

DR. MICHAEL SCHUBERT

«Η Ελλάδα για μένα είναι μπλε θάλασσες, μπλε ουρανός και άσπρα σπίτια»

Ο Δρ. Michael Schubert, αυθεντία στο χώρο της ενδοσκοπικής χειρουργικής σπονδυλικής στήλης, μιλάει στο Blue για την επαναστατική μέθοδο που εφαρμόζει, καθώς και για τις αναμνήσεις του από την Ελλάδα.

ΑΠΟ ΤΟΝ ΠΑΝΟ ΚΟΚΚΙΝΗ, ΦΩΤΟΓΡΑΦΙΕΣ: ΟΛΥΜΠΙΑ ΚΡΑΣΑΓΑΚΗ
BY PANOS KOKKINIS, PHOTOGRAPHS: OLYMPIA KRASAGAKI

“GREECE IS THAT UNIQUE COMBINATION OF BLUE SEA, BLUE SKY AND WHITE HOUSES”

Dr. Michael Schubert, one of the leading experts in spinal surgery, talks to BLUE about his revolutionary endoscopic surgery technique, as well as his memories of Greece.

Ένα μπουκάλι εκλεκτό κόκκινο κρασί στο προσκεφάλι του και η παντελής απουσία πόνου στη μέση, στην πλάτη ή στο λαιμό του. Αυτή είναι η ευχάριστη έκπληξη που βιώνει, δύο ώρες μετά την εγχείρησή του, καθένας από τους χιλιάδες ασθενείς από όλο τον κόσμο που επισκέπτεται το διεθνούς φήμης κέντρο ενδοσκοπικής χειρουργικής σπονδυλικής στήλης Apex-Spine, το οποίο έχει δημιουργήσει ο Dr. Schubert δίπλα από το Ολυμπιακό Πάρκο του Μονάχου. Εκεί όπου έχει πραγματοποιήσει ένα μεγάλο μέρος των 6.000 επιτυχημένων ενδοσκοπικών εγχειρήσεων τα τελευταία 11 χρόνια, χρησιμοποιώντας μια εξελιγμένη τεχνική και μια νέα γενιά εργαλείων, τα οποία έχει συν-δημιουργήσει ο ίδιος.

«Το μπουκάλι κρασί έχει να κάνει με τα ευρήματα μιας έρευνας Σουηδών και Νορβηγών επιστημόνων, που απέδειξε ότι το να πίνεις μια μικρή ποσότητα κόκκινου κρασιού είναι καλό για το αγγειακό μας σύστημα», μας δηλώνει ο Dr. Schubert, που μας υποδέχτηκε με ένα πλατύ χαμόγελο. «Κάτι που είναι εξαιρετικά σημαντικό, καθώς μέσω αυτού “τρέφονται” οι δίσκοι της σπονδυλικής στήλης. Όσον αφορά την απουσία πόνου και το γεγονός ότι οι ασθενείς, μία-δύο ημέρες μετά την εγχείρηση, βγαίνουν από την κλινική και μπορούν να επιστρέψουν στους κανονικούς ρυθμούς τους (σ.σ. έπειτα από δύο εβδομάδες μπορούν να κάνουν άφοβα αθλητισμό), αυτό αποτελεί ένα από τα βασι-

A bottle of fine red wine next to their pillow and the complete absence of pain. This is the pleasant surprise each of Dr. Michael Schubert’s patients experience two hours after their surgery at his renowned Apex Spine Centre for Endoscopic Intervertebral Disc Surgery and Spinal Surgery. He has carried out more than 6,000 successful endoscopic spinal surgeries at the centre using an advanced technique and a new generation of operating instruments which he co-designed.

“Wine is good for our vascular system, through which our vertebrae are nourished”, the German surgeon told us upon our arrival at his Munich office.





κά πλεονεκτήματα της ενδοσκοπικής χειρουργικής σπονδυλικής στήλης σε σχέση με τις παραδοσιακές μεθόδους. Όπως επίσης το γεγονός ότι δεν απαιτείται μακρά παραμονή στο νοσοκομείο ούτε γενική αναισθησία και, κυρίως, δεν χρειάζεται να γίνει μεγάλη τομή - με όλες τις πιθανές επιπλοκές που αυτή επιφυλάσσει, όπως αιμορραγία, ζημιά στα νεύρα κ.ά. Γίνεται μια μικροσκοπική τομή τριών χιλιοστών, από την οποία μπαίνω με το ενδοσκοπικό μου όργανο και επιδιορθώνω τη ζημιά, χωρίς να χρειάζεται να αφαιρεθεί ολόκληρος ο δίσκος».

Το κομψό γραφείο του στο Μόναχο είναι διακοσμημένο με ομοιώματα από σπονδυλικές στήλες και αυχένες και διάσπαρτες φωτογραφίες με ευχαριστήρια από παγκόσμιους πρωταθλητές σε μια μεγάλη γκάμα αθλημάτων (σκι, κωπηλασία, water ski, χόκεϊ), που εμπιστεύτηκαν την καριέρα τους στα ικανά του χέρια. Άλλωστε, μέχρι πρότινος, και ο ίδιος είχε στενή σχέση με τον αθλητισμό. Συμμετείχε σε αγώνες τριάθλου στη Γερμανία, σε προκλήσεις Iron Challenge (περιλαμβάνει 3,5 χλμ. κολύμβησης, 180 χλμ. ποδηλασίας και 42 χλμ. τρέξιμο), μέχρι και σε έναν μαραθώνιο στη Χαβάη. Ο Dr. Schubert ξεκίνησε την καριέρα του ως ορθοπαιδικός χειρουργός, ειδικεύτηκε στη χειρουργική σπονδυλικής στήλης και στη συνέχεια μετακόμισε στο Μόναχο προκειμένου να μελετήσει την ενδοσκοπική μέθοδο («Γιατί πάντοτε πίστευα ότι πρέπει να υπάρχει ένας καλύτερος τρόπος, λιγότερο επώδυνος για τον ασθενή») στην Alpha Klinik, δίπλα στον Dr. Hoogland. Πραγματοποιεί εγχειρήσεις δύο ημέρες κάθε εβδομάδα, ενώ τον υπόλοιπο χρόνο τον μοιράζει σε διαλέξεις και σεμινάρια που δίνει σε όλο τον κόσμο.

Διανύει πάνω από 100.000 αεροπορικά μίλια ετησίως, και έτσι οι συμβουλές που δίνει στους επιβάτες, ιδιαίτερα εκείνους που πραγματοποιούν πτήσεις άνω των 4 ωρών, είναι ιδιαίτερα πολύτιμες: «Μην πίνετε αλκοόλ, πίνετε πολύ νερό και, πάνω από όλα, μην κάθεστε σε όλη τη διάρκεια της πτήσης. Είναι σημαντικό να περπατάτε λίγο στην καμπίνα. Προσωπικά, όταν πετάω, φοράω αντιθρομβωτικές κάλτσες, που μπορεί να μη δείχνουν τόσο ωραίες, αλλά βοηθούν στο να μην πρήζονται τα πόδια».

Η σχέση του με την Ελλάδα ξεκίνησε πριν από 20 χρόνια, όταν βρέθηκε ένα καλοκαίρι στα Σύβοτα Θεσπρωτίας, δουλεύοντας ως καθηγητής ιστιοπλοΐας σε γνωστή αλυσίδα ξενοδοχείων. «Έχω τις καλύτερες αναμνήσεις. Ο τόπος, η θάλασσα, ο κόσμος, το φαγητό, ήταν όλα υπέροχα. Θυμάμαι χαρακτηριστικά το γύρο και το τζατζίκι που -δυστυχώς- δεν έχουν την ίδια γεύση εδώ στο Μόναχο. Από τότε έχω πάντα στα σχέδιά μου να επιστρέψω και να επισκεφτώ τα πανέμορφα ελληνικά νησιά, όπως τη Μύκονο και τη Σαντορίνη, αλλά δεν τα έχω καταφέρει ακόμα. Πάντως, στο μυαλό μου η Ελλάδα είναι αυτός ο μοναδικός συνδυασμός μπλε θάλασσας, γαλανού ουρανού και άσπρων σπιτιών».

Πληροφορίες: www.apex-spine.com

“One or two days after the surgery, the patients can return to their normal lives and after two weeks they can take up athletic activities again. This is one of the advantages of the endoscopic spinal surgery over traditional methods. No general anaesthesia is required and no large incisions”.

Around his office we saw photos with thank-you notes from world-class champions in a range of sports including skiing, rowing and hockey who have placed their careers in his capable hands. He himself used to be very active in sports, having participated in triathlons in Germany, Iron Challenge events, even a marathon in Hawaii. Dr. Schubert organises education courses around the world in which spine specialists from many countries participate. He travels more than 100,000 air miles per year and has valuable advice for flying passengers: “Do not drink alcohol. Drink a lot of water and get up and walk around. I wear antithrombotic socks, which help avoid swelling of the legs and feet”.

Dr. Schubert first visited Greece 20 years ago, when he travelled to Sivota in western Greece to work for a hotel chain as a sailing instructor. “I have the best memories of Greece. I’d like to visit Mykonos and Santorini but I have not made it there yet. In my mind, Greece is that unique combination of blue sea, blue sky and white houses”.

Info: www.apex-spine.com

INSIDER'S GUIDE

Ο Dr. Michael Schubert ζει στο Μόναχο και αποκαλύπτει στο Blue τις κρυφές γωνιές της συναρπαστικής αυτής πόλης.

Το πρώτο πράγμα που πρέπει να κάνει κανείς είναι να επισκεφτεί ένα από τα εκατοντάδες **beer gardens**, καθώς επίσης και τη **Viktualienmarkt** στο κέντρο της πόλης. Εκεί μπορεί να δοκιμάσει και να αγοράσει λαχανικά, φρούτα, λουκάνικα και προϊόντα delicatessen από τους πάγκους. Πολύ όμορφες και γεμάτες πράσινο είναι οι περιοχές γύρω από τις όχθες του ποταμού **Isar** που διασχίζει την πόλη. Σε ένα νησί του ποταμού βρίσκεται και το εξαιρετικό **Deutsches Museum**, όπου θα δείτε αριστουργήματα από τους χώρους της επιστήμης και της τεχνολογίας, όπως το πρώτο αεροσκάφος με μηχανή των αδελφών Wright και το πρώτο αυτοκίνητο που έφτιαξε ο Karl Benz.

Εξαιρετικό εστιατόριο είναι το **Restaurant 181**, που βρίσκεται σε ύψος 181 μ. στον Olympiaturm, τον πύργο του Ολυμπιακού Χωριού, και περιστρέφεται 360 μοίρες, προσφέροντας πανοραμική θέα της πόλης.

Το αγαπημένο μου μέρος στην πόλη, το οποίο συστήνω συχνά σε ασθενείς μου, είναι το **Aran Fünf Höfe** στην Theatinerstrasse, στο οποίο μας αρέσει να πηγαίνουμε οικογενειακώς για πρωινό τουλάχιστον δύο Σάββατα το μήνα. Εδώ θα βρείτε πολύ καλό καφέ, τραγανό ψωμί πάνω στο οποίο απλώνετε διάφορα spreads (από σοκολάδα και γαρίδα μέχρι pepperoncini και wild curry) και κέικ.

Συχνά πηγαίνω τους καλεσμένους μου στο ιστορικό **Hofbräuhaus am Platzl** για μπίρα και παραδοσιακή βαυαρική κουζίνα.

Γύρω από την πόλη υπάρχουν πολλές ωραίες λίμνες, ενώ επίσης η πόλη είναι σε απόσταση στις Άλπεις. Από το σπίτι μου μπορώ να βρεθώ σε 90 λεπτά στις πλαγιές τους. Αν έχετε παιδιά επισκεφθείτε το περίφημο κάστρο **Neuschwanstein**, που αποτέλεσε έμπνευση για το κάστρο της Ωραίας Κοιμωμένης του Disney.

MUNICH

Dr. Michael Schubert lives in the capital of Bavaria. He reveals the fascinating city's hidden gems.

Visit one of the city's many **beer gardens**. Go to **Viktualienmarkt** where you can buy vegetables, fruit and deli products as well as cooked food from the various stalls. The areas near the banks of the **Isar River**, which flows through the city, are very beautiful and lush. On one of the river's islands is the excellent **Deutsches Museum**, which hosts masterpieces in science and technology.

At the Olympic Tower, **Restaurant 181** – whose name indicates its height in metres – offers fine gourmet cuisine with panoramic views of the city.

My favourite place is **Aran Fünf Höfe** on Theatinerstrasse, where my family and I enjoy going for breakfast at least two Saturdays per month. It has excellent coffee, delicious sourdough bread with a variety of spreads, and superb pastries.

If I have guests I like to take them to the historic **Hofbräuhaus am Platzl** for beer and traditional Bavarian cuisine.

There are many beautiful lakes around the city, which is also close to the Alps. It takes me just 90 minutes to get there. You can also visit **Neuschwanstein Castle**, which was the source of inspiration for Disneyland's Sleeping Beauty Castle.

