

Meine allerneueste Physio-Erfahrung. In früheren Blogs habe ich ja bereits erwähnt, dass mit zunehmendem Alter und in der Phase der Wechseljahre das eine oder andere Gelenk nicht mehr ganz so geschmeidig ist. Die rechte Hüfte macht mittlerweile seit rund fünf Jahren Probleme. Nebst Physio hab' ich schon alles, was der Gesundheitsmarkt hergibt, ausprobiert. Nun, es ist heute tatsächlich viel besser, aber einfach noch nicht gut genug. Ich habe nun wieder mit Physio gestartet, aber bei einem Therapeuten mit ganz anderem Ansatz. Mal schauen, abwarten und Kaffee trinken.

Vor rund einem Jahr dann betrifft's die linke Schulter, diagnostisch abgeklärt ein sogenanntes Impingement-Syndrom. Auch hier starte ich mit Physio. Allmählich wird's besser - ich bleibe dran. Aber fies eben, dass es nun die linke Körperhälfte betrifft. Da kann ich von Glück reden, dass ich in meiner Familie ein absoluten Betten-Profi an der Hand habe. So finde ich trotz diagonal übers Kreuz verteilter Schmerzen doch verhältnismässig guten Schlaf. Entsprechend passende Tempur-Matratze und High-End-Kissen sei Dank.

Mein neustes Sorgenkind ist eigentlich ein uraltes, aus dem Jahre 2003. Mein Kiefergelenk. Eigentlich lebe ich seit jeher mit dem gelegentlichen Aus- und Einrenken dieses Gelenkes ganz gut. Zumal die kieferchirurgische Abklärung vor ein paar Jahren keine wirklich gangbare Option zur Verbesserung bietet. Es passiert manchmal täglich mehrmals, manchmal vergehen ein paar Tage. Seit ein paar Monaten nun aber springt das Gelenk nicht mehr heraus, dafür stelle ich einen latenten Schmerz beim Kauen von festen Nahrungsmitteln fest. Gleichzeitig kommt ein permanentes Rauschen im Ohr auf derselben Seite hinzu. Beides zusammen veranlasst mich irgendwann dann doch, beim Hals-Nasen-Ohrenarzt vorstellig zu werden. Dieser vermutet einen Zusammenhang mit dem Kiefer - und verschreibt mir eine sogenannte Kiefer-Physio. Gespannt auf mein erstes Mal finde ich mich kurzerhand auf einer Liege wieder, bei dieser die Therapeutin von oben herkommend im Wechsel meine ganze obere Schulterpartie, den Nacken und schliesslich auch meine Kiefergelenke massiert. Da ich dabei null Schmerzen verspüre, ist's Entspannung pur! Inwieweit es helfen wird, kann ich nach zweimal Therapie noch nicht abschätzen, aber auf die nächsten Kiefer-Physio-Termine freue ich mich jedenfalls jetzt schon wie ein Honigkuchenpferd!