

Wenn der Rücken schmerzt

Sie baut im wahrsten Sinne des Wortes Spannungen ab: Inka Länger ist Physiotherapeutin. Seit Mai vergangenen Jahres betreibt die junge Frau eine Praxis im Center Am Tierpark. Gemeinsam mit drei Kolleginnen hilft sie, Rücken- sowie Wirbelsäulenleiden zu lindern und gibt ihren Patienten wertvolle Tipps zur Vorbeugung.

Bislang sind bei Inka Länger mehr als 1 500 Patienten registriert. Dass sie innerhalb so kurzer Zeit einen derart großen Erfolg haben wird, hätte selbst die gestandene Physiotherapeutin nicht gedacht. Wer einmal auf dem Behandlungstisch lag, erzählt das in seinem Freundes- und Bekanntenkreis weiter. Nicht zuletzt deshalb, weil in der Physiotherapie-Praxis schon etlichen Patienten geholfen werden konnte. Wer einen Behandlungstermin vereinbart, hat es mit versierten Physiotherapeuten zu tun, die ihre Patienten in Räumen empfangen, deren Wände in warmen Farbtönen gehalten sind.

„Zu uns kommen Menschen aus allen Schichten“, sagt Inka Länger. Darunter sind dann Berufstätige ebenso wie alte Leute, Jugendliche



Inka Länger bei der Arbeit. Die Physiotherapeutin behandelt häufig Rückenleiden.

und Studenten. Sie alle haben eines gemeinsam – sie leiden unter Verspannungen, Schmerzen in der Rückengegend oder Zerrungen im Muskelbereich.

„Besonders häufig haben wir es mit Rückenleiden zu tun“, sagt die Physiotherapeutin. Die ziehen sich von der Halswirbel- bis zur Lendenwirbelsäule. Vor allem Büroangestellte leiden unter Schmerzen, für die es mehrere Ursachen gibt. Zum

einen wirke sich die stundenlange Arbeit vor dem Computer auf den Rücken und die Wirbelsäule aus. Zum anderen entstehen die Schmerzen durch falsche Sitzhaltungen. Inka Länger sagt, dass schon ein paar Gymnastikübungen und Bewegung dazu beitragen, das Schlimmste zu verhindern. Hilft das nicht weiter, sind die Experten gefragt. Inka Länger und ihre Kolleginnen greifen in solchen Fällen auf

Massagen zurück oder wenden eine Elektrotherapie an. Mit deren Hilfe wird Gewebe gelockert.

Um Leiden vorzubeugen, bietet die modern eingerichtete Praxis von Inka Länger Krankengymnastikkurse an. Da stehen dann Rücken- und Entspannungsübungen an. „Viele meiner Patienten nehmen Anregungen mit nach Hause.“ Für die Prophylaxe gebe es tausend Möglichkeiten.

Doch nicht nur Rückenschmerzen werden in der Physiotherapie behandelt. Inka Länger wird auch bei Störungen in den Gelenken aufgesucht, betreut Patienten nach Sportunfällen oder Knochenbrüchen, hilft ihnen dabei, sich wieder unbeschwert bewegen zu können.

Eine große Rolle spielt aber auch der gute, alte Hexenschuss. „Den kann jeder kriegen“, sagt Inka Länger, „unabhängig vom Alter“. Ihre Empfehlung: Wer jetzt anfängt, seinen Garten fürs Frühjahr fit zu machen, sollte sich warm anziehen und den Körper vor kalter Luft schützen. Bei Tätigkeiten in der Hocke sollten Hobbygärtner darauf achten, sich langsam wieder aufzurichten. „Manchmal reicht eine hektische Bewegung und der Hexenschuss ist da.“ Inka Länger warnt auch vor allzu eintönigen Arbeiten.

Zum Service der Praxis gehören auch Hausbesuche. Und: Wer einen Termin hat und etwas warten muss, der kann sich die Zeit mit einem Kaffee oder einem Wasser verkürzen. *Physiotherapie, Center Am Tierpark, 2. OG, Sprechzeiten: Mo-Do 7-20 Uhr, Fr 7-17 Uhr, Tel. 51 06 18 00.*