

## Patientenportrait

"JETZT BIN ICH BEIM WANDERN WIEDER VORNE DABEI!"

Zürich (pts/01.10.2016/06:45) **Es geschah vor fünf Jahren: Beim Mobilisieren eines Patienten war Trudi Droz „plötzlich völlig blockiert.“ Seit Anfang 2016 kämpft sie mit Hilfe von Spiraldynamik® gegen die Rückenschmerzen an. Mit Erfolg...**



Trudi Droz ist eine fröhliche, aktive Frau. Mit 60 Jahren ist sie noch immer berufstätig – in einem körperlich und mental sehr fordernden Bereich: Die „Fachangestellte Gesundheit“, so ihre Berufsbezeichnung, betreut und begleitet an Demenz erkrankte Menschen. Sie wohnt in Männedorf, ist verheiratet und Mutter von vier erwachsenen Kindern. „Und bald Großmutter von acht Enkelkindern, wie sie strahlend erzählt.

### „Mein Körper machte nicht mehr mit“

Vor fünf Jahren arbeitete sie in einem Pflegezentrum in Zürich, wo sie für pflegeintensive Patienten zuständig war. Diese mussten oft umgelagert und vom Bett in den Rollstuhl transferiert werden. Für die Pflegenden eine körperlich sehr anstrengende Arbeit. „Plötzlich, bei einem Transfer eines Patienten vom Bett in den Rollstuhl machte mein Körper nicht mehr mit.“ Trudi Droz war total blockiert. Sie musste länger pausieren. Mit Physiotherapie und Schmerzmedikamenten in hoher Dosis kam sie wieder einigermaßen auf die Beine. Die Rückenschmerzen gingen aber nie ganz weg, obwohl sie mittlerweile die Stelle gewechselt hatte und in einer Pflegewohngruppe für an Demenz erkrankte Menschen arbeitete. Ein MRI zeigte den Befund: Ihr drittunterster Rückenwirbel war – aufgrund von Abnutzung und Fehlbelastung – nach vorne gekippt. Obschon ihr Rücken an ihrer neuen Arbeitsstelle weniger belastet wurde, war sie nie schmerzfrei. Vor allem nachts wachte sie oft auf, weil die Schmerzen ins Bein ausstrahlten.

### Fortschrittlicher Arbeitgeber

Anfang dieses Jahres offerierte ihr Arbeitgeber allen Angestellten eine bezahlte Therapiestunde pro Woche bei der in Spiraldynamik® ausgebildeten Gesundheitstherapeutin Margrit Schünemann. Trudi Droz schildert ihren Einstieg in die Spiraldynamik® folgendermaßen: „Am Anfang hatte ich große Schwierigkeiten mit der Koordination der Übungen. Die ersten beiden Monate waren sehr schmerzhaft.“ Am liebsten hätte sie damals aufgegeben. Aber Trudi Droz sagte sich: „Da muss ich durch!“ Im März dann „das Wunder“: Die Rückenschmerzen waren weg.

Seither ist Trudi Droz schmerzfrei und mit einem „völlig neuen Körpergefühl“ unterwegs. Sie setzt ihr Wissen in den Alltag um, macht regelmäßig die in der Spiraldynamik® gelernten Dehnungs- und Kraftübungen. Einer Freundin gegenüber hat sie gesagt: „Ich war vorher wie eine alte und müde Frau und jetzt fühle ich mich wieder voller Tatendrang und jugendlichem Elan.“ Sogar beruflich will die 60-Jährige nochmals neue Wege gehen: Ab 1. Dezember arbeitet sie in der neueröffneten Pflegewohngruppe für ehemalige Obdachlose und an Demenz erkrankte Menschen.

Eines bedauert sie: „Ich hätte früher mit Spiraldynamik® beginnen sollen und mir so viel Leiden ersparen können.“ Umso mehr freut sich Trudi Droz auf die Zukunft: Auf die Zeit mit den Enkelkindern, ihren Schrebergarten in Meilen, Walking und Wandern mit ihrem Mann: „Jetzt bin ich beim Wandern wieder vorne dabei!“