

„BALLance Methode“ in der Therapie

Aufrichtung der Wirbelsäule, Entlastung der Bandscheibe

KMG



Das Leiden mit dem „Rücken“ kennen wir nur zu gut, denn acht von zehn Menschen in Deutschland sind mit ihrem Rücken auf „Kriegsfuß“. Scheinbar hoffnungslos ist die Suche nach der richtigen Therapie und/oder dem richtigen Therapeuten um die Schmerzen loszuwerden. Besonders in der zweiten Lebenshälfte wollen wir unsere Beweglichkeit und Dynamik erhalten, um unsere Lebensqualität beizubehalten.

Als „Hilfe zur Selbsthilfe“ gibt es seit bereits 7 Jahren die Trainingsmethode „BALLance Dr.Tanja Kühne®“ die sich als einziges Trainingsgerät jeder Wirbelsäule individuell anpasst und wie von Zauberhand wirkt. Wir sind der Sache auf den Grund gegangen und sprechen mit Frau Dr. Petra Reutermann (Chefärztin Rehaklinik Bad Wilsnack) über das erfolgreiche Konzept zur Aufrichtung der Wirbelsäule und Entlastung der Bandscheiben.

Mehr Leben: Sie sind Chefärztin in der Elbtalklinik in Bad Wilsnack, welchen Schwerpunkt setzt Ihre Klinik besonders? Welche Patienten behandeln Sie?

Dr. Petra Reutermann: Wir sind eine orthopädisch/unfallchirurgisch und rheumatologisch orientierte Reha-Klinik. Das heißt, wir behandeln Menschen mit Problemen der Muskulatur, der Gelenke und der Knochen. Entweder, um nach Operationen schnell wieder fit zu werden oder, zum Beispiel bei chronischen Rückenschmerzen, um Beschwerden zu lindern und das Leben wieder lebenswerter zu machen. Wir setzen insbesondere auf „Hilfe zur Selbsthilfe“.

Sie kennen die „BALLance Methode“ und ihren lösungsorientierten Ansatz in der Therapie bereits. Wie sind Sie darauf aufmerksam geworden??

Ich habe die Methode in einem Selbsterfahrungs-Workshop anlässlich einer ärztlichen Weiterbildungsveranstaltung kennengelernt und war zunächst überrascht vom Therapieansatz, der mir sowohl einfach als auch genial erschien. Und noch in dieser ersten Therapiestunde war ich restlos angetan. Die weiteren Schritte folgten dann schnell: Ich habe die Videos zur „BALLance Methode“ im Internet studiert, dann Therapeuten und andere Mitarbeiter der Klinik in einem Schnupper-Workshop begeistern lassen. Und jetzt stellen wir die Methode, nach einer ganztägigen Inhouse - Schulung der Therapeuten, unseren Patienten zur Verfügung.

Hatten Sie selbst schon einmal „RÜCKEN“?

Da ich unter einer leichten angeborenen Hüftgelenkserkrankung leide, die mit dem Hang zum Hohlkreuz und einer verminderten Beweglichkeit der mittleren Brustwirbelsäule einhergehen kann, sind mir Rückenbeschwerden nicht ganz unbekannt. Wahrscheinlich bin ich aus diesem Grunde auch Orthopädin geworden.

Konnte Ihnen die „BALLance Methode“ helfen, Ihre Rückenprobleme zu reduzieren

Das kann ich definitiv so sagen. Allerdings ist nach meiner Erfahrung eine regelmäßige Anwendung der Schlüssel zum Erfolg.

Wie wirkt die Methode genau?

Die Methode hilft dabei, wieder die natürliche Krümmung der Wirbelsäule herzustellen. Das bedeutet, dass sie in den meisten Fällen den starken Rundrücken (Hyperkyphose) in der Brustwirbelsäule reduziert und darauf folgend das zu starke Hohlkreuz (Hyperlordose) in der Lendenwirbelsäule verringert. Zusammengefasst bedeutet das weniger Druck (Dekompression) auf den Bandscheiben und auf den kleinen Wirbelgelenken = weniger Schmerzen. Durch Mikromobilisation entspannt sich die umliegende Muskulatur und die Beweglichkeit des Rückens wird verbessert.

Wie können Sie sich die „BALLance Methode“ als Hilfe/Unterstützung für Ihre Patienten vorstellen?

Die „BALLance Methode“ ist eine schöne Ergänzung des so genannten multimodalen Therapieprogrammes in unserer Reha-Klinik. Die Therapie in der Klinik umfasst die Arbeit der verschiedenen Berufsgruppen (Ärzte, Pfleger, Physiotherapeuten/ Ergotherapeuten, Sport- und Bewegungstherapeuten, Psychologen, Ernährungsberater, Sozialarbeiter) gemeinsam mit dem Patienten zum Erreichen seiner individuell vereinbarten Ziele für die Rehabilitation.

Die Reha-Behandlung beinhaltet also Bewegung, Entspannung, Ernährung, Schulung zum Krankheitsverständnis und Mittel und Wege zur Bewältigung der Folgen der Erkrankung.

Und bei Bewegung und Entspannung kommt die „BALLance Methode“ ins Spiel.

Die Patienten üben in der Kleingruppe oder individuell mit einem geschulten Therapeuten.

Für welche Zielgruppe sehen Sie die „BALLance Methode“ als geeignet an?

In der Klinik: Insbesondere für Patienten mit Rückenschmerzen und Patienten mit Zustand nach operativer Versorgung des Kniegelenkes.

Allgemein: Für jeden, der beweglicher sein will. Sowohl in Bezug auf den Körper als auch in Bezug auf den Geist.

Die Methode hilft, durch kleine schmerzlindernde Verbesserungen der Beweglichkeit, sich während der Übungen nach innen zu konzentrieren. Sie hilft dabei, bei sich selbst zu sein und zu bleiben. Und die Bewegung zu spüren. Das ist ein gutes körperliches und mentales Training.

Sie merken, ich bin wirklich begeistert.

Bei welchen Rückenproblemen können mir die Bälle helfen?

Fast bei allen Menschen mit Rückenbeschwerden. Denn wie wir wissen, haben acht von zehn Schmerzpatienten eine muskuläre Ursache und gerade das können wir sehr gut in den Griff bekommen. Die Schwerpunkte sind hier Schulter/Nacken, Lendenwirbelsäule und Hüfte. Und natürlich als Kernübung die Mobilisation der Brustwirbelsäule.

Jedoch ist es wichtig, dass jeder Patient individuell mit Unterstützung durch einen geschulten Therapeuten seine eigene Lösung findet.

Wie schätzen sie den Wirkungsgrad der Behandlung mit der „BALLance Methode“ ein?

Die Methode ist sehr wirksam. Schon nach den ersten Therapieeinheiten verändert sich das Körpergefühl der Patienten und sie bekommen mehr Bezug zu sich und ihrem Körper. Die Methode schafft eine Verbesserung der Atmungsorgane, aber auch die

anderen Organe profitieren davon und werden besser durchblutet, was ganz besonders wichtig für unsere Vitalität ist. So lassen sich Patienten mit chronischen Erkrankungen mit dieser Methode sehr gut und sehr erfolgreich unterstützend behandeln.

Wie schnell und effizient wirkt die „BALLance Methode“?

Die Methode wirkt schnell und es ist tatsächlich so, dass wir mit wenig Aufwand ein großes Resultat erzielen können.

Schon nach einer Therapieeinheit fühlt der Patient eine Erleichterung des Drucks in der Muskulatur und eine Linderung der Schmerzen. „BALLance“ wirkt nachhaltig. Dennoch ist die regelmäßige Therapie während der Reha wichtig, um die Erfolge zu festigen und dem Patienten ein neues und besseres Körpergefühl zu geben. Mit der „Hilfe zur Selbsthilfe“ kann der Patient, nach erfolgreicher Therapie während seiner Reha, die Methode direkt selbstständig zuhause anwenden.

Wo kann ich die Bälle als Endverbraucher bekommen?

Die „kleinen Helfer“ sind nur bei geschulten Partnern, sowie über uns nach der Reha zu bekommen. Mit einer persönlichen Einweisung und passender Dosierung mit Übungstipps gibt es die Bälle in Berlin/Brandenburg und Umland bei unserem Partner „Seeger Gesundheitshaus“ (www.seeger-gesundheit.de), „Seeger Sachsen“ in Dresden/Neustadt oder in München bei Orthofit (www.ortho-fit.de). Zudem kann die Suche nach einem geschulten Trainer/Therapeuten nach Postleitzahlen (PLZ) auf der Homepage www.ballance-concepts.de erfolgen.

Danke für das informative Gespräch und weiterhin viel Erfolg mit Ihrer Therapie in der Rehaklinik in Bad Wilsnack.

Gerade jetzt in der besonderen Zeit ist es wichtig, eine „Hilfe zur Selbsthilfe“ für sich und seinen Rücken zu haben und nach einfacher Methode sich selbst Entspannung und Schmerzfreiheit im Rücken zu bereiten.

Deshalb verlosen wir in unserem Kreuzworträtsel auf Seite 22 gleich zwei BALLance Sets an Einsender der richtigen Lösung.



© BALLance

5€ GUTSCHEIN
beim Kauf eines
BALLance-Sets

Der Gutschein ist gültig bis zum **31.08.2020** und kann in diesen Seeger-Filialen eingelöst werden: ▪ Schloßstraße 26, 13507 Berlin ▪ Schönhauser Allee 78-80, 10439 Berlin ▪ Hohenzollerndamm 197, 10717 Berlin ▪ Dallgower Straße 9a, 14612 Falkensee ▪ Kieler Straße 1, 12163 Berlin

Weitere Informationen unter www.seeger-gesundheit.de