



Spezialisiert auf die Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat: Das ibsw befindet sich in unmittelbarer Nähe des Bahnhofs Winterthur, eine Anmeldung ist nicht nötig.

#### Erik Brühlmann

Silvia Müller war schon immer ein Bewegungsmuffel. Seit der Pandemie pendelt die Mittfünfzigerin aber nicht einmal mehr zwischen ihrem Zuhause und dem Arbeitsplatz, sondern an vier von fünf Arbeitstagen nur noch zwischen Bett, Küchentisch und Sofa. Schon seit einiger Zeit hat sie immer wieder Schmerzen im unteren Rücken, manchmal kommt sie morgens kaum aus dem Bett. Nachdem sie schon alle möglichen Salben ausprobiert hatte, riet ihr Hausarzt ihr zu einer Physiotherapie.

Genützt hat es wenig. Per Zufall findet sie im Internet das Institut für Bewegungsapparat und Schmerz in Winterthur ibsw, das nur einen Steinwurf vom Bahnhof Winterthur entfernt ist. Und weil sie sowieso in der Nähe wohnt, beschliesst sie spontan, dort vorbeizugehen. Am Empfang wird sie gleich an eine der Chiropraktikerinnen des Instituts weitergeleitet. Während der Anamnese erzählt Silvia Müller ihre medizinische Vorgeschichte, grenzt mit der Expertin den Schmerz genauer ein. Die Chiropraktikerin versucht nach weiteren Abklärungen und nach der Erstellung von Röntgenbildern, Silvia Müllers Bewegungsapparat so zu manipulieren, dass die Schmerzen gelindert werden – erfolgreich. Die Chiropraktikerin rät Silvia Müller zu weiteren vorbeugenden Massnahmen und vereinbart einen Kontrolltermin.

#### Einfach vorbeigehen

Silvia Müller gibt exemplarisch einen Einblick in die Arbeitswei-

se des ibsw. «Wir sind ein Walk-in-Institut», sagt Geschäftsführerin Felicitas Jucker. Überweisungen sind nicht nötig, nicht einmal einen Termin müssen Patientinnen und Patienten im Vorfeld vereinbaren. «Hat jemand Schmerzen, will er oder sie nicht erst lang überlegen müssen, welche Spezialisten die richtigen Ansprechpartner sein könnten – und schon gar nicht wochenlang auf einen Termin warten», ist Felicitas Jucker überzeugt.

«Bei uns arbeiten Spezialistinnen und Spezialisten aus über zwanzig Fachgebieten und Spezialitäten unter einem Dach und Hand in Hand. Patienten finden hier garantiert umgehend die richtige Ansprechperson.» Das ibsw ist auf konservative ambulante sowie interventionelle Behandlungen ausgelegt. Orthopädie und Schmerztherapie sind ebenso im Angebot wie Physiotherapie, Sportmedizin, Rheumatologie und chiropraktische Medizin. Ebenso verfügt das ibsw über eine Tagesklinik mit zertifiziertem Operationsaal.

#### Ursachenfindung

Das breit gefächerte Angebot des ibsw hat einen einfachen Grund: Für Patientinnen und Patienten ist es oft so gut wie unmöglich, selbst herauszufinden, woher Schmerzen rühren könnten. Denn Schmerzen sind zwar ein deutliches Warnsignal des Körpers, dass etwas nicht in Ordnung ist. Aber ob die Rückenschmerzen wirklich im Rücken ihren Ursprung haben oder ob die ständigen Kopfschmerzen wirklich von einer simplen Nackenverspannung herrühren, ist

## Oh Schmerz, lass nach!

**Therapie** Die Behandlung von Schmerzen am Bewegungsapparat ist oft nicht so einfach wie gewünscht. Das ibsw in Winterthur verfolgt einen interdisziplinären Ansatz – ohne administrative Hürden.

#### Schmerzen – was nun?



Felicitas Jucker, Geschäftsführerin am ibsw, gibt Tipps für Menschen mit Schmerzen.

#### Nicht googeln

Wer kein medizinisches Vorwissen hat, wird von Dr. Google in den meisten Fällen schlecht beraten. Allzu schnell landet man bei schweren Erkrankungen, was unnötige Ängste schürt.

#### Ernst nehmen

Den Schmerz zu ignorieren ist ebenso unratsam, wie gleich in Panik zu verfallen. Stattdessen sollte man den Schmerz beobachten, Veränderungen wahrnehmen und herausfinden, in welchen Situationen der Schmerz auftritt.

Das hilft den Fachleuten bei der Diagnosestellung.

#### Zum Arzt gehen

Im Zweifelsfall geht man lieber einmal zu früh zum Arzt als zu warten, bis man es überhaupt nicht mehr aushält. Zudem wird die Behandlung einfacher, je früher man sie beginnt.

#### Positives Mindset

Den Fokus auf das Positive richten und die Motivation nicht verlieren, auch wenn es länger geht.

#### Aktiv sein

Vorbeugen ist besser als behandeln. Es muss kein übertrieben anstrengender Sport sein, aber regelmässige Bewegung hält fit und den Bewegungsapparat in Schuss. Wer dies nicht allein tun möchte, findet am ibsw verschiedene Kleingruppenkurse unter fachkundiger Anleitung.

für Laien schwer zu beurteilen. «Dafür sind wir da. Man sagt uns, wo es weh tut, und wir stellen die Diagnose», sagt Felicitas Jucker.

Jeder Patient, jede Patientin wird individuell betrachtet und behandelt, wenn nötig interdisziplinär. Denn Schmerzen sind nicht für alle gleich. So können Röntgenbilder bei zwei Menschen denselben Befund zeigen, zum Beispiel Arthrose. Dennoch kann sich das bei den beiden Betroffenen anders äussern – oder auch gar nicht. Deshalb sagt Felicitas Jucker auch: «Wir behandeln Menschen, nicht Röntgenbilder.»

#### Schmerz ist individuell

Ganz unterschiedlich ist auch, wie Menschen mit Schmerzen umgehen. Urs Meier zum Beispiel, 45, sportlich aktiv, hat ab und zu Probleme mit dem Knie. Der Orthopäde am ibsw diagnostiziert nach der Anamnese und einem Röntgenbild eine Arthrose im Knie. Zudem wird ein leichter Knick-Senkfuss festgestellt. Im Gespräch sagt Urs Meier, dass er sich beim Gehen nicht immer so stabil fühlt – was ihn vor allem beim Wandern stört –, ansonsten aber keine grösseren Einschränkungen bemerkt hat.

Der Orthopäde möchte seinen Kollegen aus der Sportmedizin beiziehen; Urs Meier hat dort noch am selben Tag eine Konsultation. Zusammen mit der Sportphysiotherapeutin führt der Sportmediziner weitere Tests am Knie durch. Alle verlaufen erfreulich, die Spezialisten sind sich einig, dass eine Operation nicht nötig ist. Urs Meier erhält eine Hyaluronsäureinfiltration ins

Knie, um die Gleitfähigkeit im Gelenk zu verbessern. Zusätzlich bekommt er eine Verordnung für orthopädische Schuheinlagen sowie einen Kontrolltermin.

Auf einer Schmerzskala von 1 bis 10 würde Urs Meier vielleicht eine 3 angeben; eine andere Patientin mit einem ähnlich gelagerten Problem eine 7. Umso wichtiger ist es, dass die behandelnden Ärzte und Ärztinnen auf jeden Patient, jede Patientin eingehen können, um das für die jeweilige Situation bestmögliche Resultat zu erreichen. «Ärztliche Behandlung basiert auch auf Persönlichkeit und Vertrauen», sagt denn auch Felicitas Jucker.

#### Keine unnötigen Kosten

Nicht selten finden Menschen den Weg ans ibsw, die schon einen Ärztemarathon hinter sich haben, etwa weil sie chronische Schmerzen haben oder keine eindeutigen Befunde erhielten. Manchmal konnten auch Operationen die Beschwerden nicht nachhaltig lindern. «Am ibsw arbeiten wir seit vielen Jahren in einem interdisziplinären Team», sagt Felicitas Jucker.

Patientinnen und Patienten haben kurze Wege und müssen ihre Krankheitsgeschichte nur einmal erzählen. Das vermeidet unnötigen Kosten- und Zeitaufwand. Die Behandlung am ibsw wird in den meisten Fällen von den Krankenkassen übernommen. Dass sich nach einer erfolgreichen Behandlung die Lebensqualität verbessert, ist aber sowieso unbezahlbar.

Eine Zusammenarbeit mit ibsw. [www.ibsw.ch](http://www.ibsw.ch)

ANZEIGE

## Ab 65 Jahren steigt das Risiko an Pneumokokken zu erkranken

Weitere Informationen:  
[pneumo-info.ch](http://pneumo-info.ch)



MSD Merck Sharp & Dohme AG, Werftstrasse 4, 6005 Luzern, Schweiz

Copyright © 2023 Merck & Co., Inc., Rahway, NJ, USA und ihre Tochter-gesellschaften. Alle Rechte vorbehalten. CH-PCV-00016, 05/2023.