

FPZ Interview

Lebensbegleitende Rückentherapie: Eine langjährige Patientin berichtet

Rückenprobleme plagen die meisten Menschen. Vor allem den Mangel an Bewegung attestieren Ärzte wie Wissenschaftler als Hauptgrund für zahlreiche Beschwerden an Nacken und Wirbelsäule. Bei der Rheinländerin Christine Manschatt schlug obendrein das Schicksal kräftig zu: Über die Jahre wurde die leitende Angestellte in mehrere schwere Unfälle verwickelt. Im Interview erzählt die 51jährige, wie sie ihren Kampf gegen die Schmerzen führt und wie ihr die gerätegestützte FPZ Therapie dabei weiterhilft.*

Frau Manschatt, zunächst herzlichen Dank für Ihre Gesprächsbereitschaft. Es ist nicht leicht, über die eigene gesundheitliche Situation offen zu sprechen.

Leicht fällt es mir nicht, aber ich bin komplett überzeugt von FPZ und möchte so auch etwas ans Team zurückgeben. Insgesamt blicke ich auf eine 20jährige Rückengeschichte zurück. Ich leide an Skoliose sowie an einem Hohlkreuz (Hyperlordose).

Wann und warum sind Sie erstmals mit FPZ in Berührung gekommen?

Das war schon 1999, als bei mir ein Bandscheibenvorfall im Segment L5/S1 diagnostiziert wurde. Die Ausstrahlung in die Beine war so stark, dass ich zeitweise nicht mehr arbeiten konnte. Eine OP wollte ich nicht, Infusionen wirkten nicht richtig. Mein damaliger Arzt schickte mich in die ambulante Reha-Maßnahme. Die war aber leider eher schlecht. Also recherchierte ich selbst, welche Möglichkeiten es sonst noch gab, und stieß dabei auf FPZ. Ich sprach darüber mit meinem Orthopäden.

Und was geschah dann?

Auch er kannte das Konzept und verordnete mir nach kurzer Überlegung 24 Einheiten – und später nochmal weitere 24. Es folgte die Beantragung der Kostenübernahme bei meiner Krankenkasse. Letztere stimmte sehr schnell zu und so konnte ich zeitnah mit der Therapie hier im Rheinland beginnen.

Inwieweit unterschied sich die Therapie von der vorausgegangenen Krankengymnastik?

Ich merkte sehr schnell, dass im Hause FPZ alles anders war. Trotz starker Schmerzen war ich in der Lage, gezielt geschwächte Muskelpartien zu trainieren. So etwas war vorher undenkbar. Die durch die gerätegestützte Trainingstherapie erreichte Isolierung verschiedener Muskelgruppen machte mich messbar belastbarer – und auch subjektiv fühlte ich mich stärker.

Die Einheiten waren bei regelmäßigem Training ja recht schnell aufgebraucht. Gab es eine weitere Verordnung und wenn ja, welche? Falls nicht, was taten Sie dann?

Nein, leider nicht. Trotzdem entschied ich mich ganz bewusst als Selbstzahlerin weiterzumachen. Für meine Gesundheit und mein Wohlbefinden war und bin ich weiterhin bereit, an anderer Stelle zu sparen.

D.h., Sie sind immer noch bei FPZ – nach nunmehr fast 20 Jahren? Das ist sehr konsequent. Wie schaffen Sie das?

Ja, das stimmt. Ich gehöre damit wohl schon fast zum Inventar. Es gab aber auch bei mir immer mal wieder Pausen, in denen ich nicht trainieren konnte bzw. wollte. Trotzdem bin ich absolut überzeugt von FPZ und sehe meine wöchentliche Trainingseinheit als meine ganz persönliche Qualitätszeit an. Dort habe ich neben dem Training die Möglichkeit, nachzudenken und runterzukommen – ohne jegliche Störung von außen.

Inwiefern trugen Ihre anfangs erwähnten Unfälle dazu bei, dass Sie eine der treuesten FPZ Trainierenden überhaupt sind?

Leider wohl eine ganze Menge. Insgesamt hatte ich drei schwere Unfälle in den letzten 15 Jahren. Der letzte war ein Autounfall mit Überschlag meines Autos in 2015. Ich weiß wirklich nicht, welcher Fluch da auf mir lastet. Jedenfalls half mir das FPZ Team auch hier immer wieder, meine durch die Unfälle hervorgerufenen bzw. verstärkt auftretenden Beschwerden zu therapieren. Wobei mir hier auch die hervorragende Physiotherapie geholfen hat, die zu meinem FPZ-Standort gehört. So wurde mir das Weitertrainieren ermöglicht.

Sie erwähnten gerade das Team. Wie wichtig sind Ihrer Meinung nach die Therapeuten in der Therapie?

Also an dieser Stelle möchte ich mich erstmal ganz herzlich beim FPZ Team bedanken. Einige von ihnen standen mir schon in vielen schweren Stunden bei. Die Betreuung ist ebenso fachkompetent wie herzlich. Und das beantwortet ja auch schon Ihre Frage, denn die Menschen im System sind unglaublich wichtig. Nicht nur, aber auch gerade hier unterscheidet sich FPZ durch den hohen medizinischen Kompetenz-Level seiner Therapeuten und Trainer von reinen Fitness-Studios.

Trainieren Sie immer mit den gleichen Betreuern? Wie habe ich mir das vorzustellen?

Nein, in den rund 20 Jahren habe ich viele Therapeuten, Trainer – darunter Sportstudenten ebenso wie erfahrene Leute – kennen und schätzen gelernt. Die Ausbildung der Therapie-Verantwortlichen ist durchweg gut. Alle sind zudem hochmotiviert. Natürlich spürt man als Patientin Unterschiede. Wie soll etwa ein Neuling aus dem Studium die gleiche Routine besitzen wie ein langjähriger Trainer? Das darf man einfach nicht erwarten.

20 Jahre sind auch eine sehr lange Zeit. Gab es niemals einen Grund zur Klage? Schildern Sie bitte kurz Ihre Erfahrungen.

Nein, eigentlich nicht. Nur ein einziges Mal stand ich kurz davor, mich über einen Trainer zu beschweren. Der hat dann aber vorher gekündigt oder ist gekündigt worden.

Haben oder werden Sie FPZ weiterempfehlen? Falls ja, wie machen Sie das?

Natürlich. Ich habe allerdings die Erfahrungen machen müssen, dass Freunde und Bekannte Aufwand und Kosten scheuen. Aber wie gesagt, ich bin FPZ-Fan. Ich gehe damit nicht hausieren, aber wenn mich jemand fragt, dann werde ich Therapie und Training auch weiterhin von ganzem Herzen empfehlen.

Liebe Frau Manschatt, vielen Dank für Ihre offenen Worte.

**Anm.: Name aus Gründen des Persönlichkeitsschutzes von der Redaktion geändert.*

Das Interview führte Peter Laaks. Der freie Journalist mit eigenem Pressebüro in Essen schreibt für verschiedene Print- und Online-Medien im Bereich HealthCare und Wirtschaft. Außerdem unterstützt er Unternehmen bei ihrer Presse- und Medienarbeit, u.a. das Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ GmbH). E-Mail: redaktion@pressebuero-laaks.de.

Das Unternehmen FPZ erforscht, entwickelt und vermarktet wirksame Präventions- und Therapieprogramme zur individuellen Verbesserung der durch Bewegungsmangel verursachten Funktionsverluste und zur Steigerung der Lebensqualität von Menschen mit Rückenschmerzen.

Mit ihren kooperierenden Ärzten, Rückenzentren und Kostenträgern bildet die FPZ GmbH mit Zentralsitz in Köln ein bundesweites Netzwerk der Rückenexperten unter der Leitung des Sozialwissenschaftlers Dr. Frank Schifferdecker-Hoch. Bereits 1990 wurde mit der Entwicklung der analyse- und gerätegestützten Rückenschmerztherapie – FPZ Therapie – für Patienten mit chronischen oder wiederkehrenden Rücken- und/oder Nackenschmerzen begonnen. 1993 wurde das damalige Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ) gegründet. Die dort entwickelte, individuelle Therapie wird von Ärzten verordnet, von Therapeuten in FPZ Rückenzentren persönlich betreut und von aktuell mehr als 50 Kostenträgern erstattet. Das FPZ unterhält inzwischen eine einmalige Datenbank wissenschaftlicher Auswertungen zum Thema Rückenschmerz. // FPZ GmbH. GF: Dr. rer. soc. Frank Schifferdecker- Hoch. HRB 24453 Köln.

Aus Gründen der besseren Lesbarkeit wird auf die gleichzeitige Verwendung männlicher und weiblicher Sprachformen verzichtet. Sämtliche Sammelbezeichnungen wie Ärzte, Mitarbeiter, Patienten, Wissenschaftler sind daher als geschlechtsneutral anzusehen.