

Andrea Haslebacher
betreibt Triathlon mit
Bandscheiben-Prothesen

«ES GEHT MIR UM WELTEN BESSER ALS JE ZUVOR»

Nie hätte sie sich träumen lassen, wieder intensiv Sport zu treiben. Weder nach ihrem Kitesurf-Unfall, als sie wochenlang schwer verletzt im Spital lag, noch in den Nächten, die sie wimmernd ob der schier unerträglichen Rückenschmerzen daheim verbrachte. Doch dann wurden der 34-jährigen Bernerin zwei Bandscheiben-Prothesen eingesetzt. Seitdem treibt sie wieder Sport, viel Sport und träumt von einem Start am Ironman Hawaii.

TEXT: REGINA SENFTEN

Man sieht es der strahlenden jungen Frau nicht an, dass sie mehrere Jahre unter extremen Schmerzen litt und nur noch ein Schatten ihrer selbst war. Wenn man ihre sportlichen Leistungen betrachtet, scheint es fast unmöglich, dass sie vor zwei Jahren zeitweilig mit Lähmungserscheinungen zu kämpfen hatte und kaum gehen konnte. Dem letztjährigen 2. Rang in ihrer Alterskategorie beim Triathlon in Cannes folgten ein 6. Rang an der 70.3-EM in Wiesbaden und im gleichen Jahr noch ein 2. Rang am Ironman 70.3 Lanzarote. Heuer belegte sie am Walliseller Triathlon den 2. Gesamtrang und schaffte am Langdistanz-Triathlon Alpe d'Huez ebenfalls einen 2. Platz in ihrer Kategorie. «Seit der Rückenoperation hat sich das Blatt für mich um 180 Grad gewendet», sagt sie glückstrahlend, «meine Triathlon-Karriere erlebt einen unfassbaren Aufschwung, ich verfüge über eine Lebensqualität, von der ich nicht dachte, sie je wieder zu erlangen!»

Fataler Sportunfall

Was ist passiert? Lanzarote ist der zentrale Dreh- und Wendepunkt im Leben von Andrea Haslebacher. Die gelernte Polygrafin, die damals noch keinen Ausdauersport betrieb, sondern am liebsten gleitend auf Brettern (Surf- und Kitebrett sowie Snowboard) unterwegs war, erlitt auf der Lavininsel vor zehn Jahren einen folgenschweren Unfall beim Kitesurfen. Kurz vor dem Landgang wurde sie von einer Windböe erfasst und mehrere Meter wie ein Jo-Jo über die Felsen am Ufer geschleudert. Weil die Ärzte auf Lanzarote nicht genau feststellen konnten, was – ausser diversen Knochenbrüchen – am Rücken kaputt war, liess man sie zuerst einmal zehn Tage ruhig im Spitalbett liegen, ehe grünes Licht für den Rücktransport in die Schweiz gegeben wurde.

Wieder daheim wurde sie in ein Regionalspital gebracht. Doch anstatt die Patientin von A bis Z zu untersuchen, um festzustellen, was beim Unfall alles Schaden nahm, liess man die Brüche verheilen und entliess sie wieder.

Triathlon-Liebe auf den ersten Blick

Die damals 25-Jährige zog es zurück an den Ort ihres «Verderbens». Anfänglich arbeitete die gebürtige Emmentalerin am Strand von Famara als Sportlehrerin – und unterrichtete ausgerechnet Kitesurfen. Ihr damaliger Arbeitgeber fand, niemand wisse besser als sie, wie wichtig Sicherheit im Kitesurf-Sport sei. Ein paar Monate später fand sie eine Anstellung als Marketing-Assistentin im Club la Santa. Und als sie in ihrer Funktion als Assistentin der Medienverantwortlichen die Profi-Athleten am Ironman Lanzarote betreuen musste, war es um sie geschehen. «Ich war total fasziniert von diesem Sport», erinnert sie sich mit glänzenden Augen. 3,8 km Schwimmen, 180 km Rad fahren und anschliessend einen Marathon laufen, das kam ihr abartig vor. «Aber als ich im Ziel den Athleten in die Augen sah und erkannte, welche Leidenschaft darin brannte, welcher Stolz und welche unfassbare Freude einem dieser Sport gibt, da wusste ich: «Das will ich auch!» Ihr lief ein Schaudern den Rücken hinab. Es war Liebe auf den ersten Blick.

«Ich habe die klassischen Anfängerfehler im Triathlon gemacht.»



FOTO: PHILIPP KOBEL

Es läuft wieder: Nach der Operation und der Umstellung aufs Mittelfusslaufen kann Andrea Haselbacher ihr Lauftraining problemfrei absolvieren.

42

Die klassischen Anfängerfehler

Noch während ihrer Arbeit im Club la Santa begann sie mit Joggen, setzte sich aufs Spinning-Velo und lernte Kraulschwimmen. Die diffusen Rückenschmerzen und die latenten Schwindelanfälle hielt sie damals mit Physio- und Osteopathie im Zaum. Wieder daheim in der Schweiz liess sie sich von einem Triathlon-Coach Trainingspläne schreiben. Sie, die in ihrer Jugend viel Ball- und Wintersport trieb, spulte nun plötzlich mehrstündige Lauf- und Radtrainings ab. «Rückblickend war dieser Einstieg vielleicht nicht sehr intelligent», gibt sie sich nachdenklich. «Ich habe die klassischen Anfängerfehler im Triathlon gemacht. War blauäugig und verbissen, habe mich total reingesteigert und wollte möglichst schnell, möglichst viel erreichen!»

Die Folgen: Die Rückenschmerzen wurden nicht weniger und durch das viele Laufen handelte sie sich ein Impingement an der Hüfte ein, das operativ behoben werden musste. «Immerhin kam die Hüfte wieder gut», freute sie sich und ging weiterhin dem Training nach und bestritt

Wettkämpfe. Mit den diffusen Schmerzen im Rücken hatte sie sich abgefunden. Ärzte und Physiotherapeuten meinten, dass diese Schmerzen noch Nachwehen von den vielen Mikro-Verletzungen des Unfalls wären und sie ein Leben lang begleiten würden. «Ich habe mich mit meinen Rückenschmerzen arrangiert und war dankbar, dass ich überhaupt wieder Sport treiben konnte.»

Neuer Trainer, neue Liebe

Immerhin realisierte sie, dass sie einen neuen Trainer benötigte. Einer, der sie nicht überfordern und auf ihre spezielle Situation Rücksicht oder eben: «Rücksicht» nehmen würde. Sie schrieb den Profi-Triathleten Patrick Jaberg an, ganz in ihrer Nähe wohnhaft, und fragte nach Trainingsplänen. Und fortan galt ihre Liebe nicht nur dem Triathlon, sondern auch Patrick Jaberg, mit dem sie heute glücklich liiert in Steffisburg eine grosse Terrassenwohnung teilt.

Jaberg hat das Training den Bedingungen seiner Athletin angepasst und dafür gesorgt, dass seine Freundin trotz

Rückenproblemen erste Erfolge einfuhr. An ihrem ersten olympischen Triathlon in Spiez wurde sie 2009 Gesamt-Achte, an der Ironman-EM 70.3 2011 in Wiesbaden gar 7.

Von null auf Platz sieben an der EM! «Klar, dass ich bei diesen für mich so tollen Leistungen nicht daran dachte, mit dem Sport aufzuhören, bloss weil der Rücken ab und zu wehtat», beantwortet Andrea eine entsprechende Frage. «Ich war total euphorisch nach diesem Superergebnis und wusste, ich habe noch viel Luft nach oben – vor allem beim Laufen!» Tatsächlich war es so, dass ihr während des Halbmarathons öfters das linke Bein taub wurde. «Ich dachte, dieses komische Gefühl im Bein hänge mit der Hüftoperation zusammen, da es die gleiche Seite betraf.» Nach kurzem Ausschütteln rannte sie wieder weiter. Nur um dann wenige Tage später den endgültigen Knock-out zu erleben.

Notoperation mit Prothesen

«Eines Tages konnte ich meinen Kopf kaum mehr selber auf dem Hals tragen», erinnert sie sich. «Ich hatte dermassen Schmerzen, dass ich mich aufs Sofa legte und den Kopf

roleto 
BIKES & SPORT AG
• Reparaturannahme aller Marken
• Riesengrosse Auswahl – Bekleidung
• Rollski, Scooter, Inline-Skates usw.
• Textilstickerei – Tel. 044 784 80 67
8834 Schindellegi, Tel. 044 784 80 80
www.roleto.ch

velorado 
radsport · langlauf · triathlon · laufsport
velorado ag
industriestr. 51
6312 steinhausen
041 740 1292
www.velorado.ch

Wo sich die Bündner Ausdauersportler treffen!
 Bieler Sport Bonaduz
run · bike · nordic
www.bieler-sport.ch
INTERSPORT

WIRTH 
Freude am Laufen
SPORT
LUZERN
wirthsportluzern.ch

 UrbanRider

urbanes Fahrradgefühl • Josefstrasse 25
8005 Zürich • +41 79 841 93 18 • www.urbanrider.ch

INTERSPORT
kuster
SPORT
Tel. 055 288 13 73 • www.kustersport.ch
Spezialist für Laufsport, Fitness,
Trekking, Kanu und Camping.

VERMISST!

Ich bin eine Autogarage und suche verzweifelt meine Werbung. Vermisst wird ein F12-Plakat mit blauem Hintergrund. Zuletzt trug es eine versalgesetzte Headline und ein leuchtend rotes Logo. Für Hinweise, die zum Auffinden führen, bin ich sehr dankbar.

076 702 07 34

Ein Inserat lässt Ihre Werbung nie im Stich.

Dieses Inserat macht Werbung für Werbung in Zeitungen und Zeitschriften. Der Verband SCHWEIZER MEDIEN schreibt dazu jedes Jahr einen Wettbewerb für junge Kreative aus. Dabei siegte auch diese Arbeit – kreiert wurde sie von Luca Schneider, Havas Worldwide Zürich und Sebastian Eppler, Y&R Group Switzerland.
www.Das-kann-nur-ein-Inserat.ch



Der neue Ferienkatalog ist da!

Rennvelo, Radfernfahrten, MTB, Triathlon, Duathlon, Laufen, Gigath Camp, Biennathlon Camp, Kinderbike. Spanien, Andalusien, Cambria, Tossa de Mar, Fuerteventura, Pyrenäen, Kroatien, Thailand, Hawaii.

Bestellen Sie unseren Katalog (+41 (0)52 366 20 50) oder besuchen Sie unsere Webseite für Ferien die bewegen!

www.eitzinger.ch

Bandscheiben-Prothesen

WUNDERDING DER TECHNIK

Woraus?

Bandscheiben-Prothesen können aus Cobalt-Chrom-Stählen (CoCr), aus Titan (Ti), Polyethylen (UHMW-PE), Polyurethan (PU), Polyetheretherketone (PEEK), Keramiken sowie aus einer Kombination dieser Stoffe bestehen. Es gibt eine Vielzahl unterschiedlicher Modelle, abhängig vom Hersteller.

Wie gut?

Grundsätzlich kann gesagt werden, dass kein Implantat – egal welches – so gut ist wie das Original, das es ersetzt. Manche Bandscheiben-Prothesen imitieren den natürlichen physiologischen Bewegungsablauf einer gesunden Bandscheibe aufgrund ihrer Konstruktion nicht immer optimal. Zudem ist eine Pufferfunktion bei den meisten Modellen nicht gegeben.

Wie schwer?

Innerhalb eines selben Modells unterscheiden sich Prothesen durch ihre Grösse, abhängig von der Grösse der Wirbelkörper. Prothesen für die lumbale Wirbelsäule sind somit deutlich grösser und stabiler als Prothesen für die Halswirbelsäule. Das Gewicht einer Prothese für die Halswirbelsäule ist mit einer üblichen digitalen Küchenwaage nicht messbar, da die Waage null anzeigen würde. Eine Metallprothese für die Lendenwirbelsäule wiegt weniger als 100 g.

Wie lange haltbar?

Aufgrund der labortechnischen Prüfungen beträgt die Lebenserwartung um die 40 Jahre. Wie weit dies auch in der Praxis der Fall sein wird, kann heute noch nicht abgeschätzt werden, da die ersten Prothesen erst vor 30 Jahren und in sehr kleiner Stückzahl implantiert wurden.

Wo einsetzbar?

Es werden bei entsprechender Indikationsstellung nur Bandscheiben der unteren Hals- sowie der unteren Lendenwirbelsäule durch Prothesen ersetzt. Der Einbau einer Prothese ist an der Halswirbelsäule einfacher als an der Lendenwirbelsäule, was mit dem operativen Zugang zu tun hat.

Seit wann?

Die erste funktionsfähige Bandscheibenprothese wurde 1984 beim Menschen an der Lendenwirbelsäule implantiert. 1989 kam dann die Bristol-Prothese für die Halswirbelsäule.

Risiken- und Nebenwirkungen?

In sehr seltenen Fällen kann es passieren, dass der Bewegungsbereich von Prothesen nach Jahren eingeschränkt wird bis hin zur kompletten Versteifung. Weiter kann es in manchen Fällen zu vorübergehenden Schluckbeschwerden kommen. Ein allfällig nötiger Ausbau einer Bandscheiben-Prothese an der Lendenwirbelsäule, aus welchen Gründen auch immer, kann schwierig sein.

Wie teuer?

Um die 4000 Schweizer Franken, abhängig von Modell und Hersteller.

Wie häufig?

Pro Jahr werden in der Schweiz rund 300 Bandscheiben-Prothesen zervikal (Halswirbelsäule) und etwa 60 Stück lumbal (Lendenwirbelsäule) verlegt.

(Foto mit freundlicher Genehmigung der Firma Medtronic. Das System BRYAN® Cervical Disc beinhaltet Technologie, die von Gary K. Michelson, MD, entwickelt wurde.)



In Andrea Haslebachers Rücken stecken zwei Bandscheiben-Prothesen.

FOTO: REGINA SENFTEN

mit den Händen abstützte, während ich vor Qual einfach nur weinte.» Ihr Hausarzt verabreichte ihr drei Tage lang Cortison, bevor er sie einem Spezialisten überschrieb. Der Neurochirurg Anton Lukes am Lindenhofspital in Bern war es, der die Lähmungserscheinungen und Rückenschmerzen richtig deutete und erkannte, dass die Bandscheiben der Halswirbelsäule die Probleme verursachten. Zwei Diskushernien lagen vor. «Trotzdem war ich geschockt, als Dr. Lukes mich zur Not-Operation mit Bandscheiben-Prothesen drängte», schildert Andrea Haslebacher ihre damalige Situation während der Sprechstunde. «Als er mir zu einer sofortigen Operation riet und mir sagte, dass er mir zwei Bandscheiben-Prothesen einpflanzen würde, ging mir das viel zu schnell. Aber er machte mir dann klar, dass keine Zeit zu verlieren sei.» Weil die Bandscheiben zwischen den Halswirbeln C5-C6 bzw. C6-C7 praktisch ausgelaufen waren und auf die Nerven drückten, lag die Gefahr einer Rückenmarkverletzung nahe. «Dr. Lukes erklärte mir, dass man entweder die Halswirbel versteifen oder aber ein Implantat zwischen die Wirbel setzen könne.»

Als sie die voll bewegliche Bandscheiben-Prothese aus Titanplatten mit Polyurethan-Kern (siehe Box links) in den Händen hielt und den Erläuterungen des Arztes lauschte, empfand sie auf einmal grosses Vertrauen und stimmte der Operation zu.

OP war der «beste Entscheid»

Es sollte der «beste Entscheid meines Lebens» sein, wie sich die junge Sportlerin heute enthusiastisch ausdrückt. Während die meisten Sportler nach einer schweren Operation nur langsam zurück ins Training finden, ging das bei Andrea Haslebacher erstaunlich schnell. Zwar hatte sie in den ersten Tagen nach der Operation noch Schmerzen, weil die Halswirbel und Stimmbänder während des Eingriffs gedehnt wurden. «Aber als das vorbei war, ging es nur noch aufwärts.» Langsam und in behutsamen Dosen nahm sie das Training wieder auf – was von einigen Bekannten mit Unverständnis quittiert wurde. «Erst landet sie fast im Rollstuhl und dann trainiert sie wieder wie verrückt; ist das wirklich gescheit?», fragte man sich hinter vorgehaltener Hand. «Mein Arzt riet mir sogar zu Sport», rechtfertigt die Triathletin

ihren Trainingseifer. «Zum einen ist Triathlon eine sehr gesunde Sportart für die Halswirbelsäule. Alle Bewegungen sind kontrolliert und laufen vorwärts ab. Zum anderen tut mir alles gut, was die Durchblutung fördert.»

Ganz einfach war die Rückkehr in den Trainingsalltag natürlich nicht. «Anfänglich hatte ich Angst, durch eine falsche Bewegung etwas kaputt zu machen.» Lange Zeit fuhr sie nicht in der Aeroposition auf dem Velo und Delfin-Schwimmen lässt sie von sich aus sein, obwohl das theoretisch möglich wäre. Doch ihr Arzt winkte beruhigend ab. Die Bandscheiben-Prothesen sind viel belastbarer als natürliche Bandscheiben. «Selbst ein Autounfall mit einem Schleudertrauma wäre für mich nicht gravierender als für andere Menschen.»

Andrea Haslebacher hat trotz – oder gerade wegen? – ihrer Bandscheiben-Prothesen ihre sportliche Karriere fortgesetzt und eilt seitdem von Erfolg zu Erfolg. Seit sie ihren Laufstil auf Mittelfusslaufen umgestellt hat, um die Wirbelsäule zu entlasten, tastet

«Ich hatte dermassen Schmerzen, dass ich mich aufs Sofa legte und einfach nur weinte.»

sie sich auch in ihrer schlechtesten Disziplin immer weiter nach vorne und schlägt ab und zu Profi-Athletinnen. Liebügelt sie gar mit einer Profi-Lizenz? «Nein, im Moment ist das kein Thema», antwortet sie entschieden. «Ich arbeite 80 Prozent und möchte mir den Druck als Profi nicht aufhalsen.» Lieber eine erfolgreiche und gesunde Altersklassen-Athletin sein, als sich dem Druck und Stress eines Profi-Daseins beugen und womöglich weitere Verletzungen riskieren, findet die Athletin des neu gegründeten Berner Oberländer Teams «Big Friends Pro Team».

Entspanntheit als Geheimnis des Erfolgs

Mit dem Wissen, dass noch weitere Leistungsfortschritte möglich sind, trainiert Andrea Haslebacher konsequent weiter und stärkt täglich ihre Rückenmuskulatur. Die Tatsache, endlich wieder schmerzfrei und voll beweglich zu sein, hat ihr eine neue Lebensqualität beschert. «Zwar bin ich wetterfähiger als früher und leide schneller unter kalter Zugluft und muskulären Problemen», erzählt sie, «trotzdem geht es mir um Welten besser als je zuvor.» Was auch damit zusammenhängt,

dass sie im Training nicht mehr übertreibt. «Ich habe gelernt, auf meinen Körper zu hören.» Früher hatte sie jede Einheit eisen, auch unter Schmerzen, durchgezogen. Jetzt gönnt sie sich eher mal eine Pause und ersetzt ein Lauf- oder Velotraining durch Rumpfstabilität oder Stretching. «Ganz ohne schlechtes Gewissen!», wie sie sagt. Sie vermutet, dass gerade diese Entspanntheit das Geheimnis ihres Erfolges ausmacht.

Ihr ganz grosses Fernziel nimmt die Strahlefrau nächstes Jahr in Angriff. Dann steht mit dem Ironman Kärnten ihre erste Langdistanz auf dem Programm. Ein erster Schritt auf ihrem künftigen Weg. «Mein Ziel ist irgendwann die Quali für die Ironman-WM auf Hawaii. Ich setze mich aber nicht unter Druck, sondern taste mich erst mal an die Langdistanz heran, um zu sehen, was da geht. Das Schönste ist doch, dass ein solches Ziel überhaupt wieder in Reichweite ist!»