

# „Jeder Türrahmen bietet die Chance, Haltung anzunehmen“

**Funktionelle Kleidung.** Es ist ein anhaltender Trend, der sich nur in seiner Umsetzung wandelt. Ob eingewebte Kunststoffstäbchen im Rückenbereich oder elastische Gurte mit modulierendem Fixierungsgrad, ob als Unter- oder Überwäsche, die so genannten „Geradehalter“ versprechen, die Körperhaltung zu korrigieren und Rückenschmerzen vorzubeugen. Was davon zu halten ist, fragten wir Dr. Gerhard Vavrovsky, Abteilungsleiter für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Herz-Jesu Krankenhaus in Wien.

## Das Gespräch führte Raoul Mazhar

**Ärzte Woche:** Was sagen Sie einem Patienten, der Sie um Ihre Meinung zur funktionellen Stützkleidung bittet?

**Vavrovsky:** Es gibt heute viele Produkte, die am Markt um Kunden buhlen. Dabei gibt es den Ansatz der stützenden Kleidung schon lange. In der Osteoporosebehandlung wurde damit bereits vor 20 Jahren experimentiert. Damals waren das breite Schultergurte, auf denen ein Sandpackerl mit einem Zipverschluss befestigt wurde. Das Ziel: die Schultern nach hinten unten zu ziehen, um Osteoporose-gefährdete Frauen bei der Aufrichtung zu unterstützen.

Die vielen Ansätze kaschieren aber nicht, dass keine Studie den Vorteil von Stützkleidung beweisen konnte. Im besten Fall erinnert es die Patientinnen daran, sich ein bisschen besser aufzurichten. Wenn es um den Rücken geht, ist der entscheidende Punkt die aktive Kontrolle der Haltung. Passive Maßnahmen nützen bei funktionellen Beschwerden kaum!

In wenigen Ausnahmen funktionieren Orthesen für den Rücken, etwa bei ausgeprägter fortschreitender Skoliose in der Adoleszenz. Kontrolliert man diese im Alter von 22 oder 25, sind die Vorteile eines Mieders schon verflogen. Skoliosen im Rahmen einer Osteoporose sollten hingegen nur im Ausnahmefall bei sehr großen Schmerzen mit Mieder behandelt werden. Wer ein Mieder trägt riskiert seine Muskulatur zur Wirbelsäulenaufriechung weiter zu schwächen statt zu kräftigen.

**Ärzte Woche:** Sie plädieren demnach für eine Bewegungstherapie?

**Vavrovsky:** Genau, das Training der Rückenstrecker ist wichtig, dafür gibt es Evidenz. Man muss die betroffenen Menschen ins Krafttraining schicken und nicht zum Miederkauf.

**Ärzte Woche:** Doch habe ich gelesen, dass man den Körper ständig daran erinnern sollte, sich aufzurichten. Wenn ich vorne übersacke, weil ich etwas tippe, dann sollte mir das unangenehm sein. Das wäre aber doch eine Aufgabe, die man Textilien übertragen könnte?

**Vavrovsky:** Das mag stimmen, aber niemand macht das auf Dauer. Ein Gurtsystem müsste man so fest anlegen, dass der Träger binnen kurzer Zeit von Kopfschmerzen gequält würde.

Wissen Sie, was den Menschen auszeichnet? Er reagiert schlecht auf

statische und gut auf dynamische Faktoren. Das heißt, die absolute Bestimmung einer Temperatur ist dem Menschen kaum möglich, eine Temperaturveränderung ist hingegen gut wahrnehmbar, das gilt ebenso für Tonhöhen. Wer behauptet, passive ‚Zuggurtungssysteme‘ seien gesund und der Haltung förderlich, könnte ebenso Rosenkränze verkaufen. Das ist Glaubenssache! Ich kenne keine evidenzbasierte Literatur, die dies schlüssig belegt.

**Ärzte Woche:** Ist das nicht so eine Sache, über die immer schon gestritten wird? Während die einen behaupten, gestütztes Gewebe werde schlaff, entgegen andere das Gegenteil. Nehmen wir orthopädische Fußeinlagen. Der Laie blickt da kaum noch durch.

**Vavrovsky:** Aus meiner Sicht, ich bin aber kein Einlagenspezialist, ist die passive Einlage nur bei schweren Deformationen des Fußes angeraten. Ich bin Podologen gegenüber skeptisch. Freilich kann man bei anhaltenden Beschwerden versuchen, die Schmerzen mithilfe von Einlagen zu lindern, das wird aber nur zufällig klappen. Der Mensch ist ein komplexes, gut ausbalanciertes Stoßdämpfersystem. Nehmen wir beispielsweise das Fersenbein: Der Knochen ist halbfaustgroß, doch hält er beim raschen Gehen das vier- bis sechsfache Körpergewicht aus, beim Laufen sogar das sechs- bis achtfache und wenn Sie stolpern, ist der Impuls zehn bis zwölf Mal so groß. Übt man diesen Druck auf andere Materialien aus, zerbröseln diese unweigerlich. Das Fersenbein ist aber nicht allein, sondern Teil eines raffinierten Impulsweiterleitungssystems. Der beim Gehen entstehende Impuls wird über ein gesundes Fußgewölbe zu den Zehen, aber auch über das ganze Bein und die Wirbelsäule sowie die Fasciensysteme des Körpers bis zum Schädel weitergeleitet. Innerhalb von ein paar tausendstel Sekunden verlässt der Impuls dann den Körper und wird über die Ferse in den Boden geleitet. Wird dieses System gestört, treten Schmerzen auf.

Die Dynamik ist so komplex, dass sie kaum von genialen Experten durchblickt wird. Wenn man mit sehr erfahrenen und anerkannten Unfallchirurgen oder Orthopäden spricht, geben diese zu, selbst nach vielen Jahren der Forschung erst einen Teil der komplexen Biomechanik verstanden zu haben. Da frage ich mich, wie ein Podologe, ohne tief gehende medizinische Ausbildung



nach einer Operation wird mittlerweile fast überall praktiziert.

**Vavrovsky:** Nicht überall, jedoch achten wir im orthopädischen Bereich sehr darauf, das Krankheitsverhalten in Gesundheitsverhalten umzumünzen. Ein Drittel der Patienten geht an Tag zwei oder drei nach Totalendoprothesenoperation der Hüfte oder des Kniegelenks nach Hause. Diese Menschen werden nicht ‚blutig entlassen‘, sondern können zu dem Zeitpunkt duschen, sich selbstständig an- und ausziehen, weiter als 100 Meter gehen sowie mehr als ein Stockwerk Stiegen steigen. Viele Knie- und Schultereingriffe können überhaupt tagesklinisch erfolgen.

**Ärzte Woche:** Das leuchtet mir ein, aber danach sinkt der Mensch wieder in seinen Bürossessel zurück.

**Vavrovsky:** Dem muss man aktiv begegnen und wann immer es geht, vom Schreibtisch aufstehen. Zudem muss man die Umgebung ergonomisch anpassen, also Bildschirmhöhe, Sitz- und Schreibtischhöhe einstellen. Hier besteht noch immer ein großes Verbesserungspotenzial. Studien zeigen, dass die Körperhaltung alle 30 Minuten verändert werden sollte, das hilft dem Bewegungsapparat. Aber nicht nur dem, es werden viele weitere Parameter vorteilhaft beeinflusst, vom Glucosestoffwechsel über die Verdauung bis hin zur geistigen Leistungsfähigkeit.

Ich empfehle meinen Patientinnen und Patienten in den Arbeitspausen zu jonglieren. Da muss man sich aktiv aufrichten. Was bei Computerproblemen der Reset-Knopf ist, ist für das Gehirn Jonglieren. Da kommt es zu einer Resynchronisation beider Hirnhälften, was geistige und kreative Fähigkeiten freisetzt.

**Ärzte Woche:** Wie halten Sie es mit unterstützenden Hilfsmitteln, etwa dem Sitzball?

**Vavrovsky:** Wenn man Platz im Büro hat, ist eine halbe Stunde auf dem Ball empfehlenswert. Fakt ist: Je dynamischer der Sitz, umso gesünder. Aber nichts geht gegen das Aufstehen, sich strecken und das bewusste Aufrichten. Ich sage meinen Patienten: ‚Nehmen sie das Geschenk des Türrahmens an, denn jeder Rahmen gibt Ihnen die Chance, sich aufzurichten und einen grandiosen Auftritt hinzulegen, statt mit eingerollten Schultern in den Raum zu schleichen. Jeder Türrahmen ist eine Neuausrichtung, ein Neubeginn für die Haltung.‘

Es ist erfreulich, dass mittlerweile neue Denkweisen in die Büros einziehen, etwa Besprechungen im Stehen abgehalten werden. So kommen die Mitarbeiter schneller auf den Punkt und sind in Ihrer körperlichen und geistigen Haltung beweglicher. Wenn wir neue Erkenntnisse suchen, müssen wir uns bewegen, geistig wie körperlich. Nicht umsonst gab es im alten Griechenland philosophische Schulen, die ihre Mitglieder ansportelten, gehend denken und zu diskutieren. Wir müssen uns bewegen, um beweglich zu bleiben. Dazu brauchen wir keine Textilien! ■



© Herz-Jesu Krankenhaus



Das größte Zivilisationsübel ist unsere Bewegungslosigkeit und das Sitzen im Alltag.

**Dr. Gerhard Vavrovsky**  
Abteilungsleiter für Physikalische Medizin und Rehabilitation am Herz-Jesu Krankenhaus, Wien

erkennen will, wie aus den Fugen geratene, komplexe Lastverteilungsmuster wiederherzustellen sind. Nach meiner Erfahrung sind Einlagen nur zu etwa einem Drittel günstig für den Symptomverlauf. Wer sich welche kaufen will, soll das tun, aber wenn kein durchschlagender Erfolg auftritt, einfach wieder weglassen. Zur Qualitätssicherung empfehle ich die Verordnung durch einen erfahrenen Orthopäden, der eng mit dem Bandagisten zusammenarbeitet.

**Ärzte Woche:** Man kommt also nicht drum herum, sich aktiv um seine Haltung zu kümmern. Zu Sport und Training für die Rückenmuskulatur gibt es keine Alternative?

**Vavrovsky:** Wir haben unzählige Studien, die das belegen. Der Mensch ist ein Bewegungstier mit einer extrem raschen Lernfähigkeit im Sinne der Neuroplastizität. Das größte Zivilisationsübel ist unsere Bewegungslosigkeit, das Sitzen im Alltag und das Liegen bei muskuloskeletalen Beschwerden. Das zieht sich bis in den heimischen Spitalsbetrieb. Patienten liegen bei uns zu oft im Bett, ich kann das nicht nachvollziehen, da die Bettruhe in vielen Aspekten katastrophale Auswirkungen hat.

**Ärzte Woche:** Aber hier hat sich doch viel getan. Die rasche Mobilisierung