

Schmerztherapie und Sport

INTERVIEW THEO DÜTTMANN
FOTO SPORTKLINIK HELLERSEN



Dr. Ralph Spintge ist Facharzt für Anaesthesiologie und Spezielle Schmerztherapie an der Sportklinik Hellersen und Professor für Musikmedizin an der Universität Hamburg. Eine Kombination, die seinen Patienten sehr zu Gute kommt.

SIE SIND ANHÄNGER EINER GANZHEITLICHEN MEDIZIN, IM HINBLICK AUF IHREN FACHBEREICH IN HELLERSEN „MULTIMODALE SCHMERZTHERAPIE“ GENANNT...

Musik, Sport, Bewegung, Meditation und Entspannungsübungen gehören für mich genauso zum Behandlungsplan wie Injektionen, Medikamente oder eine Operation. Ebenfalls von großer Bedeutung sind Physiotherapie und eine psychologische Betreuung. Der Schmerztherapeut hat hier – und so verstehe ich meine Arbeit – eine koordinierende Funktion.

WARUM HAT BEWEGUNG EINEN SO HOHEN STELLENWERT?

Für Menschen mit chronischen Schmerzen geht es um die Wiedergewinnung von Lebensqualität. Schmerzen gehen in vielen Fällen einher mit Inaktivität. Daraus wird ein Teufelskreis, den wir mit Bewegung durchbrechen können. Die Erfahrung, dass man sich wieder bewegen kann, nicht nur quasi in Schonhaltung sein Leben verbringen muss, hat einen sehr großen, positiven Effekt auf die Psyche. Natürlich ist auch der Effekt auf den Körper selbst hervorzuheben. Eine Stärkung der Rückenmuskulatur beispielsweise entlastet die Wirbelsäule, die Bandscheiben als Stoßdämpfer werden unterstützt.

WENN IHRE PATIENTEN IN DER KLINIK WIEDER AN SPORT HERANGEFÜHRT WERDEN, DANN DÜRFEN SIE DANACH NICHT IN INAKTIVITÄT ZURÜCKFALLEN...

Das ist richtig. Und da kommen die Sportvereine ins Spiel. Für Schmerzpatienten sind Vereine eine hervorragende Anlaufstation. Hier können sie nachhaltig Bewegung und Sport unter qualifizierter Anleitung in ihr Leben integrieren. Außerdem hat der Sportverein eine große soziale Funktion. Schmerzen führen oft in die Isolation – Sportvereine sind der Weg hinaus.

SPANNEND IST, DASS SIE MUSIK IN DIE BEHANDLUNG MIT EINBEZIEHEN. KANN MAN MIT MOZART HEILEN?

Mozarts Symphonien können auf jeden Fall einen Beitrag leisten. Aber wir kennen auch positive Wirkungen z. B. von Klangschalen. Eine Kombination aus Musik und Bewegung, z. B. beim Tanz ist optimal. Musik wirkt hinunter bis auf die zelluläre Ebene. Auch Schmerz hinterläßt seine Spuren auf dieser Ebene. Spannend ist, dass es der Wissenschaft z. B. am Forschungszentrum Jülich in diesen Tagen gelingt, bis herunter in den Nanometerbereich, sprich bis auf die Ebene der einzelnen Zelle, sichtbar zu machen, was beim Schmerzempfinden, ebenso wie z. B. beim Empfinden positiver Emotionen geschieht. Das ist sehr faszinierend.