

Diagnose: **Lumboischialgie**

Eine Bandscheibenvorfall-Geschichte oder wie ich zur Praxis Hölper kam

Vor etwa 6 Jahren erlitt ich einen Bandscheibenvorfall, mit einer Heberschwäche im rechten Fuß und heftigsten Schmerzen. Drei deutsche Orthopäden rieten mir dringend, mich operieren zu lassen, wozu ich natürlich keine große Lust hatte. Nach Recherche im Internet (Mayo Clinic USA und eine auf Rückenerkrankungen spezialisierte Klinik in London) fand ich heraus dass, sofern keine schwersten Beschwerden wie beispielsweise Inkontinenz vorliegen, eine OP nicht zwingend sei. Meine damalige Hausärztin, die ähnlicher Meinung war, hatte mir schon bei früheren wesentlich leichteren Rückenbeschwerden die Praxis Hölper empfohlen. Frau Hölper war auch der Meinung, man könne es erst mal ohne OP versuchen. Durch intensives „Turnen“, d.h. vorsichtige und gleichzeitig sehr konzentrierte Körperarbeit unter freundlicher Anleitung und Hilfestellung war ich bald wieder so gut wie schmerzfrei und viel beweglicher. Auch das ganzheitliche Muskeltraining mit Frau Frank war/ ist ein Baustein bei der Bewältigung des Vorfalls. Ich bin wirklich dankbar, den Chirurgen noch mal vom Skalpell gesprungen zu sein.

Irene Hollenberg