

Nordisch-echt und bewegend

Lubinus aktiv – unverzichtbar für die Genesung

Als Johann Hermann Lubinus die erste Schule für Heilgymnasten in Deutschland Ende des 19. Jahrhunderts gründete, sah die Arbeit mit und an Patienten deutlich anders aus als heutzutage. Manche Übungen und Geräte ähneln zwar noch denen der damaligen Zeit, aber insgesamt hat sich viel geändert. Wissenschaft und Erfahrung bringen nicht nur in der Technik, sondern auch in der Physiotherapie die beste Mischung für Erfolg. Mit dieser Mischung aus Erfahrung, Wissenschaft und modernster Technik ist „Lubinus Aktiv als Ambulantes Reha-Zentrum“ seit über 25 Jahren eine vertraute und etablierte Therapieeinrichtung auf dem Campus der Lubinus-Stiftung in Kiel.

Patientinnen und Patienten – vor allem mit orthopädischen und unfallchirurgischen Beschwerden – suchen mit ihren Heilmittelverordnungen das Therapiezentrum auf. Eine von ihnen ist Svenja Meyer (Name von der Redaktion geändert). Die 32-jährige Erzieherin kommt mit einer Überweisung ihres Zahnarztes zur Physiotherapie. Sie leidet unter Schmerzen und Bewegungseinschränkungen im Bereich des Kiefergelenkes. Der behandelnde Zahnarzt hat ihr eine Aufbisschiene für den Unterkiefer angepasst und zusätzlich Physiotherapie in Form von Manueller Therapie verordnet. Svenja Meyer leidet unter starken Kopfschmerzen und Schwindelgefühlen. „Patientinnen und Patienten mit Symptomen wie Migräne, Kopfschmerz, Schwindel, Kiefersperre, Zähneknirschen, Verspannungen in der Gesichts- und Schulter-Nackenmuskulatur werden mehr“, sagt Christian Byner. Der 35-jährige Physiotherapeut behandelt Svenja Meyer seit Anfang Januar.

Für die Behandlung solcher Symptome, die man auch unter dem Begriff „Cranio-Mandibuläre Dysfunktion“ kennt, werden spezielle Fortbildungen angeboten. Im Team von Lubinus Aktiv sind es gerade einmal fünf Therapeutinnen und Therapeuten von den rund 50 Kolleginnen und Kollegen, die eine solche Weiterbildung absolviert haben. Es lässt sich also nicht vermeiden, dass sich neue Patientinnen und Patienten auf Wartezeiten einstellen müssen.

Eine erfolgreiche und wissenschaftlich anerkannte Therapie ist neben der Manuellen Therapie die Trigger-Punkt-Behandlung. Mit ihr sollen sich auch die Beschwerden von Svenja Meyer verringern. Bestimmte Punkte im Kopf- und Nackenbereich werden durch gezielten Druck behandelt, sodass Muskeln am Kiefergelenk, der Halswirbelsäule und



Physiotherapeut Christian Byner behandelt Svenja Meyer mit der Trigger-Punkt-Therapie.

der Schulter sich entspannen können und die Schmerzen reduziert werden. Zweimal in der Woche kommt Svenja Meyer zu ihrem Physiotherapeuten, der für sie einen individuellen Behandlungsplan entwickelt hat, den sie auch zu Hause absolvieren soll. Bewegungsübungen des Kiefers gehören genauso zum Programm wie Augen-, Gleichgewichts- und Wahrnehmungsübungen aus dem Bereich der Neuroathletik. Ziel ist die Entlastung der Augen und der Halswirbelsäule. Zu einer Behandlung dieser Art gehören normalerweise auch Mobilisationen und Techniken der Muskeln, Faszien und Nerven im Bereich des Kiefergelenkes und zwar auch im Mundraum. Doch in Corona-Zeiten geht das nicht ohne Probleme. Der Mundschutz darf nicht abgenommen werden, der behandelnde Therapeut hat neben seiner FFP2-Maske auch noch ein Schutzschild aufgesetzt. Sicher ist sicher, lautet die Devise. Das Therapieangebot bei Lubinus Aktiv ist groß. Neben der Krankengymnastik, gerätegestützter Krankengymnastik, Massage oder Lymphdrainage gehört die Manuelle Therapie zu den häufigsten Heilmittelverordnungen.

Die Qualifikation für die Manuelle Therapie erhält man nach einer Weiterbildung, die ca. zwei Jahre dauert, sagt Christian Byner, der seit elf Jahren als Physiotherapeut arbeitet. Seit drei Jahren ist er im Hause Lubinus tätig. Der 35-jährige Vater von zwei Kindern im Alter von acht und vier Jahren ist ein „Lubinus-Eigenwächter“ und hat seine Ausbildung an der

zur Lubinus-Stiftung gehörenden Physiotherapeuten-Schule absolviert und dann unter anderem noch seinen akademischen Bachelor-Abschluss an der Fachhochschule Kiel gemacht.

„Interne und externe Weiterbildungen sind in unserem Bereich extrem wichtig. Wir als Angestellte sind froh, dabei von unserem Arbeitgeber unterstützt und gefördert zu werden“, berichtet Christian Byner.

Nach der 30-minütigen Behandlung von Svenja Meyer erwartet er direkt im Anschluss seinen nächsten Patienten. Es ist Nicolai Nissen. Er ist Zimmermannmeister. Der 2-Meter-Mann leidet unter starken Rückenschmerzen. Zu seinem Betrieb gehören mittlerweile 13 Mitarbeiter. Der 41-jährige Vater von drei Kindern muss in seinem Beruf topfit sein, selbst anpacken und beispielsweise Holzbohlen von mehr als 40 Kilo anheben und tragen. Aber nicht nur die Baustelle ist sein Arbeitsplatz. Als Unternehmer sitzt er sehr viel am PC, schreibt Angebote und Rechnungen, macht alles, was in einer Firma gemacht werden muss. Bisher trainierte er im Fitnessstudio. Seit dem Lockdown sind diese geschlossen und genau seitdem leidet er unter starken Rückenschmerzen und Verspannungen an der Lendenwirbelsäule. „In einem Handwerksbetrieb muss der Chef für seine Jungs Vorbild sein“, sagt der Zimmermannmeister, „also anpacken und auch die oft anstrengenden Arbeiten schnell und präzise erledigen“. Es geht ihm mittlerweile so schlecht, dass er sei-



Zimmermannmeister Nicolai Nissen bei seiner Trainingstherapie.

nen Orthopäden um Hilfe bat, der ihm eine Physiotherapie verschrieb.

Jetzt sorgt Christian Byner dafür, dass er wieder fit wird. Gemeinsam erarbeiten sie verschiedene Übungen, die die Muskeln, vor allem im Bauch- und Rückenbereich, aufbauen helfen, damit er wieder problemlos heben kann und schmerzfrei wird. Zweimal in der Woche kommt er in die Praxis, darüber hinaus hat Christian für ihn einen Übungsplan erstellt, den er täglich abarbeiten muss. Dazu braucht er mindestens 15 Minuten. „Seitdem ich bei Lubinus Aktiv in Behandlung bin, geht es mir deutlich besser. Für mich ist wichtig, auch jetzt das Handwerkszeug an die Hand zu bekommen, mit dem ich mich auch ohne Hilfe stabilisieren kann“, freut sich Nicolai Nissen. Und genau das ist die Zielsetzung der Praxis. Den Patienten erst einmal behandeln, damit er von den Schmerzen befreit wird, und ihm dann Hilfsmittel und „Handwerkzeuge“ an die Hand zu geben, damit er sich selbst weiterhelfen kann.

Christian Byner berichtet, dass zunehmend kranke Menschen zu ihm kommen, die im Home-Office arbeiten und unter den häufig suboptimalen Arbeitsbedingungen zu Hause leiden. Dort ist es anders als im Büro. Der Arbeitsplatz selbst, die Höhe des Schreibtisches und des Bürostuhls, der Abstand zwischen Bildschirm und Augen und die Höhe der Geräte entsprechen häufig nicht den arbeitsmedizinischen Ansprüchen, sodass die Betroffenen über gesundheitliche Probleme wie massive Verspannungen, Überanstrengung der Augen und Schwindelgefühl klagen. Bewegungsmangel und Monotonie – Corona fordert seinen Tribut. Viele fühlen sich darüber

hinaus einsam, ihnen fehlen die sozialen Kontakte im Unternehmen und damit die Gespräche mit den Kolleginnen und Kollegen.

Die letzte Patientin, auf die sich Christian Byner vorbereitet, ist Tessa Schildt, die er schon sehr lange kennt. Die 38-Jährige spielte viele Jahre in der zweiten Bundesliga Fußball bei Holstein Woman, war deshalb schon häufiger bei ihm in Behandlung. Die Disponentin in einem Kieler Autohaus zog sich vor acht Wochen einen Achillessehnenriss zu, der im Lubinus Clinicum operiert werden musste. In Abstimmung mit dem Chirurgen und dem behandelnden Orthopäden hat er für Tessa einen Behandlungsplan entwickelt. Seitdem die Sportlerin ihren Spezialschuh nicht mehr tragen muss, arbeitet er mit ihr am Gangbild, überwacht dies mit einer Kamera, überprüft ihre Koordination und Beweglichkeit mit einem Messgerät, das an ihrem Bein befestigt wird, mobilisiert die OP-Narbe und zeigt ihr Übungen, mit denen die erschlafften und zurückgebildeten Muskeln wieder aufgebaut werden. Dreimal in der Woche kommt sie zu ihm in die Praxis. Sie hat einen individuellen Übungsplan bekommen, den sie zu Hause täglich abarbeiten soll. „Return to sport“ heißt das Motto und ist bei Lubinus ein Stufenprogramm. Denn Tessa will zurück auf den Fußballplatz. Schließlich trainiert sie auch noch im Kieler Sportverein Hammer die F-Jugend. Schon bald wird sie an den Sportgeräten bei Lubinus Aktiv trainieren: moderne Fitnessgeräte, die teilweise computergesteuert und dadurch hoch effektiv sind.

Zu Lubinus Aktiv kommen Patientinnen und Patienten aller Altersgruppen, von



Kniefunktionstest bei Patientin Tessa Schildt.

jungen Leistungssportlern bis hin zu hochbetagten Seniorinnen und Senioren. Geöffnet hat das Therapiezentrum zwischen 7.30 und 20 Uhr. Das Team in der Terminvergabe hat alle Hände voll zu tun mit dem Ziel, jedem schnellstmöglich einen passenden Termin zu ermöglichen.

Christian Byner hat es für heute geschafft. Er macht Feierabend. Nur noch die Liege und Gerätschaften desinfizieren und aufräumen. Der Physiotherapeut liebt – wie seine Kolleginnen und Kollegen – den Beruf, die Abwechslung und die große Verantwortung. Er freut sich auf morgen und insbesondere auch auf die Patienten, die seit Jahren immer wieder zu ihm kommen und von ihm behandelt werden möchten. „Uns ist es wichtig, die Patientinnen und Patienten zu begleiten und Perspektiven aufzuzeigen, wie sie sich selber helfen können. Wir sind erst dann zufrieden, wenn wir durch die Behandlung die gemeinsamen Ziele erreicht haben“, sagt der Physiotherapeut abschließend.

TEXT: GERD RAPIOR



Lubinus Aktiv
 Steenbeker Weg 33, 24106 Kiel
 Tel. +49 431 3310 10
lubinus-aktiv@lubinus-stiftung.de
www.lubinus-stiftung.de