



DR. ALFEN



Die Medizinische Trainingstherapie (MTT) nach Dr. Alfén

**Schmerzfreiheit des Rückens durch
spezielle und gezielte Muskelkräftigung –
Kraft, Beweglichkeit und Ausdauer in Balance**

MTT: Schwerpunkt Wirbelsäulentherapie/Orthopädie

in der Praxis Dr. med. Florian Maria Alfen

Mit MTT Rückenschmerzen ursächlich behandeln

Erkrankungen und Funktionsbeeinträchtigungen der Wirbelsäule und Muskulatur stellen mittlerweile das am häufigsten auftretende und kostenintensivste Problem im Gesundheitswesen dar. Milliarden von Euro wenden die Krankenkassen pro Jahr allein für den Kostenfaktor „Rückenerkrankungen“ auf – Tendenz stark steigend.

Fast jeder hat schon unter Rückenschmerzen gelitten und damit erhebliche Einschränkungen seiner Lebensqualität in Kauf genommen.

Wir stellen Ihnen in dieser Broschüre eine Therapie vor, die spürbar hilft.

MTT – Die Medizinische Trainingstherapie in der Praxis Dr. med. Florian Maria Alfen

Die Medizinische Trainingstherapie ist eine Methode der Physikalischen und Rehabilitativen Medizin, die zum Ziel hat, durch Stärkung der Muskulatur Schmerzen entgegenzuwirken beziehungsweise diese zu beseitigen.



Bei der MTT nach Dr. Alfen ist das Therapiemittel die Bewegung beziehungsweise der Einsatz von Bewegungsabläufen. Damit kann vor allem die eingeschränkte Leistungsfähigkeit des Bewegungssystems wiederhergestellt und zum Beispiel Rückenschmerzen entgegengewirkt werden.

Zudem werden durch die MTT nach Dr. Alfen Funktionsverbesserungen von Kreislauf, Atmung, Nervensystem und Stoffwechsel erreicht. Auch auf die Psyche hat die MTT nach Dr. Alfen eine positive Wirkung.





Die MTT nach Dr. Alfen darf nur an speziellen medizinischen Therapiegeräten durchgeführt werden. Diese unterscheiden sich von den üblichen Maschinen in Fitnessstudios. Der Körper wird in den Geräten optimal fixiert. Computer überwachen die Therapievorgänge. Jedes einzelne Training wird – nach ärztlicher Anleitung (Therapieplanung und Ergebniskontrolle) – durch einen speziell ausgebildeten Therapeuten überwacht. In der Praxis Dr. med. Florian Maria Alfen steht eine große Auswahl von hoch technologischen, medizinischen Therapiemaschinen zur Verfügung.

Die Ursachen von Rückenschmerzen erkennen und Muskulatur gezielt stärken

Bereits 1972 begannen Mitarbeiter der Universität von Florida, Gainesville, an einer Lösung des Rückenproblems zu arbeiten. Heute hat sich diese Therapie weltweit etabliert: die gezielte Kräftigung der tiefen Rückenstreckmuskulatur, wie sie auch im Rahmen der MTT nach Dr. Alfen in unserer Praxis zum Einsatz kommt.

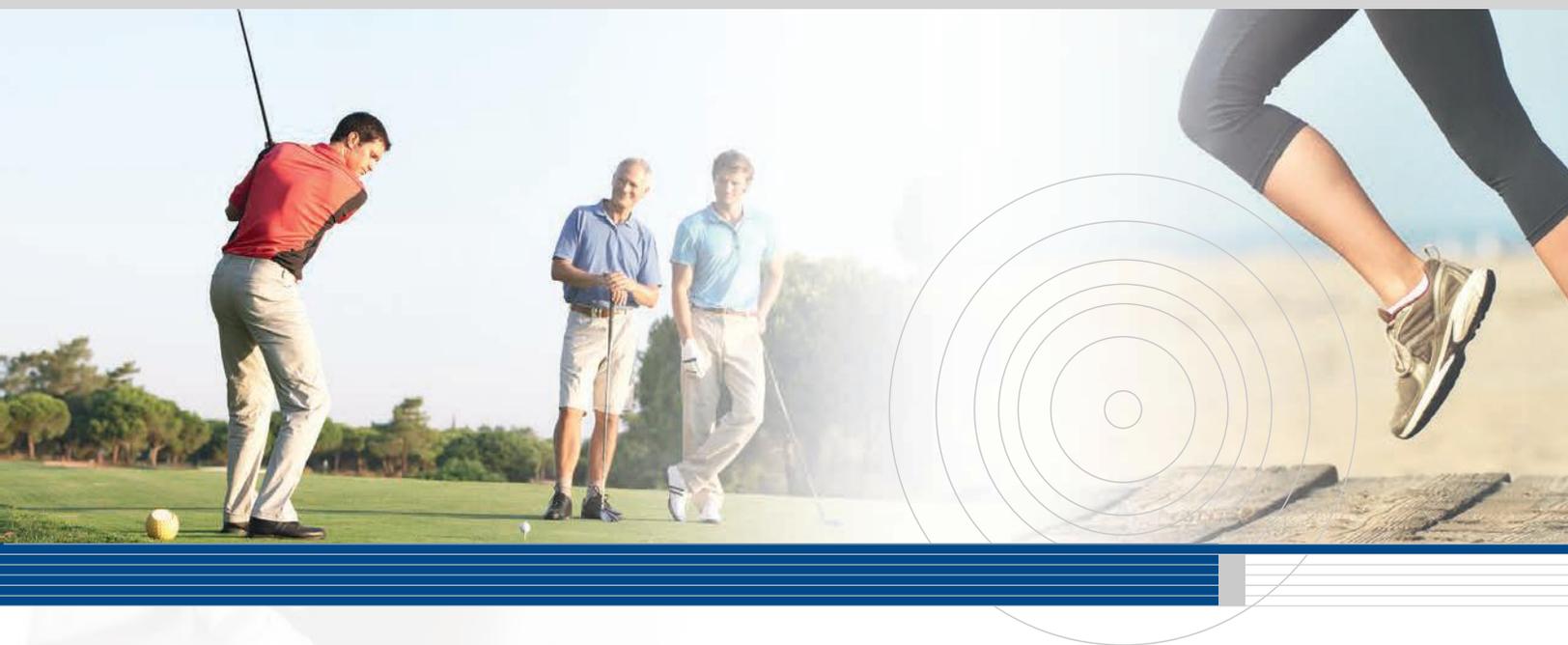
Erfolgreiche Therapien beruhen immer auf der genauen Kenntnis der Entstehung eines Problems. Wir wissen heute, dass chronische Rückenschmerzen meistens eine Folge der zu schwach ausgebildeten autochthonen Rückenmuskulatur (M. erector spinae) bzw. der tiefen Schicht der Rückenstreckmuskulatur (M. semispinalis, M. multifidus) sind. Diese Muskeln sind primär für die aufrechte Haltung und Stabilität der Wirbelsäule verantwortlich.



Aus diesem Grund setzt unsere Therapie genau hier an. Mit Hilfe der Medizinischen Trainingstherapie – also durch eine spezielle und gezielte Kräftigung der atrophierten Muskulatur – erreichen wir bei circa 80% der Patienten eine nahezu vollständige Schmerzbesitzigung. Dies konnten wir mit der Würzburger Studie von 2005 wissenschaftlich belegen. Auch Patienten, die bereits seit vielen Jahren an therapieresistenten, chronischen Rückenschmerzen leiden, können wieder ein aktives, schmerzfreies Leben führen.

Auch Bandscheibenvorwölbungen und Bandscheibenvorfälle, die nicht operiert werden müssen, können bis zur Symptombefreiheit therapiert werden.

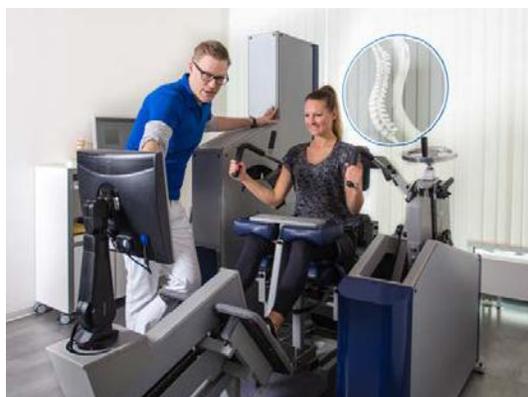




MTT und Chirotherapie wirken Hand in Hand

Wenn das Muskelkorsett, meist schmerzbedingt, nicht mehr in der Lage ist, die Wirbelsäule zu stabilisieren, lockern sich die Gelenkkapseln der kleinen Wirbelgelenke. Wirbel und Gelenke können sich zueinander verschieben. Durch diese Instabilität entstehen Blockierungen – eine Art Selbsthilfe zur Eigenstabilisation – sowie Schäden an den Bandscheiben, wie Bandscheibenvorwölbungen (Protrusion) und Bandscheibenvorfälle (Prolaps). Außerdem kann es zu Reizzuständen der Nervenäste an den Wirbelgelenken und zu Kompression von Nervenwurzeln (z. B. Ischiasnerv) kommen.

Die Chirotherapie ist eine bewährte und medizinisch ausführlich erforschte Behandlungsform, mit der diese Funktionsstörungen (Blockierungen) an der Wirbelsäule erkannt und behandelt werden können. Durch die sanften Manipulationsbehandlungen werden die gestörten Gelenkfunktionen an den Wirbelsäulengelenken wiederhergestellt. Die Manipulationsbehandlung der Wirbelsäule ist ausschließlich Ärzten vorbehalten.



Nur aktive Maßnahmen bringen langfristigen Erfolg

Die gezielte Kräftigung der tiefen Rückenmuskulatur hilft in Kombination mit chirotherapeutischen Behandlungen, weiteren Fehlbelastungen – besonders der Bandscheiben und der Wirbelgelenke – vorzubeugen und somit degenerative Vorgänge an der Wirbelsäule zu verhindern. Starke und gleichmäßig ausgeprägte Rückenmuskeln sorgen für mehr Stabilität, verhindern Blockierungen und entlasten die Bandscheiben.

So erklärt sich, warum zum Teil passive Maßnahmen der Physiotherapie meist nur kurzzeitige Entlastung bringen.





Aktiv leben ohne Rückenschmerzen

Generell liegt die Stärke der Physiotherapie vor allem in der Entfaltung neurologischer Fähigkeiten und im Beheben von Mobilitätsdefiziten ganz am Anfang eines Rehabilitationsprozesses und der Stärkung der willkürlichen Muskulatur. Die MTT nach Dr. Alfen hingegen setzt da an, wo die Physiotherapie nachweislich keinen Kraftaufbau leisten kann, nämlich beim Aufbau der unwillkürlichen (autochthonen) Rückenmuskulatur. Diese Muskelgruppe ist entscheidend wichtig für die Stabilität der Wirbelsäule. Eine Schwächung dieser Muskeln durch z. B. schmerzbedingte Schonung ist für nahezu alle Wirbelsäulenerkrankungen und Bandscheibenprobleme ursächlich. Im MRT = Magnetresonanztomographie = Kernspin ist dieser Abbau optisch nachweisbar und deutlich zu erkennen.

Die Bandscheiben (Zwischenwirbelscheiben), bestehend aus dem äußeren Faserring (Anulus fibrosus) und dem inneren Kern (Nucleus pulposus), ermöglichen die dreidimensionale Beweglichkeit und übernehmen größtenteils Stoßdämpfer- sowie Tragfunktion der Wirbelsäule.

Eine ständige Bewegung der einzelnen Wirbelsegmente ist auch notwendig, um die Ernährung der Bandscheibe durch Diffusion sicherzustellen und die Durchblutung der angrenzenden Strukturen zu verbessern.

Aktiv werden – unsere Lösung für Ihr Rückenproblem

Ziel der Medizinischen Trainingstherapie ist es, durch aktive Rekonditionierung mittels Muskelaufbautraining, die Funktion der Wirbelsäule (Kraft, Beweglichkeit, Kraftausdauer) wiederherzustellen.

Zur Durchführung der MTT nach Dr. Alfen sind computergesteuerte, technisch aufwändige, medizinische Therapiemaschinen notwendig. So kann gelenk- und bandscheibenschonend ein isoliertes Training der Halswirbelsäulen- bzw. Lendenwirbelsäulenstreckmuskulatur durchgeführt werden.

Hierzu müssen alle synergistisch arbeitenden Hilfsmuskeln aus der Muskelfunktionskette eliminiert werden. Dies erreicht man durch optimale Fixierung des Patienten im jeweiligen Gerät. Das bedeutet konkret, dass einerseits in der Intensive-Cervical-Extension-Maschine die Mithilfe der Nacken- und Schultermuskulatur (M. trapezius, M. levator scapulae) unterbunden wird und dass andererseits in der Intensive-Lumbar-Extension-Maschine die Unterstützung durch die Hüftextensoren (M. gluteus maximus sowie der M. Ischiocrurales) bei der Wirbelsäulenaufrichtung verhindert wird.

Das A und O unseres Therapieerfolgs ist die Isolierung der wirbelsäulenstabilisierenden Muskulatur.



Die Therapie. Indikationen. Analyse. Behandlung.

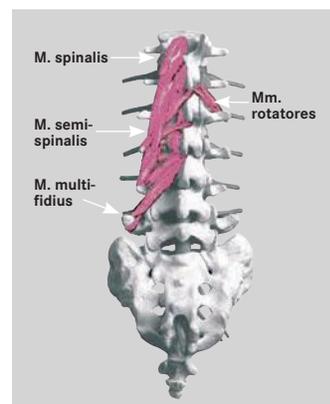
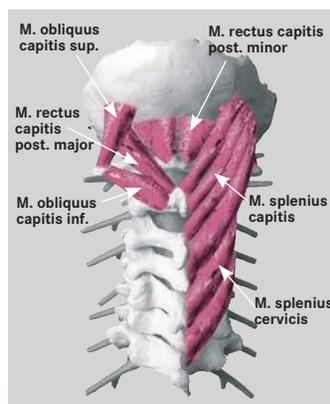


Jede Therapieeinheit erfolgt in unserer Praxis in Einzelbehandlung durch speziell ausgebildete Therapeuten, die ein Studium der Medizin, ein Hochschulstudium der Sportwissenschaften oder eine Physiotherapieausbildung als Grundlagenausbildung absolviert haben.

Wir beginnen mit einer isometrischen Kraftmessung der Rückenextensoren, um festzustellen, ob wirklich eine Atrophie und/oder eine intramuskuläre Dysbalance dieser Muskelgruppe als Schmerzursache vorliegen. Diese isometrische Kraftmessung wird in standardisierten Messpositionen innerhalb des individuell möglichen Bewegungswinkels (ROM, range of motion) des Patienten durchgeführt. Die erste Messung erfolgt in der maximal möglichen Flexions-Position, die letzte in der maximal möglichen Extensions-Position.

Aus den Testwerten errechnet der Computer die Kraftkurve des Patienten, welche mit den alters-, geschlechts- und gewichtsspezifischen Norm-Daten verglichen wird. Nahezu alle Schmerzpatienten haben eine eingeschränkte Beweglichkeit (ROM), ein zu niedriges Kraftniveau der Rückenstreckmuskulatur sowie muskuläre Dysbalancen (d.h. das Zusammenspiel der Strecker und Beuger ist gestört). Hieraus resultiert ein von der Norm abweichenden Kurvenverlauf.

Die objektive Qualitätskontrolle der Therapiedurchführung wird durch die Internationale Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie (GMKT) gewährleistet, in der wir uns seit Jahren engagieren. Seit 2009 ist Dr. med. Florian Maria Alfen internationaler Präsident der Gesellschaft für medizinische Kräftigungstherapie. Diese Gesellschaft ist für die objektive Qualitätskontrolle der Therapiedurchführung zuständig.





Hauptindikationen

(Erkrankung der Wirbelsäule und des Bewegungsapparats)

Die Medizinische Trainingstherapie wird bei gegebener Indikation ärztlich verordnet.
Hauptindikationen für die Medizinische Trainingstherapie sind:

- **Rückenschmerzen in allen Formen**
- **Verspannungsschmerzen in der Hals- und Nackenmuskulatur**
- **Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus**
- **Muskuläre Insuffizienzen und muskuläre Dysbalancen**
- **Zustand nach Operationen an der Wirbelsäule**
- **Osteoporose**
- **Zustand nach Wirbelsäulentraumen**
(z. B. „Schleudertrauma“, Frakturen etc.)
- **Degenerative Veränderungen der Wirbelsäule**
(Osteochondrose, Spondylose, Spinalstenose)
- **Bandscheibenvorwölbungen und Bandscheibenvorfälle, die nicht operiert werden müssen**
- **Haltungsschwäche und -fehler**
(z. B. Skoliose, Segmentinstabilität, Spondylolisthesis u. a.)
- **Erkrankungen aus dem rheumatoiden Formenkreis**
(chronische Polyarthritis, M. Bechterew, Fibromyalgie etc.)



Der Therapieablauf in einzelnen Schritten

Dynamisches Training mit progressiver Belastungssteigerung



Jede Therapieeinheit beinhaltet ein dynamisches, auxotonisches Training der tiefen Rückenstreckmuskulatur (10 sec pro Wiederholung, d. h. 4 sec konzentrische, 2 sec isometrische und 4 sec exzentrische Arbeitsweise). Die Belastung der Muskulatur soll hierbei bis zur lokalen Erschöpfung erfolgen. Der Widerstand, sprich: das Trainingsgewicht, wird mittels einer Drehmomentscheibe (Cam) über den gesamten Bewegungswinkel variabel angepasst – entsprechend einem optimalen Verlauf der physiologischen Kraftkurve.

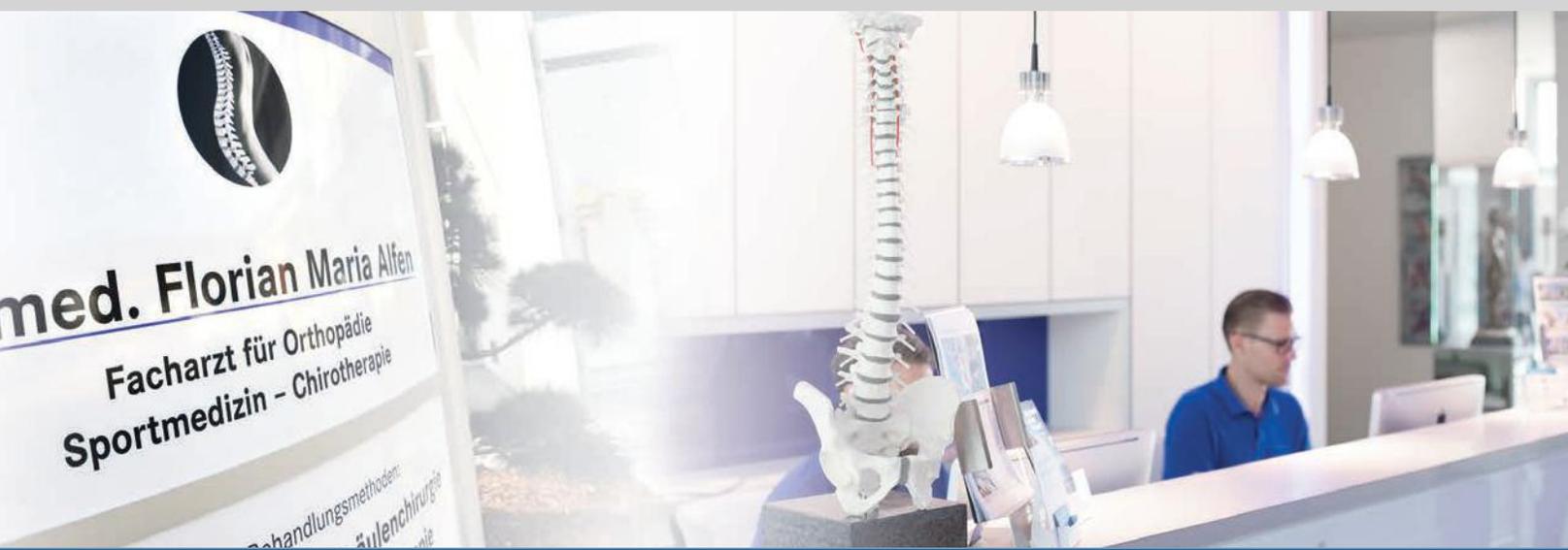
Wird die Zielzeit unter Belastung überschritten, wird nach dem Prinzip der progressiven Belastungssteigerung das Trainingsgewicht in jeder Therapieeinheit gesteigert.

Die exakte Eingangsuntersuchung mit Erhebung des Wirbelsäulenstatus erfolgt durch den Facharzt.

Insgesamt sollten 12–18 Therapieeinheiten, und zwar ein- bis zweimal pro Woche durchgeführt werden. Grundsätzlich wird der Patient während der gesamten Therapieeinheit ständig von einem ausgebildeten Therapeuten begleitet und angeleitet.

In den meisten Fällen ist ein Ergänzungsprogramm zur Kräftigung der sekundär stabilisierenden Rumpf- oder Nackenmuskulatur indiziert, welches an weiteren medizinischen Trainingsgeräten durchgeführt wird.





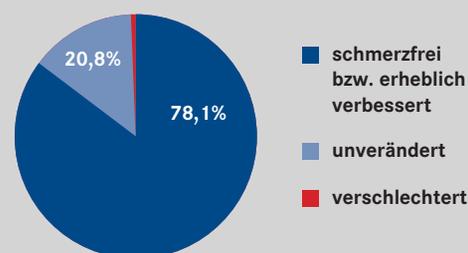
Sicherung des Qualitätsstandards durch wissenschaftliche Auswertung

Nach der 12. bzw. 18. Therapieeinheit wird die isometrische Kraftmessung wiederholt, um den Beweglichkeits- und Kraftzuwachs zu dokumentieren. Die Änderung des subjektiven Schmerzempfindens der Patienten wird über den West Haven Yale University Multi Dimensional Pain Inventory erfasst. Dieser WHYMPI-Schmerzfragebogen wird vor jedem Krafttest vom Patienten ausgefüllt.

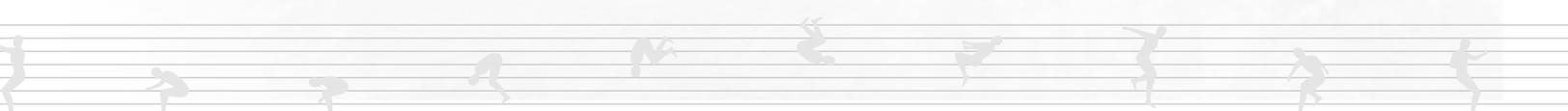
Gemäß den Leitlinien der Gesellschaft für Medizinische Kräftigungstherapie (GMKT), der Dr. Alfen als Präsident vorsteht, werden die Patienten routinemäßig 6 und 12 Monate nach Abschluss der MTT zu ihrem momentanen Schmerzempfinden befragt und zu Kontrollmessungen (Follow-ups) eingeladen. Gleichzeitig werden im Rahmen einer Normdatenstudie aktuelle Kraftmessungen von gesunden Individuen erhoben und analysiert.

Die Dokumentation und Auswertbarkeit der Daten ermöglichen eine wissenschaftliche Aufarbeitung der Therapieergebnisse. Dies dient der Sicherung des Qualitätsstandards.

Schmerzbefinden (N=945) nach MTT-Abschluss



Die Forschungsarbeiten erfolgen in Zusammenarbeit mit einigen renommierten nationalen und internationalen wissenschaftlichen Einrichtungen wie der Deutschen Sporthochschule in Köln, der Universität Würzburg sowie Universitäten in Kanada und Schweden. Die Ergebnisse dieser Studien zeigen, dass die Medizinische Trainingstherapie bei über 80% der Patienten zu einer Schmerzbefreiung führt, gepaart mit einer deutlichen Verbesserung der Kraftwerte im Rücken. Dies bestätigt sich täglich in unserer Praxis.



MT: Manuelle Therapie

Schwerpunkt Funktionsstörungen

in der Praxis Dr. med. Florian Alfen

Mit MT effektiv gegen den akuten und chronischen Schmerz

Die Manuelle Therapie ist eine weltweit anerkannte Therapieform. Speziell ausgebildete Ärzte und Manualtherapeuten nutzen diagnostische und therapeutische Techniken um Funktionsstörungen am Haltungs- und Bewegungsapparat effektiv und schnell zu behandeln.

Die Ursachen von Rückenschmerzen erkennen und Blockierungen lösen

Wir wissen heute, dass die zu schwach ausgebildete autochthone Rückenmuskulatur die häufigste Ursache von akuten und chronischen Rücken- und Nackenschmerzen ist. Einseitige Haltungen und häufiges Sitzen fördern den Muskelabbau und Blockierungen in den Facettengelenken der Wirbelsäule sind die Folge. Bei länger anhaltenden Blockierungen entstehen zusätzlich neben den lokalen Rückenschmerzen Verklebungen im Bindegewebe und in den Faszien. Diese Dysfunktionen stören das normale Bewegungsverhalten und fördern durch Überlastung der einzelnen Strukturen die Entstehung von Schmerzen. Schonhaltungen sind die Folge und führen zu einem weiteren Verlust der Beweglichkeit. Werden die Blockierungen der Facettengelenke gelöst und das Binde- und Faszien-gewebe mobilisiert normalisiert sich umgehend das Bewegungsverhalten und der Körper regeneriert.



Wiederherstellung der Beweglichkeit als Schlüssel zum Erfolg

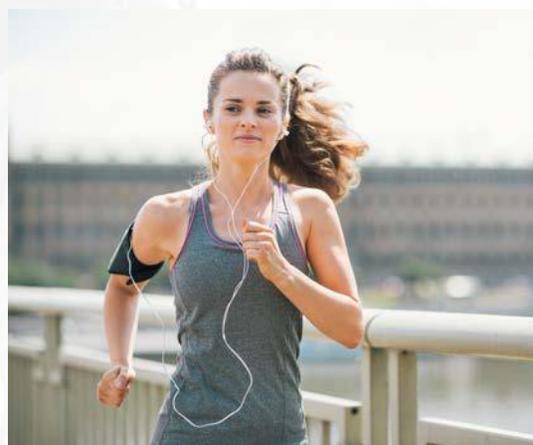
Die Manuelle Therapie fördert durch gezielte passive und aktive Mobilisationstechniken die Beweglichkeit der Wirbelsäule. Dabei werden Dysfunktionen beseitigt und die normale Bewegungsfunktion der Gelenke, Muskeln und Faszien wiederhergestellt. In Folge dieser Wiederherstellung löst der menschliche Körper regenerative, biochemische Prozesse aus. Diese führen zu einer unmittelbaren Schmerzlinderung und im Verlauf der Therapie häufig zur vollständigen Schmerzfreiheit.





Die Stärke liegt in der Kombination von Kompetenzen

Die Kombination aus medizinischer Trainings-therapie (MTT) und Manueller Therapie (MT) steht für maximale Effizienz gegen den Schmerz. Dabei werden sowohl die konditionelle Fähigkeit der Kraft, als auch die der Beweglichkeit optimiert. Durch das Lösen von Blockierungen und die so generierte Beweglichkeit kann ein effektiverer, schneller Muskelaufbau in der MTT erzielt werden. Mit dem Ziel die Wirbelsäule zu stabilisieren und die Lebensqualität in allen Bereichen zu steigern.

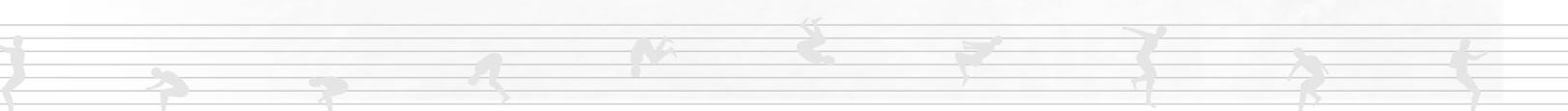


Hauptindikationen

(Erkrankung des Haltungs- und Bewegungsapparats)

Die Manuelle Therapie wird bei gegebener Indikation ärztlich verordnet. Hauptindikationen für die Manuelle Therapie sind:

- **Rückenschmerzen in allen Formen**
- **Verspannungsschmerzen in der Hals- und Nackenmuskulatur**
- **Kopfschmerzen, Migräne, Tinnitus**
- **Schwindel, Schluckbeschwerden**
- **Kiefergelenksbeschwerden**
- **Blockierungen der Extremitäten und Zwischenwirbelgelenke**
- **Schuler-Armsyndrome**
(Impingement, Frozen shoulder etc.)
- **Athrosen aller Gelenke**
(degenerative Gelenkerkrankungen)
- **Akute Lendenwirbelsäulen**
(Myalgie, Protrusion, Hexenschuss u.a.)
- **Tennis- und Golfarm**
(Epicondylitis)
- **Karpaltunnelsyndrom der Hand**
- **Rippenblockierungen**
- **Nerveneinengungssyndrome der Extremitäten**
(brennende Arm- und Beinschmerzen)
- **Zustand nach Wirbelsäulenoperation**
- **Knie- und Hüftgelenksbeschwerden**
- **Achillessehnen- und Fußschmerz**
(Achillodynie, Fersensporn etc.)
- **Schlaf- und Konzentrationsstörungen**
- **Narbenverklebungen**



Osteopathie

Den Mensch als Ganzes betrachten

in der Praxis Dr. med. Florian Alfen

Der Mensch ist eine in sich geschlossene Funktionseinheit

Osteopathie ist auf dem Vormarsch –
doch was bedeutet eigentlich Osteopathie?

Bei dieser Behandlungsform wird der Körper als Funktionseinheit betrachtet und ist daher grundsätzlich zur Selbstregulierung fähig. Um dies zu erreichen wird zunächst eine genaue Diagnostik mittels Befragung und körperlicher Untersuchung durchgeführt, was letztlich über die Art und Dauer der Behandlung entscheidet.

Dort, wo die symptomatischen Beschwerden auftreten, muss nicht zwingend auch die Ursache derselben sein. So können Rückenschmerzen beispielsweise vom Kiefergelenk ausgelöst oder Kniebeschwerden durch eine Behandlung eines Bauchorgans beseitigt werden. Die Komplexität des menschlichen Körpers erfordert von dem Osteopathen ein hohes Maß an Professionalität und Fachwissen, eine herkömmliche Krankengymnastik reicht hier meist nicht aus.

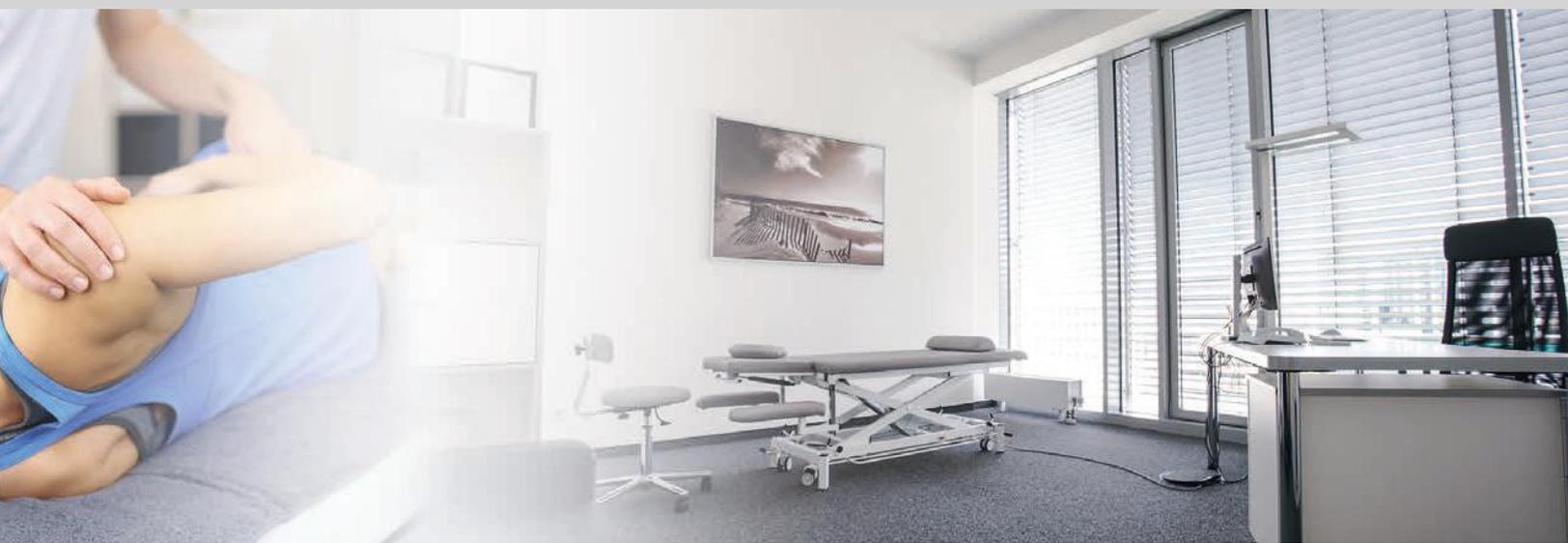
Einer der Begründer der Osteopathie, Andrew Taylor Still, sagte hierzu: „Gesundheit zu finden ist Aufgabe des Arztes, Krankheit finden kann jeder.“



Viszerale Osteopathie – die Organe haben Einfluss auf den Rücken!

Mechanische Behinderungen der Organe können den Abbau der tiefen Rückenmuskulatur und damit Rückenschmerzen begünstigen. Wenn die Nieren nicht optimal beweglich sind, kann dadurch beispielsweise der Psoas-Muskel betroffen sein, Spasmen in den Darmschlingen setzen sich auf das darunter liegende Bauchfell fort und irritieren damit auch die benachbarten Rückenmuskeln bzw. -nerven.





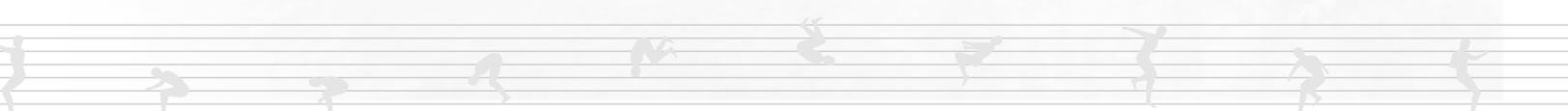
Solche Störungen beeinträchtigen dadurch den harmonischen Bewegungsablauf und führen von innen zu Spannungen an der Rückwand des Rumpfes. Hierbei ist klar hervorzuheben, das dabei lediglich funktionelle mechanische Störungen der Organhüllen („Faszien“) gemeint sind, die Funktion des jeweiligen Organs kann dabei völlig normal sein. Deshalb bleibt das Problem bei herkömmlichen Vorsorgeuntersuchungen meist unerkannt.

Kraniosakrale Osteopathie – Entspannung von innen

Der Schädel des Menschen („Cranium“) ist mit dem Steißbein („Sakrum“) direkt verbunden, und zwar über das Rückenmark. Spannungen in diesem Bereich, etwa durch Verletzungen oder langjährige Fehlbelastung, beeinträchtigen das System als Ganzes. Die Folge sind häufig Verspannungen, Kopfschmerzen oder Beschwerden im unteren Rücken. Die Leistungsfähigkeit ist damit herabgesetzt, wir fühlen uns müde und erschöpft. Hier können sanfte Techniken aus der Osteopathie eingesetzt werden, die darauf abzielen, die Spannung wieder auf ein Normalniveau zu bringen.

Osteopathie als Ergänzung zur Medizinischen Trainingstherapie (MTT)

Die einzige Möglichkeit, sich langfristig schmerzfrei zu bewegen, ist eine Stabilisierung der Basis, also der Stützmuskulatur unserer Wirbelsäule. Dennoch kann die Leistungsfähigkeit dieser Muskeln durch o.g. Gründe herabgesetzt sein. Hier muss ein speziell ausgebildeter Arzt entscheiden, ob eine Osteopathie als Ergänzung zur MTT sinnvoll ist. Im Verlauf der Behandlung besteht ein ständiger Austausch zwischen behandelndem Osteopathen und Ärzten, denn nur durch eine enge interdisziplinäre Zusammenarbeit ist ein optimales Behandlungsergebnis gewährleistet.



Dr. med. Florian Maria Alfen



Geboren und aufgewachsen ist Dr. Florian Maria Alfen in Aschaffenburg, als jüngster von vier Söhnen einer Fotografen- und Künstlerfamilie. Sein Zwillingbruder arbeitet und lebt in New York als Professor für moderne Kunst an der Akademie für bildende Künste wie auch als freischaffender Künstler. In den Bereichen Fotografie, Malerei und Bildhauerei waren sein Vater und Großvater ebenfalls künstlerisch tätig. Seine

Mutter hat neben der Erziehung der vier Söhne als Fotografin das Fotoatelier mit aufgebaut, das nun sein zweitältester Bruder als Fotografenmeister in bewährter Familientradition weiterführt. Sein ältester Bruder war jahrelang Dozent für Germanistik und Kunstgeschichte an der Universität Würzburg und ist aktuell in selbiger Stadt als Studiendirektor tätig. Die visuelle Komponente und das Arbeiten mit den Händen sind in seiner Familie von außerordentlicher Bedeutung, wobei beides seiner operativen Tätigkeit sehr zu Gute kommt. Während seiner Laufbahn als Leistungssportler (Mittel- und Langstreckenlauf) wurden Teamgeist, Fairness, Durchsetzungsvermögen und Ausdauer zu wichtigen Lebensinhalten.

Trotz anfänglicher Widerstände seines Vaters gegen seine schon früh getroffene Berufsentscheidung hat er sein Medizinstudium an der Frankfurter Universität absolviert und 1993 abgeschlossen. In den folgenden Jahren wurde er vor allem in der operativen orthopädischen Chirurgie, insbesondere der minimalinvasiven arthroskopischen und endoskopischen Chirurgie ausgebildet. Aufgrund der jahrelangen arthroskopischen Operationstätigkeit an Knie-, Schulter- und Sprunggelenk ist ihm das Arbeiten mit indirektem Sichtfeld und Hightech OP-Instrumenten vertraut. Zu seinem ausschließlichen operativen Spezialgebiete kristallisierte sich die endoskopische Wirbelsäulenchirurgie heraus, da er hierbei die Fähigkeit zu dreidimensionalem Denken, das räumliche Vorstellungsvermögen und filigrane Arbeitsweise in idealer Weise verbinden kann.



Bis zur Eröffnung seiner orthopädischen Privatpraxis in Würzburg im April 2002, war er als stellvertretender Chefarzt und leitender operativer Oberarzt für Wirbelsäulenchirurgie in der Alpha-Klinik in München, Sektion Wirbelsäulenchirurgie tätig. Durch die überwiegende Operationstätigkeit mit nach vorne gebeugter Zwangshaltung kam es 2001 zu Rückenschmerzen, die Dr. Alfen mit medizinischer Trainingstherapie völlig beseitigen konnte. Das war der Startschuss, um sich mit der Alternative MTT (medizinische Trainingstherapie) wissenschaftlich, medizinisch zu beschäftigen. Nach vielen nationalen und internationalen Studien steht fest: die MTT vermeidet Operationen und ist als Prophylaxe von größter Bedeutung. Inzwischen wurden über 10.000 Rückenpatienten von Dr. Alfen mit Team behandelt, unter anderem Profisportler. Des Weiteren bestehen Kooperationen mit Nationalmannschaften und Hochleistungssportlern. Tatsächlich konnten 80% der Operationen vermieden werden.

Obwohl Dr. Alfen als weltweitführende Experte für die endoskopische transforaminale Chirurgie in Deutschland, China, Indien, USA, Großbritannien, Schweiz, Spanien, Italien, Israel, Oman etc. Operationen durchführt, liegt der Fokus auf der Vermeidung von Operationen und der effektiven Behandlung von Rückenschmerzen.

Mit seinem Team aus Ärzten, Sportwissenschaftlern, Physiotherapeuten, Manualtherapeuten, Ingenieuren und Technikern werden Therapien und medizinische Geräte auf wissenschaftliche Ebene entwickelt und den Bedürfnissen der Menschen angepasst.

Mit diesen Erfahrungswerten gründete Dr. Alfen 2009 seine Beratungsfirma Health Consulting Dr. Alfen, die sich das medizinische Know-how zu Nutze macht, um in Unternehmen, medizinischen Einrichtungen und Sportverbänden unter anderem Rückenleiden zu vermeiden.

Die ihm zur Verfügung stehende freie Zeit nutzt er unter anderem für seine Familie, sportliche Aktivitäten, Klavierspiele und – natürlich Kunst.

**Weitere Informationen finden sie unter:
www.dr-alfen.de oder
www.wirbelsaulespezialist.de**

„Solange es noch Menschen mit Rückenleiden gibt, werden wir nicht aufhören unsere Arbeit zu tun!“





Dr. med. Florian Maria Alfen zusammen mit dem Praxisteam



Möchten Sie sich ausführlicher über die individuellen Möglichkeiten der Wirbelsäulentherapie informieren, so rufen Sie uns an und vereinbaren einen Termin für eine ärztliche Untersuchung und Beratung in unserer Praxis.

Telefon: +49 (0)931 - 780 11 70
Fax: +49 (0)931 - 780 11 722
E-mail: praxis@dr-alfen.de
www.dr-alfen.de

Schürerstraße 5
Ringparkcenter 2
D-97080 Würzburg



DR. ALFEN