



Dr. Martin
Marianowicz

Die Marianowicz- Methode

Mein Programm für einen
schmerzfreien Rücken

- Leichte und effektive Übungen
- Tipps für einen rückenfreundlichen Alltag
- Akuthilfe ohne Operation



arkana

Wirbelsäulenspezialist und bestätigt durch eine Vielzahl von internationalen Studien habe ich einen effektiven 5-Stufen-Plan entwickelt, den Sie im letzten Drittel des Buches finden. Nach dem Bausteinprinzip wird er individuell für jeden Patienten, das Ausmaß seiner Erkrankung und den Grad seines Schmerzmaßgeschneidert. Oberstes Ziel: Eine große Rückenoperation unter allen Umständen zu vermeiden. Dass das gelingt, zeigt die Tatsache, dass 80 Prozent meiner Patienten mit einer Therapie der Stufen 1 und 2 mit Schmerzmitteln, Physiotherapie, anderen präventiven und minimalinvasiven Maßnahmen auskommen und nach kurzer Zeit wieder schmerzfrei oder schmerzarm sind. Denn eigentlich muss niemand mit chronischen oder akuten Rückenschmerzen Angst davor haben, dass er im Rollstuhl endet. 90 Prozent aller Schmerzen durch Vorfälle und Ähnliches klingen durch eine konservative oder

Schmerztherapie, also ohne Operation, innerhalb von sechs bis zwölf Wochen von ganz alleine ab. Denn die Zeit und die Natur sind unsere größten und äußerst verlässlichen Verbündeten.

Herzlich,

Ihr Dr. Martin Marianowicz

Wahrheiten und Lügen: Was Sie zum Thema Rücken unbedingt wissen sollten

Wahrheiten über den Rücken

Rückenleiden scheinen ansteckend zu sein

In den 1980er-Jahren nahm die Zahl der Rückenpatienten und der Operationen plötzlich rapide zu. Der Grund waren neue, genauere Diagnosemöglichkeiten wie Kernspin- oder Magnetresonanztomografie. Seitdem es diese eindrucksvollen Bilder gibt, wurden auch mehr Menschen als krank und therapiebedürftig eingestuft. Die sonderbare Vermehrung beruht allein auf der durch diese neuen Methoden

zugänglichen Information. Dass scheinbar ein »Virus« grassiert, das mehr und mehr Menschen auf den Operationstisch treibt, bedeutet aber keinesfalls, dass auch mehr Menschen Schmerzen haben.

Rückenschmerzen sind nicht lebensbedrohlich

Akute Rückenschmerzen machen uns manchmal innerhalb von Sekunden demütig und klein. Aber sie sind so gut wie niemals wirklich gefährlich und nie lebensbedrohlich. Die Therapie ist deshalb in den allermeisten Fällen ein Kann und fast nie ein Muss.

Die meisten Rückenoperationen sind unnötig

Von den mehr als 400 000 Rückenoperationen pro Jahr bringen 30 bis 45 Prozent – je nach

Erhebung – nicht den gewünschten Erfolg. Und oft haben die Patienten beispielsweise durch Narbenbildung genauso viele oder sogar mehr Schmerzen als vor dem Eingriff. Das ist, gemessen etwa an der Erfolgsrate von Knie- oder Hüftoperationen, eine unerhörte Relation.

Die Wirbelsäule ist anpassungsfähig

Bevor sich die Wirbelsäule mit Schmerzen zu Wort meldet, macht sie einiges mit und hat auch bei degenerativen Veränderungen eine erstaunliche Kompensationsfähigkeit. Doch manchmal kann eine falsche Bewegung oder eine extreme Belastung das Fass zum Überlaufen bringen. Dann ist es die Aufgabe von Arzt und Patient, dem Körper dabei zu helfen, seinen Schmerz wieder zu managen. So, wie er es jahrelang klaglos getan hat, bevor der schmerzhafteste Ausnahmezustand begann.