

Bandscheibenvorfall

Im Herbst 2018, hatte ich plötzlich Beschwerden im Leistenbereich. Trotz Abklärung beim Arzt, wurden diese Beschwerden immer heftiger und der Schmerz verlagerte sich in das linke Bein, genauer gesagt in den Wadenbereich.

Nach erneutem Besuch beim Hausarzt (ca. 2 Monate später) und immer heftigeren Schmerzen beim Laufen, schickte er mich kurzerhand zum MRT, anschliessend der Befund.

Bandscheibenvorfall im Lendenwirbel 4 & 5

Okay, super dachte ich, dabei wurde ich ganz blass im Gesicht. Mein Hausarzt hat mir dann 2 Mal wöchentlich Physiotherapie verordnet.

Mittlerweile war ich schon 1 Monat in der Physio und die Weihnachtsferien standen vor der Tür, aber die erhoffte Besserung durch die Physio blieb dennoch aus. Im Gegenteil mein körperlicher Zustand verschlimmerte sich so stark, dass ich in den Weihnachtsferien kaum in der Lage war zu laufen. Nach 200 Metern waren die Schmerzen so unerträglich, richtig krampfartig, dass ich umkehren musste. Auf dem Rückweg brauchte ich mehrere Pausen bis ich wieder zu Hause ankam.

In dieser Zeit war es egal was ich machte, egal wie ich mich bewegte, es war eine einzige Tortur. Die Schmerzen waren einfach immer da, egal ob ich lag oder stand. Etwas zu tragen, gar nicht zu reden, schon eine Tasche vom Einkauf in die Hand zu nehmen war unmöglich.

Als die Weihnachtsferien vorbei waren, hatte ich die Nase voll und bin gleich wieder beim Hausarzt gewesen. Habe ihm gesagt, dass die Physio nichts bringt. Im Gegenteil das Ganze war noch schlimmer geworden. Ich dachte mir das nur noch eine Operation helfen kann!

Zu meinem Glück hörte ich von der Praxis Myosom in Heerbrugg. Ich bat meinen Hausarzt mich dahin zu überweisen. Nach meiner ersten Untersuchung bei Dr. med. Salah Jawdat musste noch ein CT gemacht werden um die Beinlänge zu vermessen. Es wurde geschaut, ob ich beim Stehen eine gerade Haltung einnahm.

Am 19.01.19 begann meine Therapie bei Myosom 2 Mal die Woche. Nach den ersten 4 Therapiesitzungen spürte ich eine Verbesserung meines Zustandes. Zumindest konnte ich teilweise, sprich Stundenweise ohne Schmerzen laufen. Das war vorher nicht möglich.

Dann war klar für mich, dass ich die Behandlung bei Dr. med. Salah Jawdat weitermachen werde. Ich hatte dann weiterhin 2 Mal die Woche Therapie. Dazu machte ich jeden Morgen Übungen zur Stärkung meiner Rückenmuskulatur.

Mit zunehmenden Wochen, konnte ich spüren wie es voran ging und es mir immer ein bisschen besser ging. Nach den ersten 2 Monaten war ich sogar in der Lage wieder ein wenig Sport zu betreiben. Ich konnte wieder den Golfschläger in die Hand nehmen und nach dem Aufwärmen sogar schwingen. Noch kein Volleschwung, aber es genügte um die Bälle fliegen zu lassen.

Was für mich mein Ziel der Therapie war und ist, eines Tages wieder Golf spielen zu können. Dafür hatte ich aber noch eine lange Wegstrecke vor mir, mir ging es zwar körperlich besser und die Schmerzen wurden weniger aber an eine richtige sportliche Betätigung, sprich körperliche Belastung, oder etwas tragen, das war noch nicht optimal. Mein Zustand war noch schwankend, aber der Weg war der Richtige.

Nach einem weiteren Monat, mittlerweile war es Ostern.

Ich war auf dem Weg in den Urlaub, in diesem Urlaub konnte ich wieder Fahrradfahren und war auch wieder auf dem Golfplatz. Es ging wieder alles recht gut, so wie ich es vor dem Vorfall gekannt hatte. Ich musste jedoch sagen, dass ich alles mit der nötigen Vorsicht gemacht hatte. Täglich meine Übungen und wenn ich auf dem Golfplatz war, das ich mich vorher immer aufwärmte. Endlich ein Urlaub ohne ständige Schmerzen...

Durch meine positive körperliche Genesung, konnte meine 2 Mal pro Woche Therapiesitzung bei der Praxis Myosom auf wöchentlich reduzieren.

Diese wöchentliche Therapiesitzung hatte ich bis Ende Juni.

Danach im Juli und August hatte ich nur noch 2 Mal im Monat die Therapiesitzung.

Heute am 19.12.2019 stehe ich wieder vor den Weihnachtsferien, dieses Mal Schmerzfrei und kann wieder das machen was ich auch vor dem Bandscheibenvorfall machen konnte. Im neuen Jahr werde ich meine Therapiesitzung auf monatlich reduzieren.

Stay strong

