sportwissenschaftlichen Methoden und an modernsten Diagnosegeräten. "Wir können z.B. an der Rückenstraße einzelne Muskelpartien gezielt untersuchen und auch kleinere muskuläre Defizite frühzeitig erkennen, sagt Wolfhard "Cliff" Savoy, olympiaerfahrener Sportphysiotherapeut und Leiter der Abteilung Physiotherapie, Training und Rehabilitation. Erfahrene Physiotherapeuten und Sportwissenschaftler betreuen die Patienten und bringen ihre individuelle Kompetenz ein, damit auch kleinere strukturelle Defizite und Bewegungseingschränkungen am Rücken rechtzeitig erkannt werden.

Optional wird eine Kernspintomographie von Hals- Brust- und/oder Lendenwirbelsäule durchgeführt. "Damit lassen sich ohne Strahlenbelastung selbst die feinsten anatomischen Veränderungen und möglichen körperlichen Ursachen für die Rückenbeschwerden feststellen", unterstreicht Dr. Peter Mundinger, Radiologe an der Hessingpark-Clinic. Eine individuelle Beratung mit Therapie- und Trainingsempfehlungen sowie eine ausführliche schriftliche Dokumentation der Untersuchungsbefunde stehen am Ende des Wirbelsäulenchecks an der Hessingpark-Clinic. Die Kosten für die Untersuchung in Höhe von ca. 350 - 450 EUR (ohne Kernspintomographie) werden nach Einzelabsprache von verschiedenen privaten Krankenversicherungen erstattet.





Premium Circle – Die Basis für gutes Golf:

Einfachheit der Bewegung wieder erlernen

törungen im Bewegungsapparat sind eine der häufigsten Ursachen für eine gestörte Körperbalance bei Golfspielern", sagt "Cliff" Savoy, Physiotherapeut und Leiter von Hessingpark-Training. Aber: Muskelarbeit und Muskelkoordination lassen sich relativ einfach und schnell verbessern durch gezieltes Zirkeltraining im "Premium Circle" von Hessingpark-Training.

Einfachheit der Bewegung erlernen

Für das Training im "Premium Circle" haben Savoy und seine Mitarbeiter das Beste aus verschiedenen Trainingsmethoden zu einem ganzheitlichen Trainingssystem zusammengeführt. "Mit Elementen von Gyrotonic[®] wird die funktionelle Beweglichkeit gestärkt, Pilates fördert Konzentration und Stabilität, mit der Spiraldynamik werden anatomisch intelligente Bewegungsabläufe trainiert", erklärt Savoy einige Elemente aus dem optimal aufeinander abgestimmtem Programm. Ziel ist es, die Koordination und Kommunikation der Muskeln zu fördern und dadurch die Muskelfunktion zu verbessern. "Durch die Entwicklung eines Körperbewusstseins und eines neuen Bewegungsgefühls wird aus dem kom-

Infos

Die Hessingpark-Clinic

Die Hessingpark-Clinic in Augsburg ist ein privatärztliches Zentrumfür orthopädische Chirurgie. Neben allen orthopädischen Ersteingriffen, die bevorzugt minimal-invasiv durchgeführt werden, zählen Revisionsoperationen in allen orthopädischen Teilbereichen zu den besonderen medizinischen Kompetenzen der HP-C. Vervollständigt wird das orthopädische Leistungsspektrum der Privatklinik durch einen Kernspintomographen, der zu den modernsten Europas zählt.

Im Rehabilitations- und Trainingszentrum der Hessingpark-Clinic werden neben individuellen postoperativen Rehabilitationsprogrammen auch gezielte Diagnostik- und Präventionsprogramme angeboten. Physiotherapeuten, Sportwissenschaftler, Ernährungsberater und Heilpraktiker erarbeiten in Zusammenarbeit mit Sportmedizinern optimale Fitnesskonzepte für jeden Anspruch. Dabei fließen die umfangreichen Kompetenzen aus der Arbeit mit Profisportlern aus den unterschiedlichsten Sportarten in Prävention, Diagnostik und Therapie für Jedermann ein.

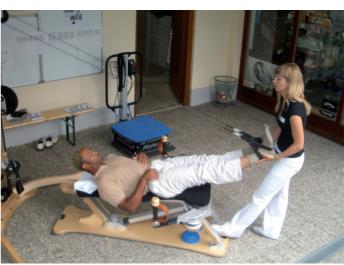
plexen Golfschwung ein einfacher und koordinierter Bewegungsablauf", sagt Cliff Savoy.

Schwung und Spielstärke verbessern

Das Training im "Premium Circle", für das Termine nach individueller Vereinbarung getroffen werden können, ist aber nicht nur zur Optimierung des Golfschwungs und zur Verbesserung der Spielstärke konzipiert. "Es eignet sich ebenso hervorragend als Entspannungstraining, als Ausgleichstraining im Winter und zur Vorbereitung auf eine neue Golfsaison. Trainiert wird im Premium Circle in Kleingruppen von drei, maximal vier Sportlern. "Das spezielle Zirkeltraining im "Premium Circle" kann natürlich fehlendes Talent für den Golfsport auch nicht ersetzen, doch es schafft eine sehr gute Basis für ein gutes und genussvolles Golfspiel", ist sich Savoy sicher.

Premium Circle:
Ausgewählte
passive und aktive Elemente aus
unterschiedlichen Trainingsprogrammen sorgen für ein neues
Körpergefühl





... eine Clinic, die ihre Patienten als Gäste empfängt!





Göggingen



Zentrum für orthopädische Chirurgie

Arthroskopische Chirurgie
Endoprothetik
Fuß- und Sprunggelenkschirurgie
Handchirurgie
Rheumatologie
Sporttraumatologie
Wirbelsäulentherapie
Anästhesie und Schmerztherapie
Kernspintomographie
Trainings- und
Rehabilitationszentrum
Naturheilverfahren

Sprechzeiten: Montag – Freitag und nach Vereinbarung

Anschrift: Hessingpark-Clinic GmbH Hessingstraße 17 (Parkplatzeinfahrt Wellenburgerstr.) 86199 Augsburg

Telefon: 0821/9 09 90 00 Fax: 0821/9 09 90 01

E-Mail: contact@hessingpark-clinic.de Internet: www.hessingpark-clinic.de

Mitarbeiter dieser Broschüre: Dr. Gunther Boenisch (Idee/Text); Heidi Eichner (Grafik/Layout)