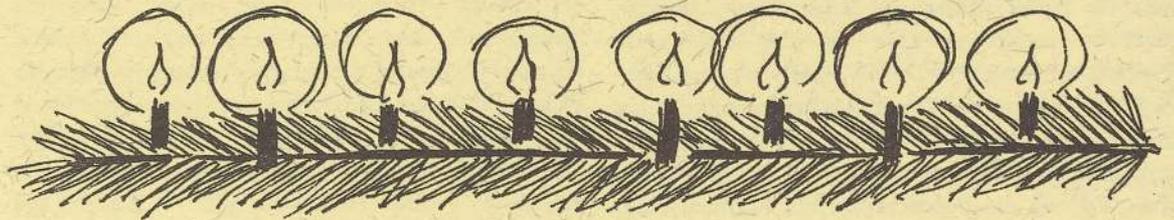
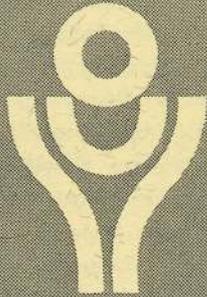


**+GF+**

# BETRIEBS - KRANKENKASSE

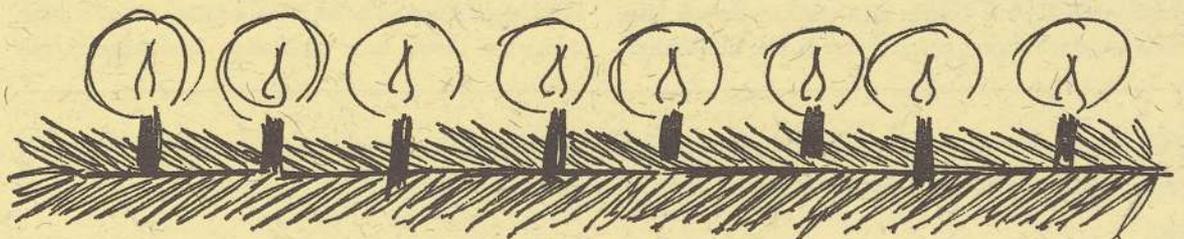
Schaffhausen, Dezember 1963

XXVI. Jahrgang Nr. 5



*Wir wünschen allen Lesern  
frohe Weihnachten  
und ein glückliches neues Jahr.  
Im besonderen wünschen wir unseren  
Patienten viel Geduld, Zuversicht  
und von Herzen gute Besserung.*

*Vorstand und Personal der +GF+ -Krankenkasse*



## Schulerschmerzen

Während man noch vor zwei Jahrzehnten die Schmerzen in der Schulter, also in dem Gebiet, das zwischen Halswirbelsäule und Schultergelenk liegt, als eine Nervenentzündung ansah, weiss man heute, dass es in erster Linie mechanische Faktoren sind, die als Ursachen für diese Schmerzen in Frage kommen. Und zwar sind es degenerative Veränderungen am Knochen-, Gelenk- und Bandapparat der Halswirbelsäule, die die so häufigen Schmerzen im Nacken und Hinterkopf, in der Schulter, im Arm und in der Hand verursachen. Das häufigste Wirbelsäulenleiden ist der Bandscheibenverfall oder die Degeneration der Bandscheiben. Die Wirbelsäule ist zusammengesetzt aus den knöchernen Wirbelkörpern und elastischen Platten, den sogenannten Bandscheiben, die man sich wie stark gefüllte Wasserkissen vorstellen muss, so dass sie bei einer Gewalteinwirkung auf die Wirbelsäule wie Puffer wirken und jeden Stoss, Zug oder Druck von aussen auffangen und seine schädigende Wirkung abschwächen. Der Wechsel zwischen starren Wirbelkörpern und elastischen Bandscheiben sorgt für die grosse Beweglichkeit der Wirbelsäule. Man denke nur an die Beweglichkeit der Schlangenmenschen. Da, wo die Bandscheiben am höchsten sind, nämlich im Halsteil und in der Lendengegend, ist auch die Wirbelsäule am beweglichsten. Normalerweise verliert im Laufe des Lebens die Wirbelsäule ihre Elastizität. Dieser Vorgang hängt mit einer Verschlechterung der Gefässversorgung und mit Austrocknungsvorgängen in den Zwischenwirbelscheiben zusammen. Letztere sintern zusammen, sind daher weniger elastisch, und ihre Pufferwirkung wird vermindert. Im Alter wird der Mensch nachgewiesenermassen kleiner und verliert auch seine aufrechte Körperhaltung. Eine Verschmälerung der Bandscheiben wirkt nun ungünstig auf die kleinen Wirbelgelenke, die die einzelnen Wirbelkörper miteinander verbinden, und ebenso auf die Zwischenwirbellöcher, durch die das Rückenmark Nervenstränge zu den Muskeln, Gelenken und Organen des Körpers aussendet. Schon die geringsten Behinderungen und Veränderungen dieser Nervenstränge führen zu Störungen an ihren Erfolgsorganen, also an allen den Orten, die von dem betreffenden Rückenmarksabschnitt versorgt werden. Die erhebliche Zunahme der Wirbelsäulenleiden in den letzten Jahren, die immer mit dem komplizierten Bandgefüge zusammenhängen, und von der auch junge Menschen betroffen werden, hat zahlreiche Ursachen, die mit unserer heutigen Lebensweise zusammenhängen. Gewiss besteht eine erbliche Anlage, aber noch andere Faktoren spielen eine Rolle: die Verkür-

zung der Schlafzeiten, die auch eine Verkürzung der Wirbelsäulenentlastung zur Folge haben, die Gewalteinwirkung moderner Verkehrsmittel, z. B. die feinen axialen Erschütterungen beim Autofahren, der übertriebene Sport, Ernährungsschäden und das vermehrte Vorkommen von rheumatischen Infektionen und Herdinfektionen an Mandeln, Zähnen, Gallenblase etc. Am meisten werden von der Bandscheibenbeschädigung die Gegenden der Wirbelsäule befallen, die am beweglichsten sind, also die Halsgegend und die Lendengegend. Dazu kommt, dass durch die grosse Bewegungsfähigkeit der Arme die Halswirbelsäule und die aus den Wirbellöchern heraustretenden Nerven besonders beansprucht werden. Unter bestimmten mechanischen Voraussetzungen können sich die kleinen Wirbel verklemmen, dadurch werden die Zwischenwirbellöcher verkleinert, und ihr Inhalt, die Nervenstränge, wird irritiert und gereizt. Das Hauptsymptom dieser krankhaften Vorgänge ist der Schmerz, der gefolgt wird vom «steifen Hals». Allmählich kommt es zur Ausbildung von ziehenden Schmerzen, die vom Nacken in die Schulter ausstrahlen und die sich beim Tragen und Heben von Lasten verschlimmern, ebenso bei Bewegungen des Kopfes. Der Schmerz ist deutlich von der Haltung des Kopfes abhängig, er verstärkt sich manchmal im Schlafe, bei länger fixierter Kopfhaltung z. B. im Kino, beim Chauffieren, beim Hochhalten der Arme, wie es manche Arbeiten erfordern. Der Schmerz hat einen ziehenden, reissenden Charakter und wird oft begleitet von Kribbeln und Pelzigkeitsempfindungen im Arm und der Hand. Aber nicht nur in der Schulter wird der Schmerz verspürt, auch nach der anderen Richtung, nach dem Kopf zu, strahlt er aus. Manche Patienten verspüren nur bei ausgiebigen Drehbewegungen des Kopfes Schmerzen, oder wenn der Kopf lange Zeit in ein und derselben Stellung verbleibt, also z. B. während des Nachtschlafes. Durch ein kleines Kissen oder Kopfpolster versuchen diese Patienten die Halswirbelsäule zu entlasten und damit die Schmerzen zu verringern. Auch spüren diese Patienten ein lautes Knacken und Knirschen in ihrer Halswirbelsäule, wenn sie den Kopf drehen. Fast immer ist bei diesen Zuständen die Nackenmuskulatur hart «verspannt», und die Muskelverhärtungen sind vom Nacken abwärts bis zum Schultergelenk deutlich zu fühlen. — Oft kommt es bei Frauen in den Wechseljahren oder während der Schwangerschaft zu einem Gefühl von Brennen, Kribbeln und Taubheit in den Händen, meist in der Nacht sich verstärkend oder überhaupt erst dann auftretend. Die Finger werden manchmal bei diesem Zustand blass. Man erklärt das nächtliche Auftreten dieser sehr quälenden Beschwerden mit

---

*Für den Jahresabschluss möchten wir schnell im Besitz aller Krankenscheine des Jahres 1963 sein. Wir danken für prompte Zustellung.*

dem Herabsinken des Schultergürtels infolge der Erschlaffung der Muskulatur im Schlaf. Die Beschwerden werden verschlimmert durch das Tragen von schweren Lasten auf der Schulter und in der Hand und durch eine stärkere Beanspruchung der Hände und Arme bei besonderer Arbeit (Waschtag)! — Schliesslich ist als letzte Folge der durch die veränderte Wirbelsäule hervorgerufenen Schulterschmerzen die Versteifung des Schultergelenks, die sogenannte «Schultersteife» zu nennen, die dadurch entsteht, dass infolge der Schmerzen in der Schultermuskulatur der Arm geschont, wenig bewegt und ruhig gehalten wird, was eben zur Versteifung des Schultergelenks führt.

Die Behandlung hat die Aufgabe, die Ursachen auszuschalten und ausserdem die Schmerzen zu beseitigen. Von einem operativen Eingriff, der an der vorgefallenen Bandscheibe durchgeführt und der noch vor einigen Jahren oft ausgeführt wurde, ist man heute abgekommen. Man wendet heute bei der Behandlung der Wirbelsäulenleiden gern physikalisch-therapeutische und Hebungsmethoden an. Doch sollten die meisten Verfahren erst angewandt werden, wenn durch Röntgenaufnahmen die Diagnose ein-

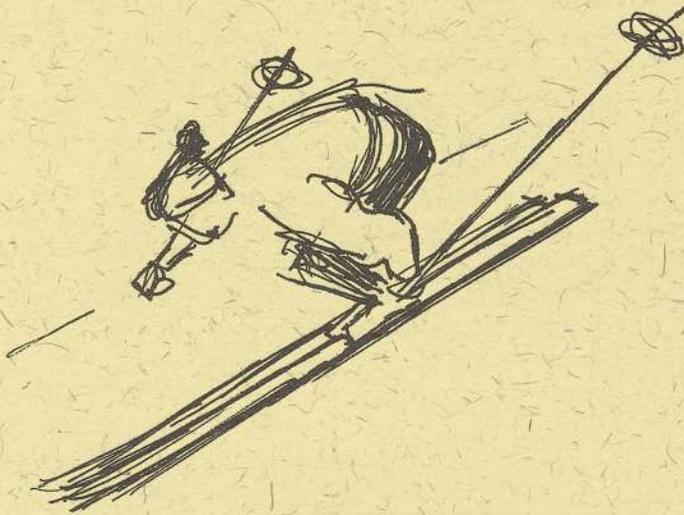
wandfrei feststeht. Auch Streckbehandlungen der Wirbelsäule wirken günstig. Bei dem Hartspann der Schultermuskeln werden Bindegewebsmassage und hydro-therapeutische Massnahmen sowie Wärmeapplikationen als angenehm empfunden, da sie die verkrampfte Muskulatur lockern. — Weiterhin ist der Lage des Patienten in seinem Bett vermehrte Aufmerksamkeit zu schenken. In dem heute meist üblichen Bett hängt der Körper oft sehr stark durch, gegenüber dem auf dem Keilkissen liegenden Kopf. Der Hals wird dadurch nach vorn gedehnt, und Nervenwurzeln und Gefässe werden gezerrt und gequetscht, womit das nächtliche Absterben der Finger, der Schulterschmerz und das Kribbeln in den Händen erklärt ist. Zunächst ist den Patienten anzuraten, ohne Keilkissen zu schlafen und auch ein Brett unter die Matratze zu legen, damit der Körper und auch die Wirbelsäule flach liegen, da sie nur so sich entspannen kann und jede Fehlhaltung vermieden wird. — Zur Behandlung der Schulterschmerzen gehört ebenfalls eine Sanierung aller Eiterherde an Zähnen, Mandeln, Gallenblase etc., ebenso die Beseitigung von Schwangerschaftsbeschwerden und denen der Wechseljahre.

Dr. L. G.

---

*Bitte alle Krankenscheine 1963 abgeben. Auch nicht benützte Krankenscheine benötigen wir zurück.*

---



### Gehen Sie skifahren? Wo? Wann?

Im Haus «Grialetsch» des SBKV sind im Januar noch Plätze frei. Pensionspreis Fr. 18.—.

Anfragen an Hotel Du Midi, Davos-Platz, Telefon (083) 3 60 31.

### Ski- und Sportunfälle

Die Jugendlichen der Gruppe 9 (15- bis 20jährige Söhne und Töchter) sind gegen Unfall nicht versichert. Es empfiehlt sich, für die Sportferien eine Sportversicherung bei einer Unfallversicherungs-Gesellschaft abzuschliessen.

### Benötigen Sie ein Hörgerät?

Immer wieder werden in Inseraten Hörgeräte angepriesen. Kaufen Sie nichts bevor Sie sich über den Kostenbeitrag der Eidg. Invalidenversicherung oder der Krankenkasse erkundigt haben. Wir beraten Sie gerne.

### Ostern sind schon Ende März

Geniessen Sie einige Frühlingstage im Tessin im Erholungsheim Collinetta in Ascona-Moscia. Pensionspreis Fr. 14.— bis 16.—, zuzüglich 60 Rp. Kurtaxe. Anmeldung an Frl. Staudenmann, Tel. (093) 2 19 31.

---

*Bei nicht abgeschlossener Behandlung Rücksendung des Krankenscheines mit dem Vermerk: «Weiterbehandlung im Januar», dann erhalten Sie einen neuen Schein.*

*Sind Sie so freundlich und senden Sie Ihre Scheine sofort zurück, Sie ersparen uns die Arbeit und Kosten der persönlichen Mahnung.*

---

## Kennen Sie die Zähne Ihrer Kinder?

Das Erscheinen der ersten Zähne wird vom Säugling mit so viel Stimmkraft angekündigt und von Verwandten und Besuchern so oft erfragt, kontrolliert und begutachtet, dass jede Mutter diese Zähne genau kennt. Wenn dann aus dem kleinen Schreihals ein kleiner Lausbub wird und andere Untugenden das Zahnen ablösen, verlieren die Zähne ihr grosses Interesse und es erscheinen die Backenzähne oft unbenutzt. Aber auch die Zahnpflege wird manchmal vernachlässigt, ja man hört sogar vielfach die Meinung, man müsse erst die definitiven, bleibenden Zähne pflegen. Dem ist gar nicht so.

Die Milchzähne sind wichtige Zähne. Sie müssen ihren Dienst acht bis zwölf Jahre versehen. Für die Entwicklung der Kiefer ist es nötig, dass das Kind kräftig kaut. Dies ist nur mit gesunden Zähnen möglich. Auch der Arzt wird Ihnen bestätigen, wie wichtig richtiges Kauen für das gesunde Arbeiten des Magens und der Verdauungsorgane ist. Vor allem aber müssen Sie daran denken, dass es sich beim Kind um die Aneignung einer Kaugewohnheit handelt, die meist fürs ganze Leben erhalten bleibt. Wenn ein Kind sich daran gewöhnt, die Speisen ungekaut zu schlucken, so wird es später nur schwer mehr zu kräftigem Kauen zu bringen sein. Die Milchzähne spielen auch eine wichtige Rolle als Platzhalter für die bleibenden zweiten Zähne. Im Alter von ungefähr sechs Jahren erscheint als hinterster Zahn der erste bleibende Mahlzahn. Er schliesst sich einfach hinten an. Manche Mutter ist daher erstaunt zu hören, dass ihr Kind schon bleibende Zähne hat und beteuert, es hätte noch keinen Milchzahn verloren. Wenn nun schon Milchzähne fehlen, so rückt dieser neue Backenzahn zu weit nach vorn, und die seitlichen bleibenden Zähne, die viel später erscheinen, haben dann zu wenig Platz. Aus diesen Gründen ist es auch verständlich, dass der Zahnarzt erkrankte Milchzähne behandelt: sie müssen ihre vorübergehende Funktion als Platzhalter für die bleibenden Zähne richtig erfüllen

können. Die ersten bleibenden Zähne sollen nicht in schlechte Gesellschaft kommen und von ihren «faulen» Nachbarn gleich angesteckt werden.

Schauen Sie darauf, dass Ihr Kind die Zähne immer gründlich reinigt; am besten morgens nach dem Essen (bevor es in die Schule geht) und abends vor dem Zubettgehen. Bettmümpfeli sind grundsätzlich verboten! Ist der Sprössling brav gewesen, kann die süsse Belohnung auch vorher erfolgen. A propos putzen: Putzen und Putzen ist zweierlei! Ueberwachen Sie diese Prozedur von Zeit zu Zeit, damit die Kinder nicht flink und oberflächlich im Mund herumstochern, sondern seitlich, auf der Kaufläche (zwischen den Höckern) und innen die Zähne sauber fegen. Wenn Sie an den Zähnen schwarze Ränder sehen, ist das zwar ein kleiner, vorübergehender Schönheitsfehler, aber kein Grund zur Beunruhigung. Die Erfahrung lehrt, dass gerade diese Gebisse oft weniger anfällig für die Zahnfäule sind.

Wenn Sie nicht zu jenen Glücklichen gehören, die gerne zum Zahnarzt gehen, so lassen Sie es das Kind nicht merken. Sie tun ihm den grössten Dienst, wenn Sie es ganz selbstverständlich an den Zahnarzt gewöhnen, ohne besonders viel Wesens daraus zu machen, weder mit Belohnung noch mit Strafandrohung. Nehmen Sie vielleicht schon frühzeitig das Kind etwa mit, wenn Sie selbst in Behandlung gehen. Sollte eine Behandlung des Kindes nötig sein, ist es im allgemeinen besser, wenn es mit dem Zahnarzt allein fertig werden muss. Es ist dabei gut, wenn es ihn schon kennt. Ist diese Voraussetzung erfüllt, und haben Sie sich mit dem Zahnarzt über die Behandlung besprochen, so schicken Sie das Kind allein, oder bleiben Sie im Wartezimmer! Die gewaltigen Fortschritte in der Schmerzbekämpfung im letzten Jahrzehnt sind für den Zahnarzt die beste Hilfe bei seinen Bemühungen, Zahnkrankheiten schon bei Kindern gar nicht mehr aufkommen zu lassen. An den Müttern ist es, ihn bei diesen Anstrengungen zu unterstützen.

Aus «Gesundheit»

---

Wir machen erneut darauf aufmerksam: Der Krankengeldanspruch beginnt mit dem Tag der Krankenscheinbestellung bei der Krankenkasse, sofern der Arzt spätestens am zweiten Tag nach der Erkrankung zugezogen wurde. Wird der Arzt erst später zugezogen, beginnt die Bezugsberechtigung mit dem Tag der ersten ärztlichen Behandlung. Rückwirkende Arbeitsunfähigkeitsbescheinigung wird nicht anerkannt.