

# Homeoffice und Stress verursachen Schmerzen

Sorgen, fehlender Rehasport und falsche Haltung: Die Corona-Pandemie bringt unangenehme Begleiterscheinungen für den Bewegungsapparat mit sich. Zwei Ärztinnen berichten

Von Timo Gilke

Höchst unterschiedlich verlaufen Covid-19-Erkrankungen – von unbemerkt bis tödlich. Mediziner beobachten Spätfolgen, Berichte über langwierige Regenerationen bei „offiziell Genesenen“ mehren sich. Auf Begleiterscheinungen durch Corona ohne Infektion macht Dr. Meike Diessner, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin, aufmerksam: „Schmerz und psychosoziale Stressbelastung sind ein untrennbares Team.“



Besonders das Arbeiten im Homeoffice kann schmerzhaft sein. Dabei lässt sich die Muskulatur schon mit einfachen Übungen stärken.

FOTO: LYNDON STRATFORD / GETTY IMAGES/ISTOCKPHOTO

So gehe es nicht mehr nur um körperliche Behandlungen: „Unsere Aufgabe ist es, die Patienten aufzufangen, auch mental, ihnen Sicherheit zu geben und zu vermitteln, dass es normale Vorgänge im Körper sind, unter denen aktuell viele Menschen leiden.“ Themen seien neuerdings auch die „Stärkung des Immunsystems und ernährungs-technische Fragen.“

## Prävention ist wichtig

Auf die psychischen Belastungen – Angst vor Ansteckung, finanzielle Einbußen – reagiert der Körper über das vegetative Nervensystem: „Sind wir zu vielen ‚Stressoren‘ ausgesetzt, kommt es zur vermehrten Ausschüttung von Stresshormonen wie Adrenalin oder Glutamat. Die ausgleichende Regeneration fehlt, was zu chronischem Stress führt.“ Bedeutet: „Anspannung, Ängste oder Depressionen haben einen wesentlichen Einfluss auf unser vegetatives Nervensystem, den Muskeltonus und die Entstehung von

Schmerz. Durch Ausschüttung eines Stresshormon-Cocktails spannen Menschen mit emotionalen Belastungsfaktoren oft unbewusst eine Vielzahl von Muskeln an.“ Über reihenweise Patienten, die aktuell vermehrt unter Rückenbeschwerden leiden, berichtet auch Dr. Aiga Pilchner von der Gemeinschaftspraxis Orthopädie Bochum (Huestraße 18). „Patienten mit chronischen Rückenbeschwerden, die ihre Schmerzen seit Jahren durch sportliche Aktivität im Griff hatten, klagten aktuell über Verschlechterungen.“

Yoga oder Rehasport könnten jedoch von vielen nicht mehr so ausgeführt werden, wie vor der Pandemie. Einige verzichten aus Vorsicht, da sie selbst zu Risikogruppen zählen, anderen fehlen Angebote und Möglichkeiten. Für Dr. Pilchner ergibt sich hieraus eine interessante Beobachtung: „Das zeigt, wie wichtig Vorbeugung und Prävention sind, dass diese funktionieren. Durch die Corona-Pandemie haben

wir leider zwangsläufig diesen Vergleich bekommen.“

Eine zweite Ursache für steigende Rückenbeschwerden sieht die Fachärztin für Orthopädie im Homeoffice: „Um es bildlich auszudrücken: viele Patienten sitzen seit Monaten mit ihrem Laptop am Küchentisch oder haben ihn auf dem Schoß. Das führt zu verschiedensten Beschwerden im Bereich der gesamten Wirbelsäule, aber auch der Schultern, Ellenbogen und Handgelenke durch die unphysiologische Haltung. Nur wenige haben auch zuhause höhenverstellbare Tische und ergonomische Stühle.“

Lediglich in den ersten drei Wochen der Pandemie sei das Patientenaufkommen auf rund 30 Prozent

## Therapieren, Dampf ablassen, Übungen

■ Meike Diessner empfiehlt bei **Stressbelastungen** verschiedene Therapien: „Bindegewebsmassagen, Schröpfstechniken, Ganzkörperakupunktur, Wärmetherapien oder der Einsatz phytotherapeutischer Präparate.“

■ Einfach ausgedrückt: „Der Dampf muss erstmal raus, die vielen **positiven Rückmeldungen** nach den Behandlungen bestätigen das.“

■ Dr. Aiga Pilchner berichtet: „Derzeit arbeiten wir viel mit **physikalischer Therapie** und empfehlen unseren Patienten spezielle Übungen für zuhause.“

gefallen. „Jetzt sind wir fast wieder auf normalem Niveau und müssen erhebliche Stresserkrankungen durch den Lockdown – berufliche und gesundheitliche Angst, zunehmender Frust – feststellen.“

## Ungünstige Kombination

Der Stress wirke sich in Verbindung mit der Fehlbelastung im Homeoffice und der fehlenden Bewegung negativ auf den gesamten Bewegungsapparat aus. „Besonders häufig sind nach unserer Beobachtung deshalb derzeit akute Beschwerden im Bereich der Hals- und Lendenwirbelsäule. Das ist der Grund, warum in unserer Praxis auch in Zeiten von Corona viele Patienten versorgt werden müssen.“

## Augusta-Klinik: Besuchsverbot aufgehoben

Regelung gilt ab diesem Wochenende

Von Jürgen Stahl

Die Augusta-Klinik hebt ihr allgemeines Besuchsverbot auf. Ab dem Wochenende (19./20. September) dürfen die Patienten an der Bergstraße samstags und sonntags wieder Besuch empfangen: täglich eine Person für eine Stunde am Vormittag zwischen 10 und 12 Uhr oder am Nachmittag zwischen 14 und 17 Uhr. Zuvor muss jeder Besucher einen Fragebogen ausfüllen. „Es erfolgt eine Fiebermessung“, teilte die Klinik am Freitag mit.

## Ein Besucher pro Patient und Tag

Nachdem ein Patient im Juli als sogenannter Superspreader mehr als 20 weitere Patienten und Mitarbeiter mit dem Coronavirus angesteckt hatte, galt ein generelles Besuchsverbot. Nur in Härtefällen und mit ärztlichem Einverständnis durften Familienmitglieder oder Freunde in die Krankenzimmer.

Die strengen Maßnahmen, u. a. auch mit einer „Schleuse“ im Eingangsbereich mit Corona-Tests und ärztlichen Untersuchungen, haben sich aus Sicht des Krankenhauses bewährt. Seit dem Ausbruch im Sommer ist es zu keinen bestätigten Infektionen mehr gekommen.

Mit den Lockerungen folgt die Augusta-Klinik den weiteren Bochumer Krankenhäusern. Aktuell sind Besuche im Katholischen Klinikum (u. a. St.-Josef, St.-Elisabeth-Hospital und Martin-Luther-Krankenhaus), im Bergmannsheil und im Knappschaftskrankenhaus Langendreer gleichfalls nur am Wochenende erlaubt.

„Man trägt die Last wortwörtlich auf dem Rücken. Viele leiden aktuell unter beruflichen und wirtschaftlichen Einschnitten.“

Meike Diessner, Fachärztin für Physikalische und Rehabilitative Medizin

Hochbetrieb herrsche in der Praxis für Integrative Orthopädie im Viktoria Haus, die Dr. Diessner zusammen mit Dr. Alexander Rosenthal leitet. „Nach einem leichten Rückgang der Patientenzahlen zu Beginn der Corona-Krise im März ist es aktuell so voll wie kurz vor den Feiertagen im Winter. Auffällig ist, dass uns vermehrt Patienten konsultieren, deren Erkrankungen des Bewegungsapparates mit emotionalen Faktoren korrelieren.“ Beschwerden im Rücken-, Schulter-, Nacken- und Lendenbereich nehmen stark zu, sagt Dr. Diessner: „Man trägt die Last wortwörtlich auf dem Rücken. Viele leiden aktuell unter beruflichen und wirtschaftlichen Einschnitten. Im mittelständischen Bereich stehen ganze Existenzen auf dem Spiel.“

## Lehrerin (33) hat Leukämie: Schule ruft zur Typisierung auf

Für Sarah Hedergott wird ein Stammzellenspender gesucht

Von Carolin Rau

Es ist eine Nachricht, die das Ottilie-Schoenewald-Weiterbildungskolleg in Bochum unter Schock stehen lässt: Die beliebte Lehrerin Sarah Hedergott hat Blutkrebs, sie ist an akuter myeloischer Leukämie (AML) erkrankt. Die Mutter eines Zweijährigen braucht dringend eine Stammzellenspende. Ihre Schule ruft dazu auf, sich bei der

Deutschen Knochenmarkspenderdatei (DKMS) zu registrieren.

Trotz Corona soll im Ottilie-Schoenewald-Weiterbildungskolleg ganz bald eine Typisierungsaktion stattfinden. „Die Planung mit der DKMS läuft derzeit“, teilt Meike Schmalenbach aus der erweiterten Schulleitung mit. Möglichst viele Lehrer und Studierende des Weiterbildungskolleg wollen sich dabei registrieren lassen.

Mit dem Wattestäbchen wird ein Abstrich von der Wangenschleimhaut genommen, anschließend werden die Merkmale in die Spenderdatei der DKMS aufgenommen und anonym für den weltweiten Patientensuchlauf zur Verfügung gestellt. Für eine Stammzellenspende müssen die Genebeurteilung des Spenders mit denen des Patienten zu 100 Prozent übereinstimmen. Gesucht wird also ein genetischer Zwilling, der dem Blutkrebs-Patienten das Leben retten kann.

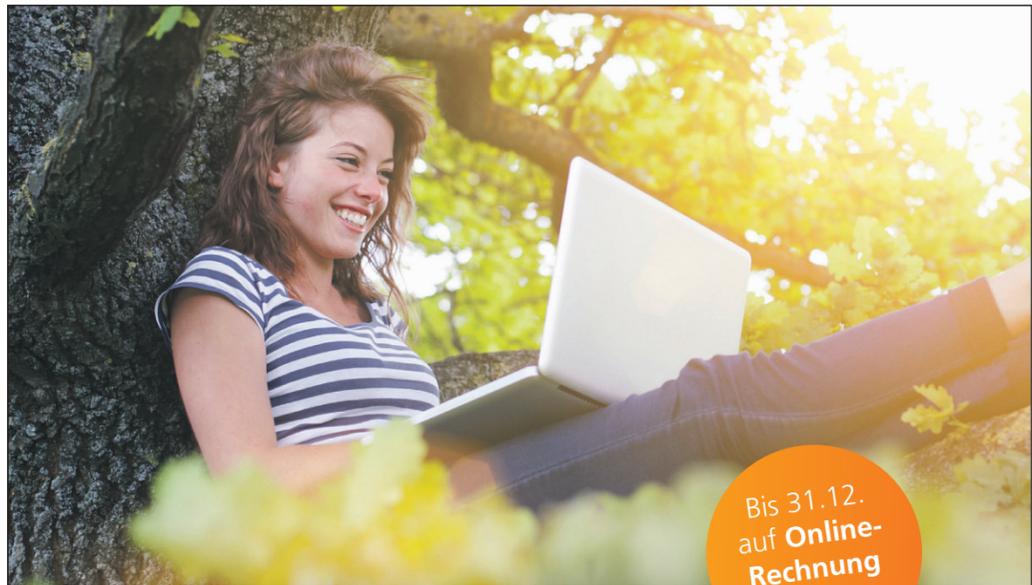
Durch die Registrierungsaktion will die Schulgemeinde einen passenden Spender für Sarah Hedergott, die beliebte Beratungslehrerin, die Psychologie und Erziehungswissenschaften unterrichtet, finden. Gleichzeitig kann anderen Er-

krankten geholfen werden. „Die Typisierungsaktion selbst richtet sich an Lehrerinnen und Lehrer sowie Studierende unserer Schule. Helfen kann aber jeder, indem er sich ein Registrierungsset bestellt“, erklärt Lehrerin Meike Schmalenbach. Das kann jeder gesunde Mensch, der zwischen 17 und 55 Jahren alt ist, kostenlos auf der Homepage der DKMS ([www.dkms.de](http://www.dkms.de)) oder unter ☎0221/ 940 58 20 machen.

## Großteil der Patienten findet keinen Spender in der eigenen Familie

Nur ein Drittel der Patienten findet innerhalb der Familie einen geeigneten Spender. Der Großteil benötigt einen nicht verwandten Spender, so die DKMS. Noch immer findet jeder zehnte Patient in Deutschland keinen passenden Spender. „Unsere Kollegin befindet sich gerade in Behandlung im Krankenhaus. Es kann sein, dass sehr, sehr schnell eine Stammzellenspende notwendig ist“, sagt Meike Schmalenbach. Die Anteilnahme am Ottilie-Schoenewald-Weiterbildungskolleg ist groß, genau wie die Hoffnung, dass ein passender Spender für die beliebte Lehrerin Sarah Hedergott gefunden wird.

## Anzeige



Bis 31.12. auf Online-Rechnung umstellen

## Wir tauschen: Papier gegen Baum.

Für jeden Kunden, der auf Online-Rechnung umstellt, pflanzen wir einen Baum.

Registrieren Sie sich noch heute und rufen Sie ab sofort alle Rechnungen in unserem Online-Kundenportal ab. Einfach, sicher und übersichtlich: Ihre Energiekosten auf einen Blick. Und das Beste daran: Für jeden Kunden, der bis zum 31.12.

auf Online-Rechnung umstellt, pflanzen wir einen Laubbaum in Deutschland. Die Anpflanzung von Bäumen gehört zu den wirksamsten Strategien zur CO<sub>2</sub>-Bindung und damit zur Eindämmung des Klimawandels. Helfen Sie mit, dieses Ziel zu erreichen.



Sarah Hedergott (33) ist schwer an Leukämie erkrankt. FOTO: OTTILIE-SCHOENEWALD-WEITERBILDUNGSKOLLEG

[stadtwerke-bochum.de/baumaktion](http://stadtwerke-bochum.de/baumaktion)

STADTWERKE  
BOCHUM