



Schweizer  
Paraplegiker  
Zentrum

Centre  
suisse des  
paraplégiques

Centro  
svizzero per  
paraplegici

Swiss  
Paraplegic  
Centre

**GESUNDHEIT**  
Sprechstunde

## MEDIENMITTEILUNG

**23. / 24. Oktober 2010, SPZ Nottwil:  
Öffentlicher Kongress «Rheuma-Rücken-Schmerz»**

### **«Rückentraining ist so selbstverständlich wie Zähneputzen»**

**Der 5. öffentliche Rheuma-Rücken-Schmerz-Kongress im Schweizer Paraplegiker-Zentrum (SPZ) Nottwil zeigte einmal mehr, dass Rückenprobleme und chronische Schmerzen zahlreiche Personen beschäftigen. Der Anlass konnte einen grossen Besucherzustrom verzeichnen und war sowohl aus Sicht der Besucher, als auch der Referenten und Aussteller ein grosser Erfolg. Höhepunkt des Kongresses war eine Live-Schaltung per Internet zu Dr. Hans Spring, dem Teamarzt der Swiss Ski Herren alpin nach Sölden (A).**

Markus Meier, Medizinischer Leiter der TV-Sendung «Gesundheit Sprechstunde» und Beat Villiger, CEO des SPZ Nottwil, konnten an beiden Kongress-Tagen ein zahlreiches und interessiertes Publikum vor Ort und via Live-Stream über Internet begrüßen. Ca. 2 500 Besucher wollten hören, was Experten aus verschiedenen Bereichen zum Fachgebiet Rheuma-Rücken-Schmerz Neues vermittelten. Zusätzlich konnten sie sich an den Ständen verschiedener Aussteller über neue Produkte und Dienstleistungen informieren, Behandlungsmöglichkeiten und –Gerätschaften kostenlos vor Ort testen.

Für SPZ-CEO Beat Villiger stand die Notwendigkeit eines 5. Publikumskongresses zu diesen Themen ausser Frage: «Der Rheuma-Rücken-Schmerz-Kongress setzt genau da an, wo das Informationsbedürfnis der Betroffenen und Interessierten in der Fachsprache oder in fehlendem Wissen verloren geht: Renommierte Fachärzte und Experten informieren patientengerecht über diesen vielfältigen Themenbereich. Zudem haben die Besucher Gelegenheit, die Experten vor Ort und in einem persönlichen Gespräch zu treffen. Das macht den Rheuma-Rücken-Schmerz-Kongress seit fünf Jahren so erfolgreich. »

#### **Live-Schaltung nach Sölden zu Dr. Hans Spring und Silvan Zurbriggen**

Höhepunkt am Sonntag war eine Live-Schaltung nach Sölden (A) zu Dr. Hans Spring, dem Teamarzt Swiss Ski Herren. Sein Referat zum Thema „Wie kann man den Rücken am besten trainieren?“ wurde via Internetschaltung live nach Nottwil übertragen. Er und der ebenfalls anwesende Ski-Profi Silvan Zurbriggen brachten auf den Punkt, was viele weitere Experten am Kongress immer wieder betonten: Die Muskulatur trägt den Rücken. Entsprechend wichtig ist ein gezieltes Rückentraining, um Rückenproblemen und Schmerzen vorzubeugen oder diese zu lindern. Tägliche Übungen für die Rücken- und Bauchmuskulatur sollten so selbstverständlich sein wie Zähneputzen. Wer sich vom Arzt oder Physiotherapeuten richtig instruieren lässt, kann die Übungen täglich zu Hause durchführen. Ein weiteres Fazit der Experten war: Patienten mit chronischen Schmerzen und Rückenproblemen sollten mit ihren Leiden nicht alleine gelassen werden. Wichtig ist die Betreuung durch ein interdisziplinäres Team, um gemeinsam Wege zu suchen, mit den Schmerzen umzugehen und sie erträglich zu machen.

Markus Meier, Medizinischer Leiter der Gesundheit Sprechstunde, Moderator und Programmverantwortlicher des Kongresses, zeigte sich ebenfalls begeistert vom zweitägigen Anlass: «Es hat mich sehr gefreut, dass so viele Zuschauer gekommen sind und das Angebot genutzt haben, sich direkt bei Top-Experten zu informieren und ihnen Fragen zu stellen. Der informierte Patient ist also bereits Realität – wir Ärzte müssen uns darauf einstellen.»

Wer den Kongress verpasst hat, sich aber dennoch für die Referate interessiert, kann diese unter [www.gesundheitsprechstunde.ch/schmerzkongress](http://www.gesundheitsprechstunde.ch/schmerzkongress) als DVD-Aufnahme nachbestellen.

#### **Weitere Informationen:**

Dr. med. Beat Villiger, CEO SPZ Nottwil  
Tel. 041 939 55 51  
Mail: [beat.villiger@paranet.ch](mailto:beat.villiger@paranet.ch)  
[www.paranet.ch](http://www.paranet.ch)

Dr. med. Markus Meier, medizinischer Leiter Gesundheit Sprechstunde  
Tel. 044 308 55 33  
Mail: [markus.meier@ringier.ch](mailto:markus.meier@ringier.ch)  
[www.gesundheitsprechstunde.ch](http://www.gesundheitsprechstunde.ch)

#### **Bildlegende**

Eindrückliche Demonstration mit psychologischem Hintergrund: EFT-Trainer Stefan Marcec präsentierte mittels Klopftechnik einen neuen Ansatz um Schmerzen in psychologischer Hinsicht zu reduzieren.  
Bild: Beatrice Felder, Schweizer Paraplegiker-Stiftung