

Vorwort – aus der Perspektive des Arztes

Rückenschmerzen, Nackenprobleme und Arthrose gehören zum Alltag von Millionen Patienten. Weil sie oft zur Arbeitsunfähigkeit führen, verursachen muskuloskeletale Erkrankungen nicht nur der Gesellschaft immense Kosten, sondern haben auch einen enormen Einfluss auf die Funktionsfähigkeit und Lebensqualität der davon betroffenen Menschen und führen dementsprechend oft zu großem Leid und Sorgen. Daher ist es von großer Bedeutung, wie diese Krankheiten behandelt werden und ob die wirksamsten Behandlungsmethoden zur Verfügung stehen – oder nicht. Alle heutige Forschungs- und Therapieempfehlungen betonen, wie wichtig Übungen bei der Therapie sowohl bei Arthrose als auch bei Rücken- und Nackenbeschwerden sind. Die Forschung behandelt dieses Thema jedoch meist theoretisch. Unbeantwortet bleiben konkrete Fragen wie: „Welche Bewegungen und Übungseinheiten sind für die Therapie geeignet?“, „Wie lange sollten die Übungseinheiten dauern?“ und „Wie werden die Übungen korrekt ausgeführt?“.

Hannu Luomajoki gibt in seinem Buch auf diese Fragen Antworten, Anregungen und Empfehlungen. Schon aus diesem Grund ist dieses Buch wichtig. Es vermittelt unerlässliche Informationen für Physiotherapeuten, die die Qualität und Wirkung ihrer Arbeit verbessern wollen. Es ist notwendig, sich der Bewegungs- und Bewegungskontrolldysfunktion sowie deren Korrekturen bewusst zu sein, wenn man seinen Patienten effiziente Übungen und Trainings anbieten möchte. Über die Effizienz richtig aufgebauter Trainingseinheiten gibt es zusehends mehr aussagekräftige wissenschaftliche Beweise, gleichzeitig verlieren viele frühere Ansichten und Meinungen über Therapieformen an Bedeutung.

Es ist eine Freude, den Text von Hannu Luomajoki zu lesen. Er kommentiert sehr treffend und kritisch die gewohnten Therapieformen und Behandlungsansätze von MSK-Erkrankungen. Genau eine solche offene Diskussion und Auseinandersetzung brauchen wir. Die Wahl der Therapieformen muss sich auf Wissenschaft und Forschung stützen und nicht auf Meinungen und Auffassungen. Gleichzeitig ist es von Vorteil, die wissenschaftliche Forschung und die klinische Praxis zu verknüpfen – wie dieses Buch beispielhaft zeigt.

Das zentrale Nervensystem kontrolliert alle Bewegungen. Heute wissen wir über diese Mechanismen deutlich mehr als früher. Die moderne Hirnforschung hat belegt, dass die Plastizität des Gehirns Einfluss auf alle körperlichen Ebenen hat, von der Peripherie bis hin zu den zentralen Vorgängen. Plastizität ist nicht gleich Regeneration! Noch vor 30 Jahren ging man davon aus, dass die Gehirnzellen sich nicht verändern und nicht regenerieren. In der heutigen dynamischen Betrachtungsweise hat sich diese Denkweise verändert: Bewegung, physische Aktivität, Training und Sport werden als elementar für die Ge-

hirnfunktion angesehen. Das eindeutige Fazit ist, dass das Gehirn Bewegung, Motorik, Ausruhen, Erholung und Schlaf braucht. Ein Mensch kann lernen, Bewegungsdysfunktionen zu korrigieren, wenn er in der Therapie richtig angeleitet wird.

Der Begriff „motorische Kontrolle“ beinhaltet, dass es möglich ist, Neues zu lernen. Bestehende Muster und Bewegungsabläufe können jederzeit verbessert werden. Dies impliziert jedoch, dass Physiotherapeuten das entsprechende Know-how dazu haben. Um Behandlungskonzepte und Therapieformen für die Patienten ständig weiterzuentwickeln, ist das Buch von Hannu Luomajoki sehr aktuell und notwendig. Denn ohne neues Wissen gelingt all dies nicht.

Hannu Luomajoki wanderte aus dem finnischen Lappland in die Schweiz aus. Aktuell hat er eine Titularprofessur für Muskuloskeletale Physiotherapie an der Hochschule Zürich (ZHAW). Er ist ein bekannter und beliebter Redner sowohl in Finnland als auch im restlichen Europa. Außerdem ist er europaweit als Ausbilder tätig. Die motorische Kontrolle war schon sein Promotionsthema im Jahre 2010 (Titel: „Movement Control of the Low Back as a Subgroup of Low Back Pain – Die Bewegungskontrolle der lumbalen Wirbelsäule: Test und Übungen“). Im Laufe der Jahre hat er sehr viele Artikel und Forschungsergebnisse zu Bewegungsdysfunktion und Bewegungskontrolldysfunktion – vor allem bei Rückenpatienten – veröffentlicht.

Als Resultat der Forschungsarbeit von Hannu Luomajoki halten wir nun sein Buch über Bewegungsdysfunktion in den Händen. Er setzt sich darin tiefgründig mit dem Thema auseinander und vermittelt die neuesten Informationen in sehr klaren und verständlichen Worten.

Das Buch ist praxisnah und vielseitig. Es bietet gleichermaßen theoretische Hintergründe und praktisches Wissen, um Patienten die für sie passende Therapie zu ermöglichen. Dank des umfangreichen Bildmaterials sind die Beispiele konkret und die Übungen anschaulich.

Bei der Behandlung von Rückenschmerzpatienten, von einer anderen MSK-Erkrankung betroffene Patienten und von Schmerzpatienten im Allgemeinen benötigt man zusätzliches Können und Wissen und vor allem die Zusammenarbeit der verschiedenen Fachpersonen. In diesem Prozess spielt der Physiotherapeut aufgrund seines beruflichen Wissens und Know-hows eine zentrale Rolle. Meiner Ansicht nach gibt das Buch von Hannu Luomajoki Physiotherapeuten qualitativ hochwertige und vielseitige Behandlungsmethoden für ihre Arbeit mit MSK-Patienten an die Hand, die sie individuell – je nach Diagnose – einsetzen können.

*Jukka Pekka Kouri, Facharzt für Rheumatologie,
Fachausweis Schmerztherapie*