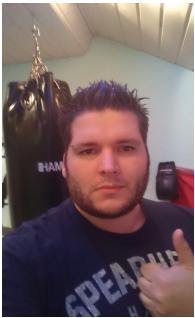

Erfahrungsberichte von Patienten im Abakus - Konzept



Fall 1:

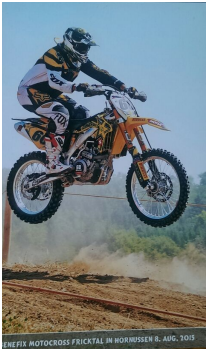


Herr B. (31) hatte 2003 einen Fahrradunfall, woraufhin mehrere Operationen am rechten Knie folgten. Seine Hobbies (Schiessen, Fitnesstraining und Velofahren) konnte er dadurch nicht mehr ausführen, ebenso musste er sich vom Koch zum Informatiker umschulen lassen. Bereits fünf Minuten Gehen führten zu starken Knieschmerzen und einem Instabilitätsgefühl. Auch war es ihm unmöglich in die Hocke zu gehen. Durch die mangelnde körperliche Bewegung und die Umschulung hat Herr B. zudem stark zugenommen. Diese Einschränkungen im täglichen Leben brachten für Herrn B. einen grossen Leidensdruck. Im Mai 2015 konnte Herr B. das Abakus-Konzept starten.

„Nach über 10 Jahren mit massiven Einschränkungen in meinem Berufs- und Privatleben kann ich nun wieder sportlichen Aktivitäten nachgehen und 100% im Stehen arbeiten. Und dies ohne Schmerzen im Knie. Es macht mir grosse Freude, dass ich sportlich wieder aktiv sein und das Krafttraining wieder durchführen kann. Es ist unglaublich: vor 7 Monaten konnte ich nicht einmal 5 Minuten ohne Schmerzen gehen. Durch das ganzheitliche Konzept geht es mir heute sehr viel besser. Nicht nur der körperliche Belastungsaufbau wurde in die Therapie integriert, sondern auch das Stressmanagement, das Erlernen der Planung von Alltagsbelastungen und der Aufbau der Arbeitsfähigkeit wurden miteinbezogen, was mich schlussendlich zum Ziel brachte!“

Herr B. wird das Abakus-Konzept im Mai 2016 mit Erfolg beenden.

Fall 2:



Herr M. (51) hat eine sehr lange Geschichte. Bereits mit 20 Jahren hatte er einen Unfall, wobei er sich den rechten Oberschenkel gebrochen hat. 2011 kam es zu einem Motocross Unfall und seitdem blieben die Hüftschmerzen bestehen. 2014 wurde ein künstliches Hüftgelenk implantiert. Die Beschwerden im Oberschenkel konnten durch diese Operation und diverse Therapien leider nicht positiv beeinflusst werden. Dazu kamen noch die Schmerzen im unteren Rücken, welche zunehmend schlimmer wurden. Diese Schmerzen limitierten ihn sehr stark in seinem Alltag und er konnte diesen nur noch mit Schmerzmedikamenten bewältigen. Bereits das Anheben des Beines beim An- und Ausziehen der Hosen war sehr schwierig und schmerzhaft. Gehen war nur mit Schmerzen möglich. Sein grosses Hobby, das Motocross fahren, musste er aufgeben. Sein Alltag wurde also zunehmend von seinen Beschwerden limitiert.

„Am Anfang der Therapie wurden Videoanalysen zum Beurteilen meines Bewegungsverhaltens durchgeführt und gemeinsam mit den Spezialisten analysiert. Mir wurde dadurch klar, dass ich in den letzten Jahren unbewusst ein Bewegungsverhalten entwickelt habe, welches die schmerzhaften Strukturen dauernd reizte. Dieses „falsche“ Bewegen sorgte dafür, dass die Beschwerden nicht abnahmen und ich nicht aus diesem Teufelskreis herauskam. Ich erlernte also, die Bewegungen, welche mir immer Schmerzen verursachten, anders auszuführen, was anfänglich merkwürdig war. Ich bemerkte aber rasch, dass dadurch meine Schmerzen stark und rasch abnahmen. Danach kam der körperliche Aufbau mit intensivem Training. Dank dem sportartspezifischen Training und dem schrittweisen Belastungsaufbau, kann ich wieder meiner Leidenschaft nachgehen: Motocross fahren! Ich nehme bereits wieder an Rennen teil, was mir viel Freude bereitet. Vor knapp einem Jahr tat mir jeder Schritt weh und ich hätte nie gedacht, dass ich jemals wieder Motocross fahren kann.“

Herr M. hat das Abakus-Konzept im November 2014 begonnen und im November 2015 beendet.