

Tagebuch eines erfolgreichen Heilungsverlaufs mehrfach gebrochener Finger ohne OP in nur vier Wochen

Ein Beispiel für intrinsische Motivation

11. Juni 2023

Unfallhergang: Sturz im Garten von einer Leiter, die seitlich kippt, während ich spontan versuche mich an einem über mir befindlichen Eisenring festzuhalten. Zunächst, ohne festen Boden unter den Füßen, kann ich die Finger nicht aus dem Eisenring befreien, der mit einem kräftigen Seil am Baum befestigt ist. Als ich plötzlich wieder Bodenkontakt unter meinen Füßen spüre, lösen sich zwei völlig ausgerenkte Finger der rechten Hand aus dem Ring. Ich richte sie im Schockzustand sofort wieder ein und kühle meine Hand schnellstmöglich mit Eis. Sofort lasse ich mich in die nächstgelegene Notaufnahme fahren.

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 sind 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 Schwellungen, keine spürbaren Schmerzen, allerdings ist deutlich zu tasten, dass die Finger kompliziert gebrochen sein müssen.

Eine halbe Stunde später sitze ich in der Notaufnahme des Heidelberg Krankenhauses - Asklepios Klinik Nord. Hier wird mein Fall vermutlich von einem Praktikanten oder Auszubildenden aufgenommen. Denn in der Anamnese des endgültigen Notfallberichtes handelte 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 irgendwer hier in der Notaufnahme war und Samstag irgendwo, irgendwie von einer Leiter fiel... - ... immerhin stimmten meine persönlichen Daten im 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 einer Krankenschwester mit einer Unterarm-/ Handschiene versorgt. Ich unterstütze dabei die mich versorgende Schwester, da sie diese wunderbare neue Orthese offensichtlich zum ersten Mal anlegt. Ich sage, dass ich diese Schiene bald wieder abnehmen werde, aber die Schwester ermahnt mich, es nicht zu tun. Die sogenannte Erstversorgung ist somit erledigt.

Nun 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...

Doch erst nach einer weiteren halben Stunde kommt dieselbe Assistenzärztin zurück und sagt: „*Gehen Sie bitte nochmals zum Röntgen.*“ Ein mulmiges Gefühl steigt in mir auf.

Das ist der Moment, als ich ein starkes Pochen meiner verletzten Hand spüre. Diesem Pochen schließt sich mein Herz an und mein Blutdruck steigt.

Eine weitere Röntgenaufnahme konnte nur bedeuten, es gibt da gewisse Fragen und Unsicherheiten bezüglich meiner gebrochenen Finger. Aber ich habe bereits diese „nützliche

Schiene“ an der Hand, auch zur Freude der netten Schwester in der Röntgenabteilung, die ich erneut aufsuche. Da mich diese Schwester von vorhin kennt, scherze ich, dass mir ein Kopfstand zurzeit leichter fällt als ein Handstand. Diesen hätte ich jedenfalls machen müssen, damit ich mit der Fixationsschiene, meine Finger im richtigen Winkel auf dem Röntgentisch platziere. Die Schwester hat zum Glück nicht bloß meinen Humor, sondern auch die Fähigkeit zu improvisieren. Es funktioniert mit der zusätzlichen Röntgenaufnahme ohne einen Kopfstand.

Nun gehe ich erneut zurück in das 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 es betritt die mir bereits bekannte Assistenzärztin wieder den Raum und übermittelt mir folgende Information:

„Die Oberärztin hat mit dem Chirurgen gesprochen. Sie rufen bitte morgen diesen Chirurgen an, lassen sich für Dienstag einen Termin geben und besprechen dann die anstehende Operation!“

2 Tage später

Am 13. Juni 2023 um 13:15 Uhr habe ich bei Dr. J., einem erfahrenen Handchirurgen, meinen Termin. Der Arzt strahlt distanzierte Kompetenz aus, während er mich zügig voranschreitend in einen Untersuchungsraum führt.

Hinter ihm hereilend sage ich: „*Die aktuelle Anamnese ist nicht korrekt.*“

Dr. J. antwortet: „*Das ist nicht wichtig, ich erkläre Ihnen die Röntgenbilder. Nehmen Sie die Orthese schon einmal 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 erneut herein, schaut 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 Finger vor 2 Tagen Schlimmstes verhindert.

Dr. J. beginnt nun, mir die Anatomie zu erklären. Ich wiederhole, dass ich die Bilder verstehe. Ich würde von ihm gerne wissen, ob er mir bestätigen kann, dass sich keine Knochenfragmente im Gelenk befinden. Da ich nichts intraartikulär auf den Aufnahmen entdecken kann, muss ich doch wenigstens die kompetente Bestätigung dieses Facharztes abwarten. Er bestätigt mich!

Ich: „*Dann benötige ich keine Operation!?*“

Er antwortet knapp: „*Sie müssen es allerdings allein hinkriegen. Ich kann Ihnen nichts verordnen.*“

Ich: „*Zum Glück habe ich ja mich als Therapeuten an der Hand...!*“

Das scheint der beste Tag dieser Woche zu werden. Keine OP, somit wohl auch kein längerer Verdienstausfall und die Knochen wachsen wieder richtig zusammen.

Dr. J. verabschiedet mich: „*Dann sehen wir uns in 3 Wochen zur Kontrolle. Nehmen Sie die Schiene mit nach Hause und vereinbaren Sie für den 4. Juli einen Kontrolltermin.*“

Als ich das Krankenhaus ver lasse, 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.

Abends vorm Einschlafen lege ich zur Sicherheit die Orthese an aber keine 15 Minuten später muss ich diese „Schnürschiene“ wieder abnehmen, da meine Finger sofort zu Pochen anfangen und ich das Gefühl habe, die Schwellung nimmt wieder zu. Immerhin waren meine gebrochenen Finger geschwollener, seit ich die Schiene getragen hatte. Selbst der Handrücken wird viel dicker durch die Schiene.

14. Juni 2023

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 unbewusst durchknete.

Seit einiger Zeit nutze ich Ätherische Öle auch zu Heilzwecken. Lange verhöhnte ich diese Öle und bezeichnete sie als „esoterische Öle“. Dafür muss ich mich aufrichtig entschuldigen. Nach meinen guten Erfahrungen mit ätherischen Ölen, 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 können. Behauptet wird es zu mindestens von der Herstellerfirma.

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.

15. Juni 2023

Ich hatte bislang keine nennenswerten Schmerzen. Folgende ätherische Öle der Firma Young Living verwende ich unterstützend zur Heilung und Schmerzlinderung: 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.

16.Juni 2023

Kühlung, Bewegung und ab und zu einen Tropfen von den hilfreichen ätherischen Ölen ist ein 24 Stunden Programm für mich geworden. Manchmal bin ich beim Bewegen meiner Finger etwas übereifrig, dann werde ich sofort mit leichten Schwellungen und mäßigen Schmerzen der 2 betroffenen Finger abgestraft. Die Knochen wachsen wieder gut zusammen; die ersten Röntgenbilder haben es gezeigt. Ich bin fest überzeugt und hochmotiviert, bald schon Patienten behandeln zu können.

19. Juni 2023

Erste Praxisanrufe in dieser Woche. Gleich der ersten Neuanmeldung muss ich eine Absage erteilen. Das ist eine 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. 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. Gute Ernährung unterstützt den Heilungsprozess.

20. Juni 2023

Ich versuche oft möglichst vielseitige Alltagsbewegungen mit beiden Händen auszuführen. Bewegung tut gut, wenn man die nötigen Pausen einhält. Und immer wieder mit Eis kühlen. Ich schneide heute im Garten mit einer langen Astschere überhängende Zweige ab. Ich benutze zum Schneiden einzelner Zweige die linke Hand. Aufnehmen kann ich es zum Teil mit der rechten Hand. Großartig, was alles schon wieder geht!

21. Juni 2023

Ich dokumentiere hier meinen Unfall- und Heilungsverlauf, um zu motivieren und zu ermutigen den Selbstheilungskräften unseres Organismus zu vertrauen. Es kommt stets auf die ersten Minuten nach einem Unfall an. Selbst komplexe Fingerbrüche können wieder komplikationslos heilen. In meinem Fall gelingt das sogar ohne Operation und schneller durch frühzeitiges Bewegen mit Know-how. Das gesunde Potential für einen Heilerfolg trägt jeder in sich aber auch die Eigenverantwortung alles Nötige mit Disziplin dafür zu tun.

22. Juni 2023

Ich träume vom normalen Alltag. Wer einmal eine Waschmaschine beladen hat, weiß, dass große Handtücher in die Wäschetrockner gestopft werden müssen. Mein Traum wurde für mich zu einem Alpträum. Das Beladen der Wäschetrockner lediglich geträumt zu haben, reichte aus, um mit einem vernichtenden Schmerz traumatisiert wach zu werden. Ich habe

offensichtlich genau diese „Handtuch-stopfende-Bewegung“ im Schlaf mit meiner rechten Hand gemacht. Meine Finger 3 und 4 der rechten Hand lassen sich nicht einmal im Traum schmerzfrei beugen. Das muss nun noch mein Unterbewusstsein checken. Andernfalls könnte ich die Orthese wieder tragen und muss dann gegebenenfalls in Kauf nehmen, dass die Schwellungen der Finger und des Handrückens erneut zunehmen. Da ich zum Glück nicht jede Nacht 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 Fixationsorthese ignorieren.

23. Juni 2023

Ich plane bereits einen Patienten mit Manueller Lymphdrainage zu behandeln. Das ist eine sehr sanfte Behandlungsmethode. Nach 12 Tagen darf ich froh sehr sein, dass meine Finger schon wieder einigermaßen normal aussehen. Grundsätzlich werden komplizierte Fingerbrüche geschiert oder gegipst. Anschließend folgt dann meist eine aufwändige, schmerzhafte Physiotherapie, da die Finger kaum noch zu beugen sind. Heilung wäre erfahrungsgemäß nach 4 Monaten realistisch. Mein Ziel, ohne Gips und Fixationsschiene schon nach 14 Tagen meinen ersten Patienten behandeln zu können? Ein erreichbares Ziel. Ich werde es schaffen!

Es sind und bleiben die ätherischen Öle ein besonderes Phänomen, da sie so offensichtlich den gesamten Heilungsprozess meiner Finger beschleunigen. Prompt in diesem Moment bekomme ich unangenehme, ziehende Schmerzen am betroffenen rechten Mittelfinger. Ich tröpfle mir 1 Tropfen PANAWAY gegen Schmerzen darauf und keine 10 Sekunden später verschwinden diese Beschwerden wieder. Nach der „Ölung“ ist der Schmerz spontan weg und mein Cold Pack benötige ich gar nicht mehr. Ob Placebo oder hochwirksamer Wirkstoff ist in diesem Moment egal für mich, denn die noch leicht geschwollenen Fingerglieder lassen sich zunehmend besser separat voneinander bewegen. Die Schwellungen der Finger gehen seit gestern noch deutlicher zurück. Ich nutze täglich eine ätherische Ölmischung VALOR zur Unterstützung der Knochenheilung. Das Beugen und Greifen mit den Fingern ist und bleibt der unangenehmste Schwierigkeitsgrad trotz meiner intrinsisch motivierten Reha.

24. Juni 2023

Ich streiche mir eine besondere Ölmischung aus Kamille, Lavendel, Majoran, Schafgarbe und Pfefferminze auf die Bruchstellen meiner Finger. Diese Kombination hochprozentiger ätherischer Öle empfehle ich gerne Patienten mit schmerhaften Kapselbandverletzungen wie sie zum Beispiel bei dem sogenannten Tennisellenbogen vorkommen. Es sind eigene Erfahrungen, welche ich vor gut 3 Jahren erstmals bei einem Muskelanriss der Unterarmmuskulatur bei mir selbst machen konnte. Diese Öle lindern Schmerzen m. E. besser als Voltaren oder Ibuprofen. Meine spezielle Ölmischung der Firma Young Living verhinderte im Übrigen eine weitere Cortison Injektion, die im Bereich von myofaszialen Strukturen nicht besonders indiziert ist.

25. Juni 2023

Nach nur 14 Tagen ist morgen endlich 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, mehr passiv als aktiv, mit vorsichtiger Fingerbeugung, obwohl ich bei Manuellen Lymphdrainagen kaum die Finger beugen muss.

Man kreiert bei einer Lymphdrainage pumpende Bewegungen mit intermittierendem, sanftem Druck, einem sehr ruhigen Rhythmus mit flach aufliegenden Händen, um die Lympflüssigkeit im Gewebe zu verschieben. Das ist eine sehr wohltuende Behandlungsmethode sowohl für Patienten als auch für meine heilenden Knochen. Denn schon bei geringsten Bewegungen bilden sich Fibroblasten, das sind Zellen, die als Vorstufe für eine gesunde Knochenheilung benötigt werden.

26. Juni 2023

Ein normaler Arbeitstag, so scheint es. Ich ziehe mir erstmals wieder meine weiße Praxishose 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 absolut keine Schmerzen, sondern empfinde diese therapeutische Maßnahme als sehr wohltuend und heilsam.

Ich hätte niemals zu wagen geträumt, dass diese Behandlungsmethode eine so überzeugende Win-win-Situation sein würde. Sobald man 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.

Ein dauerhafter heilender Effekt ist nur von Erfolg gekrönt, solange man regelmäßig in Bewegung bleibt. Wenn ich mir überlege, dass ich meine Eisbeutel immer noch 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.

30. Juni 2023

Ich bekomme zunächst nicht mit, dass mir Schwager Carsten eine Notrufnachricht per WhatsApp sendet. Ich rufe umgehend zurück. Wir vereinbaren direkt in meiner Praxis einen Termin. Kurzum: Ich konnte ihn beinahe so behandeln, wie er es von mir gewohnt war!

Es gab am Ende eine leichte Schwellung meines Mittelfingers. Aber die sofortige Einreibung mit einer Mischung ätherischer Öle bei Muskel- und Bandverletzungen hat den Zustand meines Fingers schnell wieder normalisiert. Ich fühle mich den ganzen Tag noch gut und liege nachmittags auf einer Gartenliege, Blicke in Schichtwolken, die wie weiße Bruchstücke zusammenwachsen. Und plötzlich scheint da wieder die Sonne durch die Wolken. Mit einem Eisbeutel in der Hand döse ich motiviert vor mich hin.

2. Juli 2023

Schmerzhafte 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 ein letztes großes Ziel in meiner einsamen Rehabilitation. Ich lasse diesen Sonntag noch häufiger meine bewährte ätherische Öl mischung in die kaputten Finger diffundieren und gehe mit einem Cold Pack sehr früh zu Bett.

3. Juli 2023

Mit einer weiteren „Win-win-Situation“ beginne ich meine 3. Krankheitswoche. Ich behandle den „Lymph-Patienten“ wieder und überziehe sogar diese Behandlungsstunde, da es für meine Finger so eine große Wohltat ist. Später melden sich noch zwei weitere Patienten bei mir, um zu checken, wann sie wieder zur Behandlung in meine Praxis kommen können. Da selten nur eine einfache Lymphbehandlung ausreichend ist, vertröste ich sie auf die nächste Woche. Außerdem habe ich morgen, am Dienstag, einen Kontrolltermin beim Handchirurgen.

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 Heidberg 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.

Pünktlich um 11 Uhr erreiche ich die Chirurgische Station in der Asklepios Klinik Nord. Meine Finger sind schon sehr viel beweglicher und sogar relativ schlank. Ich muss noch mindestens 1 Stunde im Wartezimmer warten, was meine selbstverordnete Therapie entsprechend verlängert.

Dann sitze ich minutenlang neben Dr. J., der mich zuvor persönlich aus dem 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 mit hochgezogenen Augenbrauen abwartend umher. Gerade will ich ihn fragen, ob ich nochmal ins Wartezimmer gehen soll, da wendet er sich mir zu, als ob er jetzt erst bemerkt hat, dass ich da bin:

„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 ihm daraufhin meine beiden Hände und sage, dass ich nächste Woche wieder arbeiten werde. Er schmunzelt genau wie bei unserem ersten Treffen und fordert:

„Machen Sie einmal eine Faust!“

Damit wollte er mir wohl zeigen, was ich noch nicht konnte. Eine Faust zu machen war mir nämlich kaum möglich. Ich hatte meine eigenen therapeutischen Techniken, mit denen ich meine Finger beugen konnte. Ohne seine Mimik zu verändern, sagt er:

„Ok!“

Ich hätte etwas mehr Lob und Motivation von ihm erwartet. Immerhin will ich nächste Woche wieder Patienten behandeln. Ich frage, ob aus seiner Sicht etwas dagegen Spräche und er erwidert wenig empathisch:

„*Dann sehen wir uns am 8. August wieder.*“

Dr. J. schmunzelt ein letztes Mal überrascht, da ich ihm bewusst meine verletzte rechte Hand reiche. Den Termin für den 8. August nehme ich wenigstens zur Kenntnis.

5. Juli 2023

Es ist mir täglich bewusst, welch großes Glück ich hatte. Die beherzte alles entscheidende Erste Hilfe, die ich mir vor Ort am Unfalltag selbst leistete, hatte mir das Schlimmste erspart. Ich wäre mit einer Operation heute unfähig gewesen, die Finger 3 und 4 meiner rechten Hand zu beugen. Die Finger wären im Anschluss einer OP fixiert worden und in dieser erzwungenen Stellung für immer steif geblieben. Eine Tätigkeit als Osteopath wäre somit unmöglich gewesen.

6. Juli 2023

Morgens schneide ich Gemüse. Mein rechter Mittelfinger ist danach etwas geschwollen. Ich werde heute die Patienten anrufen, 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 vier Wochen sein. So hatte ich es mir von Anfang an vorgenommen. Und am Nachmittag war bereits mein Plan für die gesamte nächste Woche gefüllt. Eine befremdliche Unruhe stieg in mir auf. Die Vorfreude über meinen geplanten Neustart dominierte jedoch.

7. Juli 2023

Der Tag beginnt mit einer bereits bekannten „Win-win-Situation“. Ich drainiere einem bekannten Patienten die Lymphe durch den Körper. Den restlichen Tag habe ich frei.

8. Juli 2023

Fünfzehn, ich beginne im Halbschlaf mit Bewegungsübungen. Die mich ständig begleitende Eispackung neben meinem Kopfkissen ist immer noch kalt. Ich knete ein weiches Kissen, welches neben mir liegt. Ich stelle fest, dass meine Finger beinahe so schlank aussehen, wie die 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 gut in Bewegung kommen. Zug und Druck beeinflussen das Wachstum von Knorpel, Knochen und Nägeln, denn Bewegung verbessert den Stoffwechsel. Ich verwende neuerdings einen Finger-Massagering, der wohltuende, entstauende Wirkung hat. Dieser Massagering ist nun, wie die Eisbeutel, einer meiner stetigen Begleiter.

9. Juli 2023

Heute hat Opa Uwe Geburtstag. Leider starb er im Januar 2021 einsam und allein im Krankenhaus, nicht an aber wegen der Corona Pandemie.

Opa Uwe war ein großes Vorbild, da er stets aus eigener Kraft mit Ausdauer und Geduld eisern seine Knochenleiden selbst behandelte. Kein Arzt, keine Ärztin, keine Operation hätte es besser hinkriegen können. Opa Uwe war Knie-, Hüft- und auch Schulterpatient. Er hatte als selbständiger Kauffmann im Einzelhandel immer eine 7-Tage-Woche. Sein komplizierter Schulterbruch damals war es, den er mit Bewegungstherapie überwiegend allein zu Hause behandelte. Niemand glaubte, dass er jemals ohne Einschränkungen seine Schulter wieder frei bewegen würde. Die sperrige Fixationsorthese zwang ihn seitlich durch jede Tür zu gehen. Er nahm die Orthese viel zu früh ab und fing an, seine Schulter intensiver zu bewegen. Auch später war diese Schulter nie wieder ein schmerzendes Thema für ihn. Er hatte aus meiner Sicht auch keinerlei Einschränkungen im Alltag. Körperliche Bewegung war stets sein Motto. Er fuhr bis ins hohe Alter täglich mit seinem Fahrrad bis zu 25 Kilometer, und er fuhr niemals mit einem E-Bike.

Es sind jetzt vier Wochen seit dem Unfall vergangen. Ich frühstücke auf dem Balkon und trinke bei bestem Wetter meinen Americano. Wieder mache ich meine Fingergymnastik. Die Beugung der Finger hat schon lange besondere Priorität. Danach hänge ich in der Hängematte, liege mal auf einer Liege, sitze zwischendurch auf der Gartenbank und habe stets einen Eisbeutel zur Kühlung weiterhin gut heilender Finger an meiner Hand. Später schnell noch eine Hortensie eingepflanzt und am Abend mit der Heckenschere ein kurzer Nachschmitt der Buchenhecke. Ich fühle mich wieder so fit, wie Opa Uwe sich stets präsentierte, und ich werde morgen offiziell in meiner Praxis wieder für meine Patienten da sein können.

10. Juli 2023

„Leben ist Bewegung, Bewegung ist Leben!“

2025

Meine Finger lassen sich fast vollständig beugen.
Beide Hände kann ich gut zu einer Faust ballen.
Mein nächstes Ziel sind Handstand-Push-Ups!

Gesundheit ist Wohlbefinden

Motivatar.com