

«Wir brechen keine Knochen»

Regina Frieden-Vollenweider ist Chiropraktorin und hat vor knapp fünf Jahren ihre eigene Praxis in der Rosenstadt eröffnet. Sie klärt auf, für wen die Chiropraktik eine geeignete Behandlungsform ist und was hinter dem «Knacks»-Geräusch steckt.

Ambra Moro

Was hat Sie dazu bewegt, Chiropraktorin zu werden?

Als ich mit meinem Medizinstudium 2007 an der Universität Zürich anfang, war das Studium der chiropraktischen Medizin noch nicht komplett im schweizerischen Bildungssystem verankert, war aber bereits in Planung. Ein Jahr später, 2008, wurde die chiropraktische Medizin dann als Studiengang in der Schweiz eingeführt – ausschliesslich an der Universität Zürich. Aus fachlichem Interesse schnupperte ich dann in verschiedenen Praxen hinein und setzte mich damit auseinander. Weil ich mich in diesem Beruf gesehen habe, wechselte ich auf das Medizinstudium mit Schwerpunkt Chiropraktik. Denn, um genau zu sein, beinhalten die ersten vier Studienjahre die Lehrinhalte des regulären Humanmedizinstudiums. Ab dem fünften Studienjahr werden dann vorwiegend spezialisierte Lehrinhalte der chiropraktischen Medizin vermittelt.

Wie sah Ihr Weg nach dem Studium aus?

Das Studium schliesst man mit dem Staatsexamen ab. Danach startete ich meine zweieinhalbjährige Assistenzzeit in Praxen für chiropraktische Medizin, welcher eine Fachchiropraktorenprüfung folgte.

Viele haben das Bild, dass die Chiropraktoren diejenigen sind, «die Knochen brechen». Was ist Chiropraktik wirklich?

(lacht) Das typische Knackgeräusch, das sich für die Patienten und Aussenstehende anhört wie das «Knochenbrechen», ist eine Kavitation, welche durch die sogenannte Impulsmanipulation zustande kommt. Mit einem kleinen Impuls, also einer kleinen, aber schnellen Bewegung, versuchen wir, das Gelenk zu mobilisieren. Wir brechen also keine Knochen, sondern wir regen das Gelenk dazu an, möglichst normal zu funktionieren. Wir nennen das «Manipulieren». Das ist die Kernkompetenz unseres Berufes und etwas, das uns von anderen therapeutischen Berufsgruppen abhebt. Wir beziehen aber auch immer muskuläre Therapieformen mit ein. Zum Beispiel mit Dry Needling, manuellen Techniken oder auch mit gezielten Übungen, die wir den Patienten zeigen. Zusätzlich kommt die diagnostische Komponente und die medizinische Kompetenz, welche wir als einer der fünf Medizinalberufe in der Schweiz haben, dazu: Röntgen, Rezepte verschreiben, Bildgebungen anordnen, Physiotherapieverordnungen ausstellen etc.

Was macht den chiropraktischen Ansatz so besonders?

Dies ist einerseits sicher das Manipulieren mit Impuls. Andererseits die Art und Weise, wie wir denken. Wir verfolgen einen möglichst ganzheitlichen Ansatz, um Funktionsstörungen von



Regina Frieden-Vollenweider ist Chiropraktorin. In ihrer Praxis in Rapperswil lindert sie Schmerzen, mobilisiert Gelenke und hilft Patienten, ihre Beweglichkeit zurückzugewinnen.

Bild: zvg

«Mit einem kleinen Impuls versuchen wir, jedes Gelenk zu mobilisieren.»

Gelenken zu verbessern. Eine Behandlung dauert üblicherweise – abgesehen von der Erstkonsultation – ungefähr zehn Minuten, was im Vergleich mit anderen Therapieformen vielen anfänglich relativ kurz erscheinen mag. Es wird meist eine Behandlungsserie aus mehreren kürzeren Behandlungen angestrebt. Viele haben das Bild einer «Wellness Chiropractic», bei der gefühlt alle Gelenke des Körpers in einer Behandlung manipuliert werden. Dieser Ansatz wird in der Schweiz nicht verfolgt, sondern wir legen den Fokus auf ein spezifisches Problem.

Entsteht für Sie durch den 10-Minuten-Rhythmus ein gewisser Druck?

Nein, dieser Behandlungsrhythmus ist in der Chiropraktik üblich und man gewöhnt sich sehr daran. Jede Chiropraktorin und jeder Chiropraktor kann zudem ihren/seinen eigenen Rhythmus wählen. Ich plane mir zum

Beispiel genügend Pausen ein, um mögliche Verzögerungen abzufangen oder administrative Arbeiten zu erledigen. Und ich finde, man kann mit den Patientinnen und Patienten auch in kurzer Zeit Vertrauen aufbauen. Viele Leute schätzen gerade auch die kurze Behandlungsdauer durchaus.

Für wen ist Chiropraktik als Therapieform geeignet?

Grundsätzlich für alle Menschen vom neugeborenen bis zum betagten Alter, die an Funktionsstörungen des Bewegungsapparats leiden. Unser Hauptgebiet betrifft sicherlich die Wirbelsäule. Beschwerden, die wir häufig behandeln, sind zum Beispiel Leiden wie Kopfschmerzen und Migräne, die vom Nacken ausgelöst werden, Bandscheibenvorfälle, Gelenksarthrosen, die umgangssprachlich genannte «Hals-Cheri» (Torticollis/akute Gelenksdysfunktion) oder der «Hexenschuss» (Lumbago), Kiefergelenksprobleme oder gewisse Schwindelarten – sozusagen von Kopf bis Fuss. Theoretisch lässt sich aber jedes Gelenk manipulieren, beispielsweise auch Hand- oder Fusswurzelknochen, Schultergelenk, Ellbogengelenk, die sogenannten peripheren Gelenke.

Es wird also nicht präventiv, sondern symptomorientiert behandelt?

Meistens schon. Natürlich gibt es auch Fälle, bei denen präventiv behandelt

wird. Das sind aber hauptsächlich die Fälle, bei denen man das repetitive Wiederauftreten der körperlichen Probleme reduzieren will oder bei denen eine Prädisposition vorhanden ist. Ich würde also sagen, einen kerngesunden Menschen zu behandeln, ist in der Regel nicht notwendig.

Gibt es einen Fall, der Ihnen besonders in Erinnerung geblieben ist?

(lacht) Einmal ist ein Patient auf allen Vieren kriechend in die Praxis gekommen. Er konnte sich wegen seines Bandscheibenvorfalles nicht mehr aufrichten, geschweige denn auf die Behandlungsliege steigen. Also musste ich improvisieren und ihn im Wartezimmer auf dem Boden behandeln – ich war froh, waren zu diesem Zeitpunkt keine anderen Patienten da. Glücklicherweise konnte er dann wieder aufrecht aus der Praxis laufen. Das war sicherlich ein eindrücklicher Fall, der sich bis anhin (zum Glück) nicht wiederholt hat. Die dankbarsten und regelmässig vorkommenden chiropraktischen Fälle sind für mich diejenigen, bei denen die Patientin oder der Patient mit akuten Schmerzen und Bewegungseinschränkungen zu uns kommt und die direkt nach der Behandlung mit deutlich weniger Schmerzen und mehr Bewegungsumfang (zum Beispiel bei einer «Hals-Cheri») die Praxis wieder verlässt. Solche Momente sind sehr schön für mich,

denn ein bisschen leidet man in solchen Situationen auch mit jedem Patienten mit.

Welchen Tipp haben Sie, wenn es um Bewegung und Haltung geht?

Krafttraining, insbesondere Rumpfstabilisation. Wenn die Rumpfstabilisation fehlt, kommt es zu einer schlechten Haltung und einer Fehlbelastung der Wirbelsäule oder der Gelenke, was dann zu Problemen führen kann. Jeder, der Rückenproblemen vorbeugen will, sollte regelmässig Rumpfübungen machen.

«Die meisten Menschen haben eine zu «brutale» Vorstellung von dem, was wir machen.»

Gibt es häufige Missverständnisse über Ihren Beruf, die Sie aufklären möchten?

Viele haben eine «zu brutale» Vorstellung von dem, was wir machen. Grundsätzlich sollte eine chiropraktische Behandlung mit Manipulation nicht schmerzhaft sein – es kann mal unangenehm sein, sollte aber nie wehtun. Wir sind auch nicht so grob oder üben so viel Kraft aus, wie es vielleicht den Anschein macht. Es muss zudem nicht unbedingt knacksen. Vielfach tut es das, muss es aber nicht. Es gibt auch Behandlungstechniken ohne «Knacksen» und es stimmt also nicht, dass es nur etwas nützt, wenn es knackst.

In Rapperswil am Stadthofplatz haben Sie vor knapp fünf Jahren Ihre eigene Praxis eröffnet. Was war Ihre Motivation?

Nachdem ich mein Staatsexamen beendet und sieben Jahre in den beiden Praxen in Zürich geblieben bin, in denen ich meine Assistenzzeit absolviert habe, wollte ich wieder in meine Heimat Rapperswil zurückkehren. Und da sich der Beruf als Chiropraktorin sehr gut eignet, um sich selbständig zu machen, wagte ich Ende 2021 diesen Schritt. Ausserdem gibt es in der Region nicht viele Chiropraktoren, weshalb ich Rapperswil als sinnvollen Standort für meine eigene Praxis erachtete.

Was sind die grössten Herausforderungen bei der Führung einer eigenen Praxis?

Ein wichtiger Aspekt ist die Verantwortung, die man für die Patienten trägt. Man will ihnen gerecht werden, dass sie eine gute Behandlung erhalten und es ihnen danach besser geht. Ein weiterer Aspekt ist die Personalführung. Das lernt man vorher nicht, es ist ein «learning by doing». Mir ist besonders wichtig, dass es meinen Angestellten gut geht und sie gerne zur Arbeit kommen.

Wie schaffen Sie sich einen Ausgleich zum Arbeitsalltag?

Einen Tag in der Woche halte ich mir frei, um in die Berge, klettern oder Velo fahren zu gehen, generell mag ich Outdoor-Sportarten. Einen weiteren Ausgleich schaffe ich mir auch mit dem Cellospielen. Und da ich vor Kurzem Mutter von wunderbaren Zwillingen geworden bin, ist mein schönster Ausgleich sicherlich die Familie.

Regina Frieden-Vollenweider

Geburtsdatum: 17. März 1988

Wohnort: Rapperswil

Zivilstand: verheiratet

Beruf: Chiropraktorin

Hobbys: in die Berge, Biken, Outdoor-Sport, Cello spielen

Frühling oder Herbst? Herbst

Yoga oder Krafttraining?

Krafttraining

Klassische Methoden oder moderne Technik?

Es braucht beides.