

Dokumentation des Heilungsverlaufs meiner mehrfach gebrochenen Finger OHNE Operation, Gipsschiene oder Fixationsorthese

Sonntag, 11. Juni 2023: Unfallhergang: Sturz von einer Leiter, die seitlich umkippt, während ich spontan Halt an einem Metallring suche, in dem sich 2 meiner Finger der rechten Hand beim Sturz luxieren. Zunächst, ohne festen Boden unter den Füßen, kann ich die Finger nicht aus dem Eisenring befreien. Als ich plötzlich wieder Bodenkontakt habe, löse ich meine völlig verrenkten Finger aus dem Ring, richte sofort meine Finger wieder ein und kühle meine Hand mit Eis. Dann fährt Tina mich umgehend in die Notaufnahme des Heidberg Krankenhauses. Zu diesem Zeitpunkt habe ich offensichtlich genügend Adrenalin im Blut, sodass ich keine Schmerzen verspüre. Ich kontrolliere während der Fahrt zum Krankenhaus immer wieder, ob die Finger geschwollen oder irgendwie anders aussehen, da ich in dem Moment, als ich meine Finger aus dem Ring befreie, kaum glauben kann, dass das, was da an meiner rechten Hand „hängt“, tatsächlich meine Finger sein sollen. Keine sichtbaren Schwellungen und keine spürbaren Schmerzen, allerdings ist deutlich zu tasten, dass die Finger gebrochen sein müssen. Keine halbe Stunde später sitze ich in der Notaufnahme des Heidberg Krankenhauses - Asklepios Klinik Nord. Hier wird mein Fall vermutlich von einem Praktikanten oder Auszubildenden aufgenommen. In der Anamnese des endgültigen Notfallberichtes handelt es sich zumindest nicht um meinen Fall: *Es fiel „gestern“ irgendwer, irgendwo von einer Leiter, der sich mit seiner rechten Hand abstützte und nun Schmerzen am 3. und 4. Finger der rechten Hand haben sollte.* Mag sein, dass an diesem sonnigen Sonntag schon mal jemand in der Notaufnahme war und Samstag irgendwo von einer Leiter fiel... - ... immerhin stimmte alles andere in meinem endgültigen Notfallbericht.

Nach mehr als 3 Stunden werde ich zum Röntgen geschickt. Dort warte ich eine weitere halbe Stunde, bis ich dran bin. Die Finger werden mehrmals in verschiedenen Positionen geröntgt. Ich gehe in einen anderen Behandlungsraum und werde von 2 Schwestern mit einer Unterarm-/ Handschiene versorgt. Ich unterstütze dabei die mich versorgende Schwester, da sie diese wunderbare Orthese offensichtlich zum ersten Mal anlegen soll. Dafür ist es allerdings ok! Ich sage, dass ich diese Schiene bald wieder abnehmen werde. Die Schwestern ermahnen mich, es nicht zu tun. Die sogenannte Erstversorgung ist somit erledigt. Anschließend kommt eine freundliche Assistenzärztin herein und informiert mich, dass Frau Dr. T., die Oberärztin, gerade fertig sei mit ihrer OP und in 10 Minuten zu mir kommen würde. Nach einer weiteren halben Stunde kommt dieselbe Assistenzärztin zurück und sagt: „Gehen Sie bitte nochmals zum Röntgen.“

Das ist der Moment, als ich ein starkes und deutliches Pochen meiner verletzten Finger spüre. Diesem „Pochen“ schließt sich mein Herz an und ich verspüre einen steigenden Blutdruck in mir. Eine weitere Röntgenaufnahme konnte nur bedeuten, es gibt da so gewisse Unsicherheiten mit einer klaren Diagnose. Aber ich habe bereits diese „nützliche Schiene“ an der Hand, auch zur Freude der netten Damen in der Röntgenabteilung. Da wir uns von vorhin kennen, scherze ich, dass mir ein Kopfstand zurzeit leichter fällt als ein Handstand. Diesen hätte ich jedenfalls machen müssen, damit ich mit der Schiene am Arm im richtigen Winkel meine Finger auf dem Röntgentisch platziere. Die Schwestern haben zum Glück nicht bloß meinen Humor, sondern die Fähigkeit zu improvisieren. Es funktioniert also schon mit der zusätzlichen Aufnahme. Ich gehe wieder zurück in das vorherige Behandlungszimmer und

warte auf die gefühlt vor Stunden angekündigte Oberärztin. Wie lange es diesmal dauerte, kann ich nicht genau sagen. Es kommt zumindest keine Oberärztin, sondern die mir bereits bekannte Assistenzärztin betritt erneut den Raum und sagt: „Die Oberärztin hat mit dem Chirurgen gesprochen. Sie rufen bitte morgen diesen Chirurgen an, lassen sich für Dienstag einen Termin geben und besprechen dann eine eventuelle OP!“ Na großartig, denke ich, dann weiß ich ja, warum ich diese lästige Schiene nicht abnehmen soll. Mit dieser Information lasse ich mich vom Krankenhaus abholen.

Dienstag, 13. Juni 2023: Um 13:15 Uhr habe ich meinen Chirurgetermin bei Dr. J., ein älterer Inder, der distanzierte Kompetenz ausstrahlt. Ich beginne mit dem Satz: „Die aktuelle Anamnese ist nicht korrekt.“ Dr. J. antwortet: „Das ist nicht wichtig für mich. Ich erkläre ihnen die Röntgenbilder. Nehmen Sie die Orthese schon mal ab.“ Ich befreie meine Finger von dieser unbeweglichen Schiene und setze mich beinahe auf eine Liege, auf der noch Beinhaare meines Vorgängers herumliegen. Ich nehme also doch besser den Stuhl in der Ecke des Zimmers. Dr. J. kommt herein, schaut mir auf die betroffenen Finger meiner rechten Hand, während ich ihm erzähle, dass ich selbständiger Osteopath bin und umgehend wieder arbeiten muss. Sein schmunzelnder Blick entgeht mir nicht, als er auf seinem Monitor meine Röntgenaufnahmen betrachtet. Ich schaue ihm über die Schulter und bin angenehm überrascht, wie gut die Knochen zusammenstehen. Offensichtlich hat mein sofortiges, beherztes „Zurechtrücken“ meiner völlig verdrehten Finger Sonntagmittag am Unfallort Schlimmstes verhindert. Dr. J. beginnt nun, mir die Anatomie zu erklären. Ich wiederhole, dass ich die Bilder verstehe. Ich würde von ihm gerne wissen wollen, ob er mir bestätigen kann, dass sich keine Knochenfragmente im Gelenk befinden. Da ich nichts intraartikulär entdecken kann, muss ich doch wenigstens die kompetente Bestätigung dieses Facharztes abwarten. Er bestätigt mich und ich antworte sofort: „Dann benötige ich keine Operation?“ „Ja“, sagt er, „dann müssen Sie es allerdings allein hinkriegen. Ich kann Ihnen nichts verordnen.“ „Selbstverständlich,“ erwidere ich, „ich weiß, was zu tun ist, und ich habe zum Glück den Therapeuten an meiner Hand.“

Das scheint der beste Tag dieser Woche zu werden. Keine Operation, kein langer Verdienstausschlag, die Knochen wachsen wieder zusammen, und ich werde bald schon keine sicht- oder spürbaren Folgen meines Unglücks haben. Dr. J. verabschiedet mich mit den Worten: „Dann sehen wir uns in 3 Wochen zur Kontrolle. Lassen Sie sich für den 4. Juli einen Termin geben.“ Und er fragt noch, ob ich die Schiene nicht mitnehmen wolle. Ich sage: „Gerne nehme ich sie zur Sicherheit mit und trage sie ggf. nachts.“

Als ich das Krankenhaus verlasse, ist meine Motivation so groß, dass ich mit meiner mitgebrachten Eispackung an der Hand zu Fuß bei sonnigstem Wetter den Heimweg antrete. Unterwegs beginne ich bereits meine kleine Reha und knete - so gut es halt geht - die Kältepackung in meinen Händen.

Mittwoch, 14. Juni 2023: Gestern Abend vorm Einschlafen habe ich zur Sicherheit die Orthese angelegt. Keine 15 Minuten später musste ich sie wieder abnehmen, da meine Finger sofort zu Pochen anfangen und ich das Gefühl hatte, die Schwellung nimmt wieder zu. Immerhin sehen meine gebrochenen Finger geschwollener aus, seit ich die Schiene getragen hatte. Selbst der Handrücken meiner rechten Hand war durch die Schiene massiv von der Schwellung betroffen.

Am heutigen Mittwoch wache ich nach nur einer nächtlichen Unterbrechung auf. Nachts wurde es nötig, eine neue Kältepackung anzulegen. Eigentlich sind es Kältebeutel, die ich bis

zur REM-Schlafphase immer und immer wieder unterbewusst durchknete. Ich habe womöglich einen sehr guten, ausgeprägten Zugang zu meinem Unterbewusstsein.

Seit einiger Zeit nutze ich Ätherische Öle auch zu Heilzwecken. Lange verhöhnnte ich diese Öle und bezeichnete sie als „esoterische Öle“. Dafür muss ich mich aufrichtig entschuldigen. Nach meinen guten Erfahrungen mit ätherischen Ölen in der therapeutischen Anwendung, bin ich absolut überzeugt von der medizinischen Wirksamkeit hochwertiger, reiner ätherischer Öle. Ich hoffe, dass die Wissenschaft eines Tages beweisen kann, dass diese heilsamen, durch Haut und Faszien diffundierenden Öle vielseitig und ohne gravierende Nebenwirkungen auch die Knochenheilung unterstützen; behauptet wird es von den Herstellerfirmen zumindest. Die Kombination aus Kühlen, Hochlagern und Bewegen mit zunächst osteopathischen Techniken, dann auch mit moderater Physiotherapie, ist für meinen Fall optimal und ich verspüre tägliche Besserung. Heute am Mittwoch, Tag 3 des Heilprozesses, übe ich bereits am Klavier und spiele mit vorsichtigem Tastendruck „Happy Birthday“ für eine Cousine.

Donnerstag, 15. Juni 2023: Ich hatte bislang keine nennenswerten Schmerzen, es sei denn, ich stoße mir die verletzten Finger an irgendetwas. Diese folgenden ätherischen Öle der Firma Young Living verwende ich: Eine Mischung namens PANAWAY, bestehend aus Gewürznelke, Immortelle, Pfefferminze und Wintergrün gegen Schmerzen und dann CYPRESS (Zypressenöl) und HELICHRYSUM (Strohblumenöl) gegen Schwellungen. VALOR II, bestehend aus Northern Lights Schwarzfichte, Ylang Ylang, Weihrauch, Vetiver, Zistrose, Bergamotte, Kassie und echter Kamille soll die Knochenheilung anregen. Auch deshalb bin ich auf die Beurteilung des Chirurgen Dr. J. sehr gespannt, den ich bei meiner ersten Kontrolluntersuchung nach 3 Wochen am 4. Juli wiedersehen werde.

Freitag, 16. Juni 2023: Dass ich zurzeit keine Patienten behandeln kann, ist ebenso klar wie die Tatsache, dass Kühlung, Bewegung und ab und zu einen Tropfen von den hilfreichen ätherischen Ölen ein 24 Stundenprogramm für mich geworden sind. Ich bin nicht dumm, vielleicht manchmal ein wenig überheblich, aber dann werde ich sofort mit Schwellungen und mäßigen Schmerzen der 2 betroffenen Finger abgestraft. Die Knochen stehen wieder gut zusammen. Die ersten Röntgenbilder haben es gezeigt. Ich werde sicherlich keine Vollbelastung vor Ende Juli provozieren. Arbeiten kann ich allerdings weitaus früher. Den Beweis dafür werde ich später erbringen.

Montag, 19. Juni 2023: Erste Anrufe für „Praxis Achim Heck“ in dieser Woche. Gleich der ersten Neuanmeldung muss ich eine Absage erteilen. Das ist die bittere Pille, wenn einem so „die Hände gebunden“ sind. Auch erkundigen sich Bestandspatienten nach meinem Befinden. Jetzt nur nicht ungeduldig werden. Ich lenke mich ab, indem ich mir die Dokumentation „Ohne Limits“ mit Chris Hemsworth anschau. In dieser Dokuserie testet der Thor-Darsteller aus dem Marvel Universe die Grenzen des menschlichen Körpers aus. In der Serie wird behauptet, dass extreme Kälte gesund und sogar lebensverlängernd sein soll. Das Immunsystem soll nach Möglichkeit oft Wechselreizen ausgesetzt werden; das wusste bereits Pfarrer Kneipp. Selbst Stresssituationen werden in dieser Dokumentation bewusst gesucht, um die Abwehr, die Konzentration, sowie die mentalen Kräfte des Körpers zu trainieren. Stress und Schmerzen bekämpfe ich derzeit nicht bloß mit Eis und Ölen, ich nehme regelmäßig die Vitamine D und C zur Nahrungsergänzung, sowie bei Bedarf Magnesium und ernähre mich überwiegend mit Bio-Produkten. Ein mentales Training fehlt mir noch, aber nun ziehe ich mich fürs Erste mit meinem Eisbeutel wieder zurück.

Dienstag, 20. Juni 2023: Bereits seit gestern bügle ich wieder unsere Wäsche. Eine meiner Hausaufgaben seit jeher. Ich versuche möglichst vielseitige Alltagsbewegungen mit beiden Händen zu tun. Wie gesagt, Bewegung tut gut, wenn die nötigen Pausen eingehalten werden. Und immer wieder Kühlen, Kühlen, Kühlen! Da morgen die grüne Tonne abgeholt wird, schneide ich im Garten mit einer langen Astschere einige überhängende Zweige ab. Vorm Haus schneide ich dann ausschließlich mit der linken Hand herausgewachsene Zweige aus der Hecke. Aufheben tue ich es zum Teil mit der rechten Hand. Großartig, was alles schon wieder möglich ist.

Mittwoch, 21. Juni 2023: Ich dokumentiere hier meine Situation, um mit dem, was mich voranbringt, auch andere zu motivieren und zu ermutigen. Denn selbst komplizierte Fingerbrüche müssen kein „Beinbruch“ sein. Mit der richtigen Erstversorgung kommt man schneller in Bewegung, als mit einer verspäteten Notfallbehandlung oder gar unnötigen Ängsten etwas Falsches als Ersthelfer zu tun, um dann nach notwendig gewordenen Operationen mit langwierigen Gips- oder Fixierungsschienen mindestens doppelt so lange nicht arbeitsfähig sein zu können. Ruhigstellungen von komplizierten Brüchen sind oftmals notwendig. Dass es aber auch in vielen Fällen ohne OP und zu langes Tragen unbequemer Orthesen zu einer schnelleren und besseren Heilung kommen kann, will ich mit meiner eigenen Fallschilderung beweisen. Man sollte die Eigenverantwortung grundsätzlich nicht abgeben und sich auf gar keinen Fall ausschließlich auf die Aussagen eines Mediziners mit eventuell sogar veraltetem Fachwissen oder aufgrund institutioneller, wirtschaftlicher Zwänge, zu schnell operieren lassen. Die Aussage meines diagnostizierenden Chirurgen, ich müsste mich ohne Operation allein um meine Genesung kümmern, da er mir „nichts aufschreiben“ kann, bestätigt hier unter anderem den wirtschaftlichen Zwang. Die Privatisierungen der Krankenhäuser war ein schwerwiegender Fehler.

Donnerstag, 22. Juni 2023: Eine gute Nacht geht zu Ende. Ich wache heute Morgen auf und vergesse, dass ich mir 2 Finger der rechten Hand gebrochen habe. Das kontrollierte Wachwerden sollte ab sofort höchste Priorität haben. Ich habe nämlich vor einigen Tagen geträumt, dass ich die Waschmaschine einräume, wie es in meinem täglichen Praxisalltag oft vorkommt. Ich benötige jede Menge Handtücher für meine Behandlungsliege, auf der meine Patienten zur Untersuchung und Therapie meistens liegen. Wer einmal eine Waschmaschine beladen hat, weiß, dass gerade Handtücher viel Platz brauchen und somit gut in die Trommel gestopft werden müssen. Mein Traum wurde für mich zu einem Alptraum. Das Beladen der Wäschetrommel lediglich geträumt zu haben, reichte aus, um mit einem vernichtenden Schmerz traumatisiert wach zu werden. Ich habe offensichtlich genau diese „Handtuchstopfende-Bewegung“ im Schlaf mit meiner rechten Hand gemacht. Meine Finger 3 und 4 der rechten Hand lassen sich nicht einmal im Traum schmerzfrei beugen. Fazit: Keine unkontrollierten Bewegungen! Das muss nun bloß noch mein Unterbewusstsein checken. Hat doch bei Chris Hemsworth in seiner Doku auch funktioniert. Ich werde also ein selbstsuggestives, mentales Training machen müssen, um im Schlaf garantiert keine unerwünschten Bewegungen mit meiner rechten Hand zu haben. Oder ich könnte die Orthese wieder tragen und muss dann gegebenenfalls in Kauf nehmen, dass die Schwellungen der Finger und des Handrückens erneut zunehmen. Da ich nicht jede Nacht aktiv träume und gerade keine Handtücher in rauen Mengen zu waschen sind, werde ich künftig versuchen, mich achtsam in den Schlaf zu meditieren und weiterhin die Fixierungsschiene ignorieren.

Freitag, 23. Juni 2023: Gerne hätte ich heute einen ersten Patienten behandelt. Geplant war es bereits. Ich wollte lediglich eine Lymphdrainagetherapie durchführen. Das ist eine derart sanfte Behandlung, dass ich es mir gerade bei diesem speziellen Patienten gut hätte vorstellen können. Gestern Abend fühlte ich mich durch irgendetwas verunsichert und habe meinem „Lymph-Patienten“ kurzfristig abgesagt. Nach gerade 12 Tagen meines mehrfragmentären Missgeschicks darf ich froh sein, dass meine Finger schon wieder so gut aussehen. Normalerweise heilen komplizierte Fingerbrüche nicht ohne geschient oder gegipst zu sein. Anschließend folgt dann meist eine aufwändige, schmerzhaftes Physiotherapie, da die Finger kaum noch zu beugen sind. Komplett beschwerdefrei zu sein wäre erfahrungsgemäß nach frühestens 4 Monaten realistisch. Und ich werde ohne Gips und Orthesen-Schiene wahrscheinlich schon übermorgen, nach 14 Tagen meinen ersten Patienten behandeln können? Ja werde ich, denn ich habe ihm nicht abgesagt, sondern bloß auf Montag, den 26.06. verschoben.

Es sind und bleiben die ätherischen Öle für mich ein besonderes Phänomen, da sie so offensichtlich den gesamten Heilungsprozess wesentlich beschleunigen können. Und prompt in diesem Moment bekomme ich unangenehme, ziehende Schmerzen am gebrochenen rechten Mittelfinger. Ich tröpfe mir 1 Tropfen PANAWAY gegen Schmerzen darauf und keine 10 Sekunden später verschwinden diese Beschwerden wieder. Die Kühlpackung, die ich permanent neben mir liegend benutze, lindert gerade einmal kurzzeitig den Schmerz. Nach der „Ölung“ ist der Schmerz spontan weg und mein Cold Pack benötige ich dann nicht mehr. Die noch leicht geschwollenen Fingerglieder lassen sich zunehmend besser separat voneinander bewegen. Die Schwellungen der Finger gehen seit gestern noch deutlicher zurück, obwohl ich seit Tagen keine Öle explizit gegen Schwellungen verwende. Ich nutze auch täglich die ätherische Ölmischung VALOR zur Unterstützung der Knochenheilung. Ich möchte jedenfalls an diesem Wochenende intensiver mit dem Beugen der Fingerglieder weiterkommen. Das Beugen und Greifen mit den Fingern bleibt der unangenehmste Schwierigkeitsgrad bei meiner Reha.

Samstag, 24. Juni 2023: Der Tag beginnt sonnig. Ich mache mich sofort startklar und fahre mit dem Rad zum Bäcker. Autofahren war vor einer Woche schon unproblematisch. Dann testen wir dieses Wochenende mal das Fahrradfahren. Ich habe Freie Fahrt und muss niemanden ausweichen oder ad hoc vom Fahrrad absteigen. Spontanes Auf- oder Absteigen sowie schnelles, unvorhergesehenes Abbremsen hätte mit oder ohne Fahrradhelm schlecht für meine Finger ausgehen können. Zu Hause angekommen, beginne ich sofort meine Therapie und knete vorsichtig einen vorbereiteten Eisbeutel durch. Im Anschluss streiche ich mir eine besondere Ölmischung aus Kamille, Lavendel, Majoran, Schafgarbe und Pfefferminze auf die Bruchstellen meiner Finger. Diese Kombination hochprozentiger ätherischer Öle empfehle ich oftmals meinen Patienten bei schmerzhaften Kapselbandverletzungen sowie gegen myofasziale Beschwerden, wie sie zum Beispiel bei dem sogenannten Tennisellenbogen in der Regel vorkommen. Ich möchte ausdrücklich betonen, dass ich nicht der Erfinder dieser Rezepturen bin. Es sind eigene Erfahrungen, welche ich vor gut 3 Jahren erstmals bei einem Muskelanriss der Unterarmmuskulatur bei mir selbst machen konnte. Damals schon dachte ich „WOW“, diese Öle lindern auf alle Fälle besser als Voltaren oder Ibuprofen. Ich empfand nur die Cortison Injektion beim Orthopäden befreiender. Meine spezielle Ölmischung der Firma Young Living verhinderte im Übrigen eine weitere Cortison Injektion, die im Bereich von myofaszialen Strukturen nicht besonders indiziert gewesen ist. Ich bat damals inständig den sehr guten Orthopäden Dr. Brons um diese Injektion, damit ich schnellstmöglich wieder arbeiten konnte.

Sonntag, 25. Juni 2023: Nach 14 Tagen Totalausfall ist morgen Premiere. Ich werde den ersten Patienten mit einer manuellen Lymphdrainage behandeln. Mein normaler Praxisalltag wird mit an Sicherheit grenzender Wahrscheinlichkeit noch mindestens zwei weitere Wochen auf sich warten lassen. Heute beginne ich bei mir schon mal, mehr passiv als aktiv, mit vorsichtiger Fingerbeugung, obwohl ich bei dieser manuellen Lymphdrainage kaum die Finger beugen muss. Bei einer Manuellen Lymphdrainage kreierte ich nämlich pumpende Bewegungen mit intermittierendem, sanftem Druck und einem sehr ruhigen Rhythmus, sowie mit flächig aufliegenden Händen auf der Haut des Patienten, um die Lymphflüssigkeit im Gewebe zu verschieben. Etwas mehr Druck übe ich mit meinen Händen aus, wenn ich die sogenannte Bauchtiefendrainage, die ein wichtiger Teil einer ganzheitlichen Lymphbehandlung ist, durchführe. Dabei wird allerdings meine linke Hand die rechte gut unterstützen können. Plötzlich muss ich zu einem besonderen Ölfäschchen greifen, da ich mir meinen rechten Mittelfinger am Fensterbrett in unserem Badezimmer stoße - Murphys Gesetz! Kaltes Wasser hilft fürs Erste, dann noch einen Tropfen PANAWAY gegen Schmerzen und sofort ist nichts mehr zu spüren - ohne Worte!

Montag, 26. Juni 2023: Ein ganz normaler Arbeitstag, so scheint es. Ich ziehe mir erstmals wieder meine weiße Praxiskleidung an. Pünktlich um 10:00 Uhr beginne ich mit der Lymphbehandlung. Meine Hände bewegen sich mit sogenannten „Stehenden Kreisen“, beginnend mit der Basisbehandlung am Hals des Patienten und weiter im Verlauf des Lymphabflusses in Richtung Schlüsselbeingruben. Meine Finger sind dabei, wie beim Beten in der katholischen Kirche, gestreckt. Selbst als ich mit aufgestellten Zeige- und Mittelfingern beider Hände, in der Schlüsselbeingrube angekommen, in die Tiefe des Körpers etwas mehr Druck ausübe, da die Lymphe zu tieferen, regionalen Lymphknoten zu befördern ist, verspüre ich nicht nur KEINE Schmerzen, sondern empfinde diese therapeutische Maßnahme selbst als sehr wohltuend.

Ich hätte niemals zu wagen geträumt, dass diese Manuelle Lymphdrainage eine „Win-Win-Situation“ sein würde. Nicht nur die Tatsache, dass ich diesen Patienten ab sofort wieder regelmäßig behandeln kann, so hat doch die heutige Lymphtherapie ganz offensichtlich zugleich auch für mich einen bedeutsamen Nutzen. Sobald man nämlich den Stoffwechsel der Faszien, sprich des Bindegewebes, durch intermittierenden Zug, Druck oder andere mobilisierende Techniken vorsichtig anregt, verbessert man die zelluläre Heilung im Bindegewebe. Da ich genau solche an- und abschwellenden Techniken bei der Manuellen Lymphdrainage anwende, wirkt sich sogar diese sanfte Therapieform unweigerlich heilend auf meine Fingerbrüche aus. Allerdings ist ein dauerhafter heilender Effekt nur von Erfolg gekrönt, wenn man regelmäßig in Bewegung bleibt. Wenn ich mir überlege, dass ich meine Eisbeutel gefühlt rund um die Uhr durchbewege, dann sind auch diese Bewegungen an- und abschwellend. Das könnte eine zusätzliche Erklärung eines guten Heilungsprozesses meiner Fingerbrüche sein. Ein ehemaliger Slogan meines Osteopathen Verbandes heißt: „Leben ist Bewegung und Bewegung ist Leben“. Eine klare Bestätigung, dass ich die Orthese in meinem Fall so früh wie möglich abgenommen hatte. Meine persönliche Devise ohne Orthese ist und bleibt: „Wer viel macht, macht viel Pause!“

Freitag, 30. Juni 2023: Ich bekomme zunächst nicht mit, dass mir Schwager Carsten eine Notrufnachricht per WhatsApp sendet. Ich rufe ihn umgehend zurück und wir vereinbaren direkt in meiner Praxis einen Termin. Natürlich ist er sich bewusst, dass ich vielleicht keine

große Hilfe sein werde. Kurzum, ich konnte ihn beinahe so behandeln, wie er es in der Vergangenheit gewohnt war. Ich habe sogar am Schluss noch etwas massieren können. Die Massagebewegungen meiner Hände waren beinahe so wohltuend für mich, wie am letzten Montag die erste Lymphdrainage. Eine weitere gute Erfahrung also, wie man durch gezielte Bewegungen Fingerbrüche behandeln kann. Es gab am Ende eine leichte Schwellung meines Mittelfingers. Kein Wunder, ich hatte zum Teil vergessen, dass auch ich ein Patient bin. Die sofortige Einreibung mit einer Mischung ätherischer Öle bei Muskel- und Bandverletzungen hat den Zustand meines Fingers schnell wieder normalisiert. Carsten habe ich ein kleines Fläschchen dieser wertvollen Öle mitgegeben, denn er fährt morgen für 6 Wochen in den Urlaub. Ich fühle mich den ganzen Tag noch gut und liege nachmittags auf meiner Gartenliege und blicke in Schichtwolken, die wie weiße Bruchstücke zusammenwachsen. Und plötzlich scheint da wieder die Sonne durch die Wolken und ich döse mit einem Eisbeutel in der Hand vor mich hin. Was es doch alles zu berichten gibt, wenn ich nächsten Dienstag zu Dr. J. zur Kontrolluntersuchung ins Krankenhaus gehen werde? Ich befürchte, er sagt dann wieder: „Das ist nicht wichtig für mich, ...!“

Sonntag, 2. Juli 2023: Wer konsequent und beharrlich die Erste-Hilfe-PECH-Regel berücksichtigt, könnte vielleicht selbst mit einem gebrochenen Bein deutlich früher als üblich auf Wanderschaft gehen. Pause-Eis-Compression-Hochlagerung Schmerzhaftes Erinnerungen gibt es manches Mal, wenn ich mich nach dem Duschen, so normal wie immer, abtrockne oder beim Auswringen eines nassen Lappens gedankenlos zugreife. Die komplette Beugung der betroffenen Finger bleibt mein letztes großes Ziel in dieser individuellen Reha. Ich lasse diesen Sonntag noch häufiger meine bewährte ätherische Ölmischung in meine kaputten Finger diffundieren und gehe mit einem Cold Pack sehr früh zu Bett.

Montag, 3. Juli 2023: Mit einer weiteren „Win-Win-Situation“ beginne ich meine 3. Krankheitswoche. Ich behandle einen Lymphdrainage-Patienten und überziehe sogar diese Behandlungsstunde, da es für meine Finger eine große Wohltat ist. Später melden sich noch 2 weitere Patientinnen bei mir, um zu checken, wann sie wieder zur Behandlung in meine Praxis kommen können. Da bei den wenigsten meiner Patienten nur eine einfache Lymphbehandlung ausreichend ist, vertröste ich sie auf die nächste Woche. Außerdem werde ich morgen am Dienstag meinen Kontrolltermin beim Chirurgen haben.

Dienstag, 4. Juli 2023: Kurz nach 10 Uhr verlasse ich das Haus. Ich mache mich zu Fuß mit einem Eisbeutel in der Hand auf den Weg ins Heidelberg Krankenhaus. 4,2 km Fußweg sind nun wirklich machbar bei sonnigem Wetter. Außerdem habe ich während meiner kleinen Wanderung noch Zeit den Eisbeutel therapeutisch zu nutzen, indem ich rhythmisch mit den Händen den eiswürfelgefüllten Beutel knete, drücke und ihn manches Mal wie einen Ball von einer Hand in die andere werfe. Als ich pünktlich um 11 Uhr die Chirurgische Station in der Asklepios Klinik Nord erreiche, sind meine Finger viel beweglicher und sogar relativ schlank. Ich muss noch mindestens 1 Stunde im Wartezimmer warten, was meine Therapiezeit entsprechend verlängert, bevor ich Dr. J. demonstrieren darf, wie gut sich der Heilprozess meiner Finger in nur 3 Wochen entwickelt hatte.

Im Arztzimmer sitze ich minutenlang neben Dr. J., der mich persönlich im Wartezimmer abholte. Er starrt auf seinen Monitor. Er tippt mit 2, manchmal auch mit 3 Fingern auf der Tastatur herum und scheint meine Anwesenheit vergessen zu haben. Geduldig beobachte ich sein Tun und schaue ihn mit hochgezogenen Augenbrauen abwartend an. Gerade will ich ihn

fragen, ob ich nochmal ins Wartezimmer gehen soll, da wendet er sich mir zu und fragt: „Na, wie geht’s denn?“ „Gut“ sage ich und erwidere, bevor er die nächste Frage stellen kann, dass ich schon Klavier gespielt, eine Lymphdrainage gegeben und eine osteopathische Behandlung mit anschließender Massage verabreicht habe. Ich zeige dabei zum besseren Verständnis beide Hände vor. Als ich ihm sage, dass ich nächste Woche wieder arbeiten möchte, schmunzelt er wie bei unserem ersten Treffen. „Machen Sie einmal eine Faust!“ bat er mich. Damit wollte er mir wohl zeigen, was ich noch nicht konnte. Eine Faust zu machen war mir nämlich kaum möglich. Ich hatte meine therapeutischen Techniken, mit denen ich meine Finger deutlicher, als er es hätte erwarten können, beugen konnte. „Ok“ sagte er, ohne seine Mimik zu verändern. Ich hätte etwas mehr Lob und Motivation von ihm erwartet. Meine Antwort auf sein „ok“ war: „Ich würde nächste Woche wieder Termine mit meinen Patienten vereinbaren wollen. Spricht aus Ihrer Sicht etwas dagegen?“ Ohne besonderen Zuspruch, ohne spürbares Interesse erwidert er: „Dann sehen wir uns aber am 8. August wieder!“ Der leider im falschen System verhaftete, aber kompetente Dr. J. schmunzelt ein letztes Mal überrascht, da ich ihm meine rechte Hand reiche. Den Termin für den 8. August lasse ich mir zwar mitgeben, bin jedoch sicher, diesen nicht mehr zu benötigen. Mein Heimweg ist erneut eine echte Motivation, da ich erfreut mit noch geschickteren Würfeln den Eisbeutel hin und her und manchmal auch hochwerfe.

Mittwoch, 5. Juli 2023: Heute besuche ich meine Eltern und habe die Gelegenheit, ihnen meine Röntgenaufnahmen zu zeigen, die ich gestern im Krankenhaus anforderte. Meine Eltern müssen immer etwas schwarz auf weiß gesehen haben, um es besser zu verstehen. Während ich ihnen die Aufnahmen vom 11. Juni, dem Unfalltag, erkläre, wird mir erneut bewusst, welch großes Glück ich hatte, MICH an der Hand gehabt zu haben. Die beherzte alles entscheidende Erste Hilfe, die ich mir vor Ort selbst leistete, hat mir Schlimmeres erspart. Denn ob Herzinfarkt, Schlaganfall oder Knochenbrüche, es kommt stets auf die ersten Minuten und Stunden der Erstversorgung an, damit es keine irreversiblen Schäden gibt. So heilen meine komplizierten Fingerbrüche in 2 – 4 Wochen ohne Operation, Gips und Fixationschiene, anstatt in 2 – 4 Monaten mit bewegungseinschränkenden Maßnahmen und unweigerlich mehr Schmerzen bei einer unabwendbaren Anschlussheilbehandlung. Das ist der Grund, warum ich hier alles aufschreibe. Es muss für irgendetwas gut gewesen sein, dass ich mir die Finger gebrochen habe. Alles hat irgendeinen Sinn, selbst wenn man diesen nicht sofort versteht. Es gibt so viele selbständige „Handwerker“, die existenziell durch Knochenbrüche genauso betroffen sind, wie ich es bin. Aber ein komplizierter, mehrfragmentärer Knochenbruch muss absolut kein „Beinbruch“ sein.

Donnerstag, 6. Juli 2023: Früh morgens schneide ich Gemüse für Tina. Sie fährt ins Osterstrassen Büro. Mein rechter Mittelfinger ist etwas geschwollener. Die Schwellung nimmt beim Schneiden zu und es wird unangenehm. Ich werde heute alle meine Patienten anrufen, ihnen mailen oder eine WhatsApp schicken, denen ich vor dreieinhalb Wochen bis auf Weiteres absagen musste, um ihnen für die nächste Woche bereits Termine anbieten zu können. Der 10. Juli wird mein erster offizieller neuer Arbeitsbeginn nach genau 4 Wochen. So hatte ich es mir von Anfang an vorgestellt. Nachdem ich mehrere Stunden telefonierte und andere elektronische Kontaktaufnahmen mit meinen Patienten hatte, war mein Plan nach nur 5 Stunden für die gesamte nächste Woche gefüllt. Eine befremdliche Nervosität stieg in mir auf, doch die Vorfreude über meinen geplanten Neustart überwog.

Freitag, 7. Juli 2023: Der Tag beginnt mit einer „Win-Win-Situation“ wie neulich. Ich drainiere einem Patienten die Lymphe durch den Körper, dem ich bereits in Woche 2 meiner Krankheit eine Lymphtherapie verabreichte. Ich überziehe diese Stundenbehandlung fast um 15 Minuten und entschuldige mich dafür beim Patienten. Zum Glück hat er Zeit genug mitgebracht und genießt die Behandlung wie ich es tue. Den restlichen Tag habe ich frei. Natürlich habe ich frei, das habe ich seit fast 4 Wochen.

Samstag, 8. Juli 2023: Fünfuhrzwanzig, ich beginne im Halbschlaf mit Bewegungsübungen. Die mich ständig begleitende Eispackung neben meinem Kopfkissen ist noch kalt. Aber ich möchte gerade warme Finger haben. Also knete ich ein weiches Kissen, welches auch neben mir liegt. Das ist sehr angenehm und ich stelle fest, dass meine Finger beinahe so schlank aussehen, wie die gleichen Finger der gesunden Hand. Ich beginne mit wesentlich mehr Druck im Bereich der Bruchstellen zu behandeln. Zum Teil nutze ich dabei meine an der linken Hand schneller wachsenden Nägel, um dem Bindegewebe intensivere Reize zu geben. Fingernägel wachsen schneller, wenn die Finger mehr in Bewegung kommen. Zug und Druck beeinflussen das Wachstum von Knorpel, Knochen und Nägeln. Aber das sollte nun klar sein, dass Bewegung den Stoffwechsel verbessert. Ich verwende sogar später einen Fingermassagering, der wohltuende, entstauende Wirkung erzielt. Dieser Ring wurde auch irgendwann einmal von Tina angeschafft, genau wie die ätherischen Öle, gegen die ich mich einst so abwertend äußerte. Der Massagering wird mich nun, wie der Eisbeutel, ständig begleiten.

Sonntag, 9. Juli 2023: Opa Uwe hat heute Geburtstag. Leider starb er im Januar 2021 einsam und allein im Krankenhaus, nicht an aber wegen der Corona Pandemie. Er ist eines meiner großen Vorbilder, da er stets aus eigener Kraft mit ausdauernder Geduld, eisern seine Knochenleiden selbst behandelte. Kein Arzt, keine Ärztin, keine Operation hätte es besser hinkriegen können. Opa Uwe war Knie-, Hüft- und einmal auch Schulterpatient. Gerade dieser komplizierte Schulterbruch damals war es, den er mit seiner eigenen Bewegungstherapie zu Hause behandelte. Niemand, nicht einmal ich, glaubte zu diesem Zeitpunkt, dass er jemals ohne Einschränkungen seine Schulter wieder frei bewegen würde. Die sperrige Fixationsorthese zwang ihn seitlich durch jede Tür zu gehen. Er sollte sie tragen, da er sich nicht operieren lassen wollte. Natürlich nahm er die Orthese viel zu früh ab und fing an, seine Schulter zu bewegen. Nie wieder war diese Schulter ein Thema und er hatte aus meiner Sicht keinerlei Einschränkungen zurückbehalten. Wie schnell wäre er wohl genesen, hätte ich ihm damals diese hilfreichen ätherischen Öle geben können. Bei gesundheitlichen Fragen hörte er mir immer aufmerksam zu. Bewegung war eine seiner Leidenschaften. Er fuhr bis ins hohe Alter täglich mit seinem Fahrrad 25 Kilometer und mehr. Und ich bin schon froh, wenn ich am Wochenende regelmäßig morgens zum Bäcker radle, wie heute wieder einmal. Zurück auf dem Balkon, frühstücke ich allein ein erstes Brötchen und trinke meinen Kaffee. Gleich danach mache ich Fingergymnastik. Die Beugung der Finger hat besondere Priorität. Es sind auf den Tag genau 4 Wochen vergangen seit meinem Unfall. Gestern auf einem Sommerfest in Norderstedt gab ich bereits übermütig vielen Gästen zur Begrüßung meine rechte Hand. Es hatte sich bei den Gästen, die mir vorgestellt wurden, herumgesprochen wer ich bin und mit welcher Einschränkung ich gerade zu tun hatte. Die Gastgeberin und ihre Familie waren auch Patienten meiner Praxis und so war es mir ein besonderes Bedürfnis, meine guten Therapiefortschritte unter Beweis zu stellen. Ich war erfolgreich mit meinem Händeschütteln und das Sommerfest war es auch dank des traumhaften, sonnigen Wetters und der vielen netten Gäste. Heute hänge ich förmlich im Garten ab, wie man so zu sagen pflegt. Mal in der Hängematte, mal auf der Liege, mal auf der Gartenbank und den Eisbeutel natürlich dabei.

Schnell noch eine Hortensie eingepflanzt und am Abend mit der Heckenschere ein kurzer Nachschnitt an der Buchenhecke. Somit fühle ich mich richtig fit wie Opa Uwe sich immer präsentierte und werde morgen offiziell wieder meiner Praxistätigkeit in vollem Umfang nachgehen können.

Montag, 10. Juli 2023: Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben.

Achim Heck, Osteopath