

# ERFOLGSBERICHT: NEUE FREUNDSCHAFTEN ENTSTEHEN IM MEDITOPCENTER



MeditopMagazin 2 MeditopMagazin

# WENN DAS GESUNDHEITSTRAINING ZUM SOZIALEN MEHRWERT WIRD.

Im Fitnesstraining werden gerne Kontakte gepflegt und häufig auch neue Bekanntschaften geknüpft. Und wenn daraus neue Freundschaften entstehen wird der regelmässige Besuch im Fitnesscenter zum Highlight der Woche: Therese, Walter und Marcel erzählen von ihren Erfahrungen im MeditopCenter.

Um die Motivation nach Verletzung, Operation oder Überlastung wiederzufinden, ist die MTT – ein physiotherapeutisch geführtes und begleitetes Aufbautraining – der richtige Weg. Meist folgt dieses auf eine Einzeltherapie und wird vom Arzt verordnet. Die Gruppe trifft sich zu festen Zeiten für ein selbstständiges Training auf der Fläche.

Therese, Walter und Marcel kamen vor rund 10 Jahren aus verschiedenen Gründen in das MeditopCenter und lernten sich im wöchentlichen Training kennen. Man war sich auf Anhieb sympathisch, tauschte sich aus und es entwickelte sich eine Freundschaft, die bis heute besteht.

Bericht/Fotos: Janine Urech



Walter Urech, Therese Engmann und Marcel Brugger erzählen von ihrem Kennenlernen beim Gesundheitstraining im MeditopCenter.

« Wir sind schon bald wie eine Familie, wenn jemand von uns fehlt, machen wir uns schon Sorgen. » Walter

MeditopMagazin 4 MeditopMagazin



Die drei freuen sich immer aufeinander. In der MTT am Dienstag- und Donnerstagmorgen bleibt zum Glück immer etwas Raum, um zu plaudern – diesen Mehrwert schätzen sie. Aber nicht nur deswegen kommen sie gerne ins MeditopCenter.

#### « Hier ist ohnehin eine tolle Atmosphäre, sonst käme ich schon lange nicht mehr. » Marcel

Hin und wieder bringt Marcel frische Morenköpfe direkt von Waltenschwil um sich beim Meditop-Team zu bedanken. Auch Therese schätzt die aktive Therapieform, die im MeditopCenter angewendet wird. Sobald möglich, werden dynamische Übungen integriert, welche auf der Trainingsfläche ausgeführt werden können.

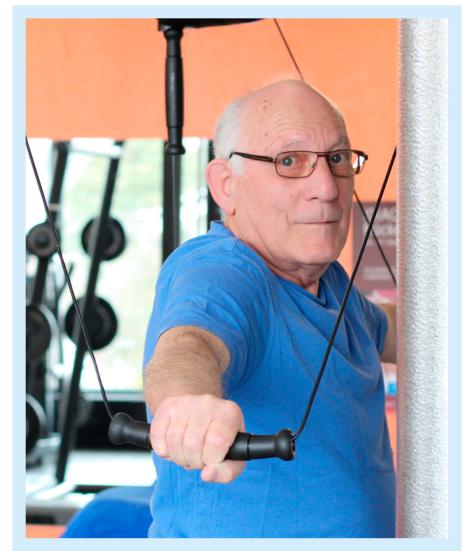
Seit letztem Jahr wird die medizinische Trainingstherapie (MTT) nicht nur von einem Physiotherapeuten, sondern sogar von zwei Fachkräften aus den Bereichen Fitness und Physiotherapie begleitet. Walter findet das super – ist er doch nach eigener Aussage manchmal etwas «trainingsfaul» und profitiert nun von der engmaschigen Betreuung.

## MARCEL BRUGGER AUS SEON, JAHRGANG 1939

Marcel trainiert schon so lange im Meditop, dass er sich selbst fast nicht mehr an die Anfänge zurückerinnern kann. Er besuchte das Center schon, als Bart Wilders im gegenüberliegenden Backstein-Gebäude mit der Physiotherapie im kleinen Rahmen startete. Vor 10 Jahren vergrösserte sich die Praxis dann markant und fand im Neubau der Alesa neben dem grosszügigen Trainingsbereich seinen Platz.

Als Aussendienstmitarbeiter war der sitzende Lebensstil bei Marcel berufsbedingt sehr ausgeprägt. Neben dem hektischen Alltag blieb ihm keine Zeit für Sport – und spät abends fehlte ihm nach einem langen Arbeitstag die Energie. So musste Marcel schmerzhaft erfahren, dass es dem Rücken auf die Dauer ohne regelmässige Bewegung nicht gut ergeht. Er erinnert sich noch genau, wie Christine Zurkirchen, Physiotherapeutin im MeditopCenter, kurzfristig zur Behandlung seines Hexenschusses eingesprungen war. Das schätzte er sehr und ist seither bei ihr in der Therapie.

« Eigentlich müsste man ja früher mit dem Training anfangen, wenns noch nicht weh tut. » Marcel



« Wir drei haben mit Christine und Lynn ein Glückslos gezogen, seit vielen Jahren sind sie an unserer Seite und helfen uns, fit zu bleiben. » Marcel

Christine empfahl Marcel, seinen chronischen Rückenbeschwerden mit einer medizinischen Trainingstherapie (MTT) entgegenzuwirken. «Nein, ich möchte nicht trainieren, das ist doch nichts für mich.» liess Marcel wissen. Als dann aber auch sein Arzt von der Idee überzeugt war und ihm die MTT sogar ärztlich verordnete, stand Marcel dann kurzerhand doch mit seinen Trainingsklamotten im MeditopCenter.

Das Gesundheitstraining fand in kleinen Gruppen zu regelmässigen Zeiten statt und wurde physiotherapeutisch begleitet. Mit abgestimmten Übungen baute Marcel seine Rückenmuskulatur auf und entlastete dadurch die Lendenwirbelsäule. Sein Gefühl nach den ersten Trainingseinheiten war «gar nicht mal so schlecht» und er entschied, die MTT weiterzuführen.

Nach der zweiten MTT-Verordnung seines Arztes meldete sich die Krankenkasse und empfahl Marcel, im MeditopCenter ein Fitness-Abonnement zu lösen. Für seine Diagnose «Spinalkanalverengung in der Lendenwirbelsäule» war ihm ursprünglich ein operativer Eingriff nahegelegt worden. Marcel wollte das nicht. Es fand für sich eine gangbare Alternative: So besucht er heute alle zwei Wochen die Physiotherapie, macht zwei Mal die Woche seine MTT-Übungen und alle 4 bis 5 Wochen bei einer Ärztin eine Tiefenakupunktur. Das Zusammenspiel dieser drei Komponenten ermöglicht Marcel ein Leben fast ohne Schmerzmittel – und dies ohne operativen Eingriff. Heilen kann er seinen Rücken nicht, aber das regelmässige Training schenkt ihm eine bedeutend bessere Lebensqualität.



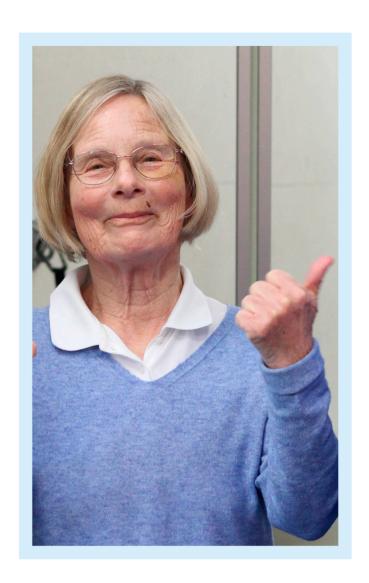
## THERESE ENGMANN AUS REINACH, JAHRGANG 1946

Seit 25 Jahren leidet Therese wegen einer Verengung im Spinalkanal unter chronischen Rückenschmerzen. In einem Zeitraum von fünf Jahren musste sie sich zwei operativen Eingriffen unterziehen und besuchte begleitend dazu die Physiotherapie – damals noch in Aarau und Seon. Sie hat vieles ausprobiert, doch nahmen die Rückenbeschwerden immer weiter zu.

Vor gut 10 Jahren wechselte Therese dann ins MeditopCenter Seengen und wird seit rund 6 Jahren von Lynn Hunziker therapiert. Doch die Spinalkanalverengung war bereits so weit fortgeschritten, dass Therese schlussendlich die betroffenen Rückenwirbel operativ versteifen lassen musste.

Nach dem Eingriff kam Therese gerne wieder zurück ins MeditopCenter und setzte die Physiotherapie bei Lynn fort. Es wurden Übungen gewählt, die den Heilungsprozess schonend unterstützen. Dadurch kann die Regeneration beschleunigt und möglichen Rückfällen vorgebeugt werden. Lynn startete mit Therese zeitnah eine medizinische Trainingstherapie. Der Aufbau der tiefliegenden Rückenmuskulatur ist zentral, um die Wirbelsäule zu stützen und dadurch ein stabileres Gefühl im Rücken zu erlangen.

Therese fühlte sich wohl beim Training und gewann vermehrt an Lebensqualität zurück. Sie war auf einem guten Genesungsweg, doch das sollte nicht so bleiben:



Begünstigt durch ihre Osteoporose verletzte sich Therese bei einem Sturz schwer an ihrer Schulter. Die Beschwerden zogen sich hin – dennoch konnte sie neben der Physiotherapie fortan wieder mit der MTT weiterfahren. Therese stellte selbst fest, dass ihr die gezielte Bewegung und der Muskelaufbau guttaten, obwohl sie mit ihren Einschränkungen nur begrenzt trainieren konnte. Doch bereits wenige Übungen verliehen ihr merklich mehr Kraft und Gleichgewicht.

Eben erst bei einem beständigen Körpergefühl angelangt, folgten für Therese wei-

MeditopMagazin 8 MeditopMagazin



tere gesundheitliche Unannehmlichkeiten. Ausgerechnet nach einer ohnehin schon schwierigen Knieoperation fuhr ein Kind unglücklich in ihren Fuss, woraus ein gebrochenes Sprunggelenk resultierte. Lange war Therese auf Gehstöcke angewiesen, was zum Problem für ihre vorbelastete Schulter wurde. Das Schultergelenk mochte dem Druck nicht standhalten. So musste Therese einen weiteren operativen Eingriff überstehen und nach 6 Wochen folgte eine zweite Operation, wo man ihr Schultergelenk gar ganz ersetzte.

Mit Lynn hatte sie in dieser schweren Zeit eine qualifizierte Physiotherapeutin an ihrer Seite, die sie mit ihrer fröhlichen Art auch mental unterstützte. Als Therese nach einer längeren Pause wieder mit der MTT startete, stellte sie fest, dass sie keine Kraft mehr hatte. Bereits nach wenigen Einheiten erlangte Therese mehr Stärke

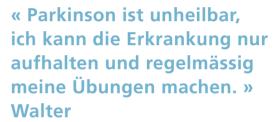
und merkte, dass sie schnell Trainingsfortschritte machte. Therese war motiviert doch «vom Regen in die Traufe» stürzte sie erst kürzlich wieder unglücklich und brach ihre Kniescheibe. Obwohl es einige Praxen bei ihr in der Nähe gibt, kommt Therese mit Schiene am Bein mit dem öffentlichen Verkehr von Reinach nach Seengen zu Lynn in die Physiotherapie. Die Behandlungen tun ihr gut. Therese ist zuversichtlich – schon bald wird sie wieder mit der MTT starten können – immer dienstags und donnerstags zusammen mit ihren Fitnessfreunden.

« Ich komme immer, wenn ich nicht gerade eine gesundheitliche Einschränkung habe, die mich daran hindert.» Therese

#### WALTER URECH AUS SEENGEN, JAHRGANG 1946

Walter war einer der ersten Patienten von Bart Wilders. Damals besuchte er die Physiotherapie aber nicht regelmässig, denn er war im Grossen und Ganzen wohlauf – bis ihn ein Herzinfarkt aus der Bahn warf und er vor 6 Jahren die Diagnose «Parkinson» erhielt. Mit diesem Rucksack kam er auf ärztliche Verordnung für die Physiotherapie wieder zurück ins MeditopCenter.

Betreut wurde er von der Physiotherapeutin Lynn Hunziker, welche wusste, dass sich für Parkinson-Patienten nicht nur die klassische Physiotherapie lohnt. Für Betroffene ist es wichtig, auch im Alltag aktiv zu bleiben und das Training wirkt sich auch bei der Parkinson-Krankheit positiv auf die körperliche und geistige Leistungsfähigkeit aus. Auf Rat von Lynn fand Walter dann schnell seinen Platz in der MTT-Gruppe.



Seit 6 Jahren kommt Walter zwei Mal die Woche zum Training und besucht alle 14 Tage eine physiotherapeutische Behandlung. Dass er seine Beweglichkeit aufrechterhalten konnte und seine Übungen an den Geräten heute überhaupt noch machen kann, verdankt er – nach eigener Aussage – dem ganzen Meditop-Team und im speziellen Lynn, welche ihn über die Jahre hinweg stets motiviert und betreut hat.

« Ich komme gerne, speziell mit meinen zwei Gspändli Therese und Marcel – so kann man zwischendurch auch mal 'bitzli Schnörre'. » Walter



MeditopMagazin 10

Ohne das regelmässige Training könnte Walter seinen Alltag wohl nicht mehr alleine bewältigen. Aus seinem Bekanntenkreis kennt er mehrere Fälle, die mit seinem Erkrankungsstadium bereits auf einen Rollstuhl angewiesen sind. Zwei Mal im Jahr macht er einen Arztbesuch und es wurde bislang keine weitere Verschlechterung festgestellt. Die Ärzte sind sehr zufrieden mit Walter. Klar hat er weniger Kraft und braucht für manche Dinge etwas länger, aber im Kopf ist er noch voll da.

« Wenn ich das regelmässige Training nicht machen würde, könnte ich mich vermutlich nicht mehr bewegen. » Walter

