

Was kann ich gegen "Arm-Pump" tun?

Durch ein revolutionäres Behandlungskonzept, ist es mittlerweile möglich solche Ursachen klar zu diagnostizieren und zu behandeln und das ambulant, ohne Krankenhausaufenthalt, Operation, Spritzen oder Medikamente. Die Behandlung setzt tiefenwirksam an der erkrankten Muskulatur und der Muskelhülle (Faszie) an und bringt diese wieder in einen gesunden und leistungsfähigen Zustand. Auch die Regeneration und die Leistungsfähigkeit des Körpers wird durch eine Alkalisierung des gesamten Bindegewebes deutlich verbessert.

Dein Therapeut

Samuel Lindner, B.A.

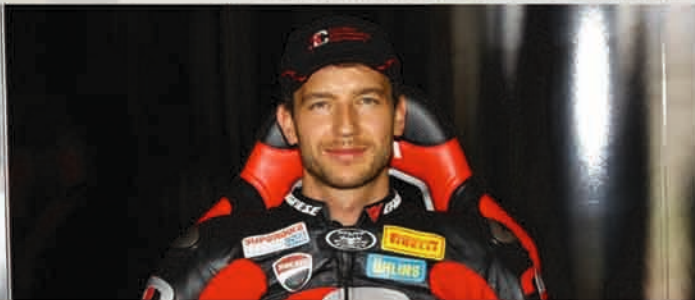
- Bachelor of Arts in Physiotherapie
- Osteopraktiker / Trigger Spezialist nach Dr. med. W. Bauermeister
- Heilpraktiker auf dem Gebiet der Physiotherapie
- zertifiziertes IGTM Mitglied, Mitglied im Bund Deutscher Heilpraktiker

Kontakt: 03723 / 44 91 29 oder 03723 / 73 79 94

E-Mail: info@schmerzfrei-und-vital.de | www.schmerzfrei-und-vital.de

- Betreut u.a. Max Neukirchner (professioneller Motorrad-Rennfahrer) seit 2007 und andere Motorradportler mit großem Erfolg
- Spezialisiert auf Schmerzbehandlung am gesamten Bewegungsapparat ohne Operation, Spritzen oder Medikamente

Max Neukirchner in der Box und in Action

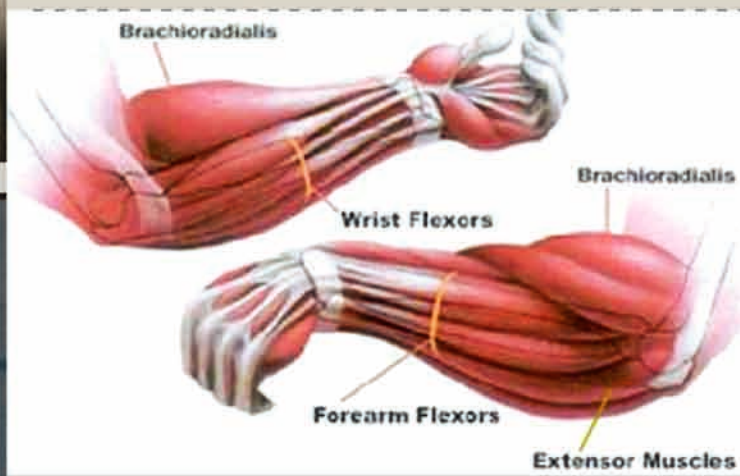


Fotos zur Verfügung gestellt von Samuel Lindner
Design: Jipi-Design.de

Jede Muskelfaser ist von einer sehr dünnen, elastischen Bindegewebshaut umgeben. Diese Muskelfasern sind wiederum zu Bündeln zusammen gefasst, die von einer weiteren elastischen Hülle umgeben sind. Die gesamten Muskelfaser-Bündel werden von einer straffen bindegewebigen Haut umschlossen, der so genannten "Muskelfaszie". Kommt es nun zu einer gesteigerten Aktivität der Unterarmmuskulatur, erfordert dies eine verstärkte Durchblutung und Gefäßerweiterung. Bei einer starken Haltearbeit (wie das ständige feste Halten des Lenkers), wird die Durchblutung dadurch zum Teil eingeschränkt, so dass der stark angespannte, verhärtete und verkürzte Muskel seine eigenen Gefäße abdrückt und somit die arterielle Durchblutung verringert. Kurz gesagt: Wenn ihr Euch permanent am Lenker festkrampft, fließt im Unterarm evtl. kein Blut mehr durch die "Leitungen"! Auch kann sich der Muskel nicht beliebig ausdehnen, da er unter anderem durch die Muskelfaszie begrenzt ist. Viele bekannte Rennfahrer haben sich diese "Hülle" bereits operativ öffnen lassen. Dieser Eingriff hält nicht lang an und das Problem kann sich durch die spätere Narbenbildung noch verstärken.

Durch den verringerten venösen Rückstrom, der durch die hohe Muskelspannung entsteht, können die anfallenden Stoffwechsel-Produkte, wie zum Beispiel Milchsäure (Laktat = Stoffwechsellendprodukt, welches bei körperlicher Belastung produziert wird), nicht im ausreichenden Maße abtransportiert werden. Es kommt zur Anhäufung von Milchsäure, die den pH-Wert im Muskel sinken lässt. Die Muskelkontraktion wird dadurch gehemmt. Das kann auch zu Energiemangel und einer raschen Ermüdung führen. Dies äußert sich durch Schmerzen und Krämpfe und Missempfindungen in Unterarmmuskulatur und Hand.

Wie oben bereits angedeutet sind die Hauptursachen dieser Pump-Symptomatik schmerzhafte Muskelverkürzungen, die sich im Laufe der Karriere eines Rennfahrers durch ständige Überlastungen (belastungsspezifisch) bilden. Diese Verkürzungen führen zum einen zu einer dauerhaften Verdickung des Muskels, was zu akutem Raummangel unter Belastung führt. Die damit verbundene Unterversorgung mit Sauerstoff und Nährstoffen löst die Symptome aus. Hinzu kommt eine vermehrte Rückstauung venösen Blutes, wodurch sich die Regeneration nochmals verschlechtert. Die Verkürzungen lösen Schmerzen, Missempfindungen, den Verlust der Kraft und des Feelings selber aus. Weil sich die Muskelverkürzungen im Laufe der Zeit entzünden können (auch die Faszien), werden die Schmerzen nochmals verstärkt (Myofasciales Schmerzsyndrom). Die Schmerzen treten dann auch häufig im Ruhezustand und ohne Belastung auf. Es entsteht ein unaufhaltsamer Teufelskreis, der nur am Muskel und an der Faszie selbst ursächlich behandelt werden kann.



SAMUEL LINDNER

PRIVATPRAXIS FÜR PHYSIKALISCHE SCHMERZTHERAPIE

- Bachelor of Arts in Physiotherapie
- Heilpraktiker auf dem Gebiet der Physiotherapie
- Osteopraktiker / Trigger Spezialist nach Dr. Bauermeister

Rennfahrer-Krankheit "Arm-Pump" (chronisches Belastungs-Kompartiment-Syndrom kombiniert mit Myofascialem Schmerzsyndrom)

ohne OP auflösen!

Symptome:

- Schmerzen im Unterarm / schmerzhafte Verkrampfung bei Belastung und im Ruhezustand
- Schmerzen im Ellenbogengelenk bei Bewegung unter Belastung und im Ruhezustand
- starke Schmerzen im Handgelenk bei Bewegung der Hand, sowie bei Bewegung der Finger unter Belastung und im Ruhezustand
- Schwäche der Finger- und Daumenmuskulatur
- Feeling für Bremsen und Gasgeben geht verloren
- Gefühl eines "Aufgepumptseins" des Unterarms, keine Entspannungsmöglichkeit
- Taubheit, Kribbeln, Kältegefühl und andere Missempfindungen der Hand und des Arms



zertifiziertes IGTM Mitglied
Mitglied im Bund Deutscher Heilpraktiker



What can I do against the "Arm-Pump" problem?

Because of the revolutionary treatment it is now possible to diagnose these reasons and to treat them stationary, without staying in hospital, surgery or the use of syringes and medications. The treatment is set deeply effective at the diseased muscle and muscle cover (fascia) and gets them back into a healthy and efficient state. Also the regeneration and the efficiency of the body is getting clearly improved through an alkalization of the whole connective tissue.

Your therapist

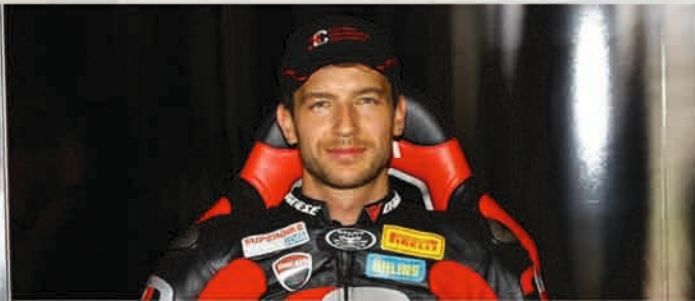
Samuel Lindner, B.A.

- Bachelor of Arts in Physiotherapy
- Osteo practitioner / Trigger specialist after Dr. med. W. Bauermeister
- certified member of IGTM, member of the "Bund Deutscher Heilpraktiker"

contact: +49 3723 / 44 91 29 or +49 3723 / 73 79 94
E-Mail: info@schmerzfrei-und-vital.de | www.schmerzfrei-und-vital.de

- e.g. successful supervisor of Max Neukirchner (professional motorcycle racer) since 2007 and of other motorcycle riders
- specialist on pain treatment of the whole locomotor system without surgery, syringes or medication

Max Neukirchner in his pit-garage and in action

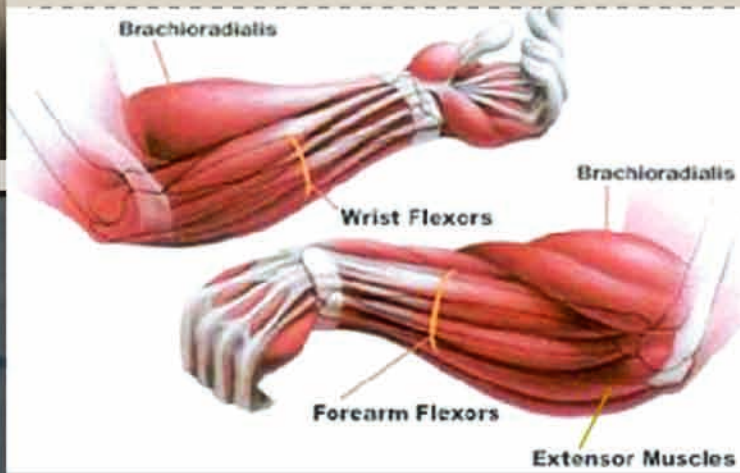


pictures: Samuel Lindner | Design: jpi-Design.de

A very thin elastic skin of connective tissue surrounds every muscle fibre. The muscle fibres are collected into a package, which is surrounded by another, but tighter skin of connective tissue, which is called "muscle fascia". If the activity of the forearm gets increased, an increased blood flow and therefore vascular dilation is required. If the pose of holding on something is kept constant (like holding on to the handlebars), the blood flow gets limited due to the strong strain of the muscle, which causes contraction and sclerosis of the muscle. This on the other hand causes a squeeze off and reduction of the arterial blood flow of the muscle. Meaning is: If you permanently keep knotted hold of the handlebars, it could cause that not enough blood goes through your arm! Also the muscle cannot spread as required, caused by the muscle fascia. Many well-known motorcycle riders had this "muscle cover" cut open in a surgery to reduce the problem. But this is not a long lasting procedure and because of the scarring, the problem could get even worse.

Due to the reduced venous return - which is caused by the high strain of the muscle - the occurring metabolism products, such as lactic acid (lactate = metabolism end product, which is produced under stress of the muscle), cannot be evacuated sufficiently. The result is an accumulation of lactic acid, which is why the pH value inside the muscle drops down. This is the cause why the muscle contraction gets inhibited. Another result can be a lack of energy and quick fatigue, which can be unperceived by pain, cramps and paraesthesia within the forearm and hand.

As mentioned above the root cause of this pump-symptomatic painful muscle contraction, which can occur during the career of a rider, is the ever-lasting overload of pressure. The lack of supply with oxygen and nutrients leads into these typical symptoms. Additional to that comes a backlog of the venous blood, which declines the regeneration. These cramps release pain and miss-feelings or even the complete loss of the feeling itself. Over the time these muscle contractions can inflame (also the fascia) and the pain increases (myofascial pain syndrom). This kind of pain occurs often even in a dormant state and without any stress or pressure. A never-ending vicious circle rises, that only can be treated causally at the muscle and the fascia itself.



SAMUEL LINDNER

PRIVATPRAXIS FÜR PHYSIKALISCHE SCHMERZTHERAPIE

- Bachelor of Arts in Physiotherapie
- Heilpraktiker auf dem Gebiet der Physiotherapie
- Osteopraktiker / Trigger Spezialist nach Dr. Bauermeister

Rider-Problem "Arm-Pump"

(chronical overload-compartment-syndrom combined with myofascial pain-syndrom)

resolved without surgery!

symptoms:

- pain in the forearm / painful cramps in stress-situations and during dormant state
- pain in cubital joint under stress in motion and during dormant state
- strong pain in wrist joint in motion of the hand, as well as while moving fingers under stress and during dormant state
- weakness of the muscular system of the fingers and thumbs
- loss of feeling for braking and accelerating
- "pumped up" feeling of the forearm, no possibility to relax
- numbness, tingle, sensation of cold and other wrong sensations in hand and arms



certified member of IGTM
member of the "Bund Deutscher Heilpraktiker"

