

ALTERNATIVE THERAPIEN GEGEN SCHMERZEN

Mit Kälte zu mehr Wohlfühl

Wer an Gelenkschmerzen leidet, ist in der neuen Praxis von Radiologin Dr. Susanne Constantinescu in den besten Händen. Hier vereinen sich modernste Therapiegeräte mit professionellem Fachwissen und viel menschlichem Einfühlungsvermögen. Dabei setzt die Ärztin auf die Mobilisation der körpereigenen Fähigkeiten sowie einer nur minimal invasiven Schmerzlinderungstechnik.

KRYOTHERAPIE



Kryotherapie ist eine Technik, bei der der Körper kurzzeitig, also etwa während zwei, höchstens drei Minuten, extremer Kälte ausgesetzt wird, um verschiedene gesundheitliche Vorteile zu erzielen. In der sogenannten Kryo-Sauna wird der Körper mit kalter, trockener Luft behandelt, wobei die Temperatur mit etwa Minus 180 Grad Celsius weit unter dem Gefrierpunkt liegt. Um die Haut so weit wie möglich der Kälte auszusetzen, trägt man während der kurzen Behandlungszeit nur Unterwäsche. Die Kryotherapie wird oft zur Schmerzlinderung, Entzündungshemmung und zur Förderung der Erholung nach Verletzungen oder anstrengender körperlicher Aktivität eingesetzt. Viele Sportler wenden diese regelmässig zur besseren Regeneration ihrer Muskeln an.

Es ist kalt. Sehr, sehr kalt. Um genau zu sein: Minus 180 Grad. Wir sind aber nicht etwa in Sibirien, sondern im Herzen von Bern, an der Kramgasse. Der Ort, an welchem es dermassen kalt ist, sieht von aussen eher aus wie eine Sauna. Drinnen aber ist es nicht heiss, sondern mit Hilfe von Trockeneis genau das Gegenteil, nämlich enorm kalt. Beim Öffnen dieser Kältekammer strömt das Trockeneis heraus und verwandelt den Raum fast ein bisschen in einen mystischen Ort. Mit Mystik hingegen hat die Kryotherapie wenig zu tun, sondern viel eher mit der Förderung körpereigener Mechanismen, die dazu führen können, dass chronische Schmerzen gelindert und das allgemeine Wohlbefinden gesteigert wird.

Minus 180 Grad Celsius

Aber, Minus 180 Grad? Das sind gut 216 Grad kälter als unsere Körpertemperatur... friert man da nicht sofort ein? «Zugegeben, wenn man das zum ersten Mal hört, klingt es bedrohlich», bestätigt Dr. Susanne Constantinescu und schmunzelt, «aber man ist ja nur ganz kurz in dieser Kammer und die Kälte sorgt quasi für einen «Reset des Körpers». Dies deshalb, weil die Kälte zu einer sofortigen Verengung der Blutgefässe führe und so die Entzündungsreaktionen im Körper reduziere», führt Dr. Constantinescu weiter aus. «So kann die Kälte auch die Schmerzrezeptoren in der Haut beeinflussen und vorübergehend die Schmerzempfindung reduzieren. Dies ist einer der Gründe, warum Kryotherapie zur Schmerzlinderung eingesetzt wird». Die Kälte sei wie ein natürliches Anästhetikum und begünstige ausserdem die Freisetzung von Endorphinen, körpereigenen Schmerzmitteln und Wohlfühlhormonen. «Nicht selten kann das auch bei Schlafstörungen hilfreich sein», weiss die Ärztin aus Erfahrung.

Den Körper auf Normalzustand setzen

Denn in unserem hektischen Alltag gerate die Balance zwischen Sympa-



Die Radiologin, Dr. med. **Susanne Constantinescu**, in ihrer neuen Praxis im Herzen der Berner Altstadt

Foto: Daniel Zaugg

thicus und Parasympathicus – den beiden Teilen unseres Nervensystems – oft aus dem Gleichgewicht: «In stressigen Situationen übernimmt der Sympathicus die Kontrolle, um

«Nicht selten kann das auch bei Schlafstörungen hilfreich sein.»

Susanne Constantinescu

den Körper auf den Kampf oder die Flucht vorzubereiten. Eine übermässige Aktivierung kann deshalb chronischen Stress, Entzündungen und die damit verbundenen Erkrankungen und chronischen Schmerzen verursachen». Die Kryo-Therapie führe unter anderem dazu, dass der Parasympathicus in Aktion trete und den Körper wieder runterfahre, in den Normalzustand zurückführe.

Verbesserung der Hautgesundheit

Leidet denn die Haut nicht, wenn sie so grosser Kälte ausgesetzt wird? «Es ist effektiv so, dass durch diese trockene Kälte eine Verbesserung bei der Hautgesundheit festzustellen ist. Ich habe auch Patienten, denen die Kryotherapie merklich bei ihrer Psoriasis hilft», erklärt die erfahrene Ärztin.

«Es ist dennoch wichtig zu beachten, dass Kryotherapie nicht einfach für alle geeignet ist. Für Personen mit Bluthochdruck, beispielsweise, ist die

PERSÖNLICH



Mikroinvasive Therapie
Bern

Dr. med. Susanne Constantinescu:
Spezialistin für Mikroinvasive Therapie
FMH Diagnostische und interventionelle
Radiologie, speziell interventionelle
Radiologie (EBIR)

Kramgasse 16, 3011 Bern
Weitere Infos: mit-bern.ch

Susanne Constantinescu ist im Tessin geboren und hat bereits in ihrer Schulzeit ihr grosses Interesse für die Medizin sowie fürs Zeichnen und Gestalten entdeckt. Sie studierte an der Universität Bern und schloss als Doktor der Medizin ab. Ihre Faszination für Gestaltung und Ästhetik führte zur Spezialisierung in der diagnostischen Radiologie und Subspezialisierung in der interventionellen Radiologie. Diese absolvierte sie am Universitätsspital Zürich. Durch die kontinuierliche Weiterbildung und der Teilnahme an Fellowships verbessert sie stetig ihre Technik und führt neue Therapien ein.

Kältekammer tabu», gibt sie zu bedenken. Risiken müssen also vorher unbedingt ausgeschlossen werden und die Therapie sollte nur unter Fachaufsicht durchgeführt werden.

Mikroinvasive Therapie gegen Gelenkschmerzen

Für spezifischere Gelenkschmerzen, bei Erkrankungen wie Arthrose oder bei traumatischen Verletzungen, empfiehlt Dr. Constantinescu die Mikroinvasive Therapie: «Diese wende ich beispielsweise bei der Gelenkembolisation an». Sie arbeitet dabei mit dem katheterbasierten Verfahren: Hierbei werden ganz dünne Schläuche in Blutgefässe oder Hohlräume eingeführt, um die lokale Entzündung zu blockieren. Dabei helfen ihr bildgebende Verfahren wie Durch-

leuchtung, Ultraschall, um die Position von Instrumenten im Körper zu überwachen und die Behandlung in Echtzeit zu steuern.

«Die Gelenkembolisation kann helfen, entzündliche Prozesse im Gelenk zu reduzieren. Bei bestimmten Tumorarten, insbesondere bei Metastasen in den Knochen, kann die Embolisation auch eingesetzt werden, um den Blutfluss zu den Tumoren zu blockieren, was dazu beitragen kann, das Tumorwachstum zu verlangsamen oder zu stoppen», erklärt Susanne Constantinescu und man spürt ihr grosses Engagement. «Gerade auch bei Patienten, deren Erkrankung nicht für eine Operation geeignet ist, erzielen wir damit sehr gute und schmerzlindernde Resultate».

Andrea Bauer

MIKROINVASIVE THERAPIE



Die Mikroinvasive Therapie ist eine medizinische Technik, die darauf abzielt, minimal-invasiv in den Körper des Patienten einzugreifen, um Krankheiten zu behandeln oder Gesundheitsprobleme zu beheben. Im Gegensatz zu traditionellen invasiven Verfahren, die grosse Schnitte und Öffnungen erfordern, nutzt die Mikroinvasive Therapie spezialisierte Werkzeuge und Technologien, um kleinere Einstiche oder Öffnungen zu machen. Dies führt zu

kürzeren Erholungszeiten, weniger Narbenbildung und geringeren Risiken.

Gelenkembolisation

Die Gelenkembolisation ist ein medizinisches Verfahren, das zur Behandlung von bestimmten Erkrankungen oder zur Schmerzlinderung in Gelenken eingesetzt wird. Die minimalinvasive Technik hilft, Schmerzen und entzündliche Prozesse im Gelenk zu re-

duzieren. Der eigentliche Prozess der Gelenkembolisation umfasst die Platzierung eines Katheters in das betroffene Gelenk unter Röntgen- Bildgebungskontrolle. Dann werden Materialien, wie beispielsweise spezielle Partikel, durch den Katheter in das Gelenkgefässe eingebracht. Diese Materialien können dazu beitragen, den Blutfluss lokal zu drosseln, Entzündungen zu reduzieren oder Tumore zu behandeln.