

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Gesunder Rücken

Wer viel im Büro sitzt und auch in seiner Freizeit wenig körperlich aktiv ist, hat meist eine zu schwache Bauch- und Rückenmuskulatur. Der Rücken steht auf der Liste der krankheitsbedingten Ausfälle ganz oben. Physiotherapie hilft, Beschwerden vorzubeugen, den Rückenschmerz aktiv zu bekämpfen und die Wirbelsäule zu entlasten. Als längst überholt gilt bei Physiotherapeuten die noch immer weit verbreitete Vorstellung, man müsse sich bei Rückenschmerzen schonen. Viele Menschen haben jedoch Angst vor ihren heftigen oder dauerhaften Rückenschmerzen. Das führt dazu, dass sie sich noch mehr verkrampfen und in eine Schonhaltung gehen, anstatt sich angepasst zu bewegen und damit die Schmerzen abzubauen. Wer sich nicht bewegt, setzt einen Teufelskreis in Gang, der in lang anhaltenden Rückenschmerzen enden kann. Mangelnde Bewegung fördert Fehlhaltungen, schwächt die Muskulatur und mindert die Funktion des Bewegungsapparats, was wiederum zu Schmerzen führt.

Physiotherapeuten können hier gezielt ansetzen: Wärme tut den verspannten Muskeln gut und schafft Linderung. Leichte Dehnübungen können helfen, die Schmerzblockaden zu lösen. Der Schwerpunkt der Arbeit von Physiotherapeuten besteht jedoch darin, die Bewegungsabläufe des Patienten zu analysieren und korrigierend einzugreifen. Die Bewegungsspezialisten kennen die Details der Körperstrukturen genau und helfen mit der Mobilisation einzelner Wirbelsäulenabschnitte sowie der Dehnung von Gewebestrukturen. Die Therapeuten entwickeln mit ihren Patienten zudem ein individuelles Übungsprogramm z. B. mit einer gerätegestützten Krankengymnastik.

Unsere Wirbelsäule stützt nicht nur den Körper und schützt die in ihr verlaufenden Nervenstrukturen, sie sichert auch unsere Beweglichkeit. Ein sensibles Gefüge von Bändern, Muskeln und Bandscheiben gewährleistet eine harmonische Funktion. Der Körper zeigt mit Rückenschmerzen an, dass es ein Problem gibt und dass dieses Problem an der Wirbelsäule liegen kann. Die Ursachen reichen dabei von einfachen Muskelverspannungen, über eine Bandscheibenvorwölbung oder einen Bandscheibenvorfall bis hin zu einer Überbeweglichkeit oder Blockierung einzelner Wirbelsegmente. Physiotherapie hilft hier je nach Beschwerdebild z. B. mit der Dehnung von Gewebestrukturen, Übungen zur Mobilisation einzelner Wirbelsäulenabschnitte oder mit einer speziellen gerätegestützten Krankengymnastik zum Aufbau einer stabilen Muskulatur entlang der Wirbelsäule. Erfahrene Physiotherapeuten entwickeln ein individuelles Übungsprogramm, das die Patienten aktiviert, ihnen hilft, die Wirbelsäule zu entlasten und ergonomische Bewegungsmuster zu trainieren.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SIEDLUNGSBEREITER
PERSONALFACHBEREITER - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Gesichts- und Kiefergelenkschmerzen

Neben Karies und Parodontose zählen craniomandibuläre Dysfunktionen (CMD) zu den Hauptindikationen, mit denen sich der Zahnarzt in seiner täglichen Praxis beschäftigen muss. Dennoch bleibt für viele Patienten mit Kopfschmerzen, Nackenschmerzen oder Schmerzen im Gesicht die Suche nach den Ursachen lange erfolglos. Falsches Kauen durch fehlerhafte Gebissstellungen oder suboptimale Zahnprothesen sind eben nicht immer der wahre Grund für die Schmerzen. Oft sind Kiefergelenksstörungen oder eine Fehlstellung der Wirbelsäule für diese Beschwerden verantwortlich. Damit der Zahnarzt nicht einfach vermeintlich schuldige Zähne zieht, ist ein interdisziplinärer Ansatz nötig, der Kieferorthopäden und Physiotherapeuten mit einbezieht. Zahnärzte, Kieferorthopäden und Physiotherapeuten arbeiten Hand in Hand und können mit manueller Diagnostik die Einschränkungen in der Bewegung feststellen und so Fehlfunktionen im Kau-, Kieferapparat aufspüren.

Störungen im Bereich der Halswirbelsäule gelten als häufigste Ursache für Störungen im Kiefergelenk. Doch auch Fehlbelastungen des Stütz- und Bewegungsapparates, Statikveränderungen durch Skoliosen, Blockierungen des Kreuzbein-Darmbein-Gelenkes und auch Muskeldysbalancen durch Fehlhaltungen und unterschiedliche Beinlängen können zu Schmerzen und Funktionsstörungen im Kiefergelenk führen. Zudem können seelische Anspannung durch beruflichen, familiären oder sozialen Stress craniomandibuläre Dysfunktionen hervorrufen.

Voraussetzung für eine erfolgreiche Physiotherapie ist daher eine genaue Diagnose des Arztes mit einer orientierenden neurologischen und orthopädischen Untersuchung der Kopf-, Halsregion. Eine ausführliche krankengymnastische Befunderhebung testet insbesondere die aktive und passive Kiefergelenkbeweglichkeit, die Gelenkkapsel, die Kaumuskulatur und die Beweglichkeit der Wirbelsäule vor allem im Bereich der Halswirbelsäule. Physiotherapie kann in der interdisziplinären Zusammenarbeit mit Zahnärzten und Kieferorthopäden durch Manuelle Therapie, Krankengymnastik, Elektrotherapie und gezielte Entspannungsübungen hervorragende Erfolge erzielen.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SELBSTÄNDIGER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Kopfschmerz-Kreislauf durchbrechen

Gerade bei Stress leiden viele unter Kopfschmerzen. Die meisten Menschen behandeln ihre sporadisch auftretenden Kopfschmerzen selbst mit frei verkäuflichen Schmerzmitteln. Anders sieht es bei schweren Kopfschmerz-Erkrankungen aus, wenn die Schmerzen lange anhalten oder regelmäßig auftreten, wie beispielsweise bei Cluster-Kopfschmerzen und Migräne. Dann wenden sich Kopfschmerz-Patienten an erfahrene Ärzte und Physiotherapeuten, die ihre Patienten kennen und sie bei ihrer individuell abgestimmten Behandlung begleiten. Die Therapie sollte rechtzeitig beginnen, damit die Kopfschmerzen nicht chronisch werden.

Die Manuelle Therapie bietet sehr wirksame physiotherapeutische Techniken für Kopfschmerzpatienten. Beim Sichtbefund, der Palpation und Funktionsprüfung können Physiotherapeuten die unterschiedlichen Ursachen von Kopfschmerzen differenzieren, die durch Blockierung, also Hypomobilität sowie durch Hypermobilität und sogar Instabilität z. B. nach einem Schleudertrauma entstehen. Diese Unterschiede führen zu gegensätzlichen Behandlungsansätzen. Physiotherapeuten achten außerdem bei der Therapieplanung auf die gesamte Wirbelsäule und die Extremitäten, um von dort ausgehende Fehlhaltungen und Fehlbelastungen, die sich auf die Halswirbelsäule auswirken, erkennen und korrigieren zu können. Physiotherapie kann durch die gezielte Lockerung und Kräftigung der Muskulatur sowie durch gezielte Mobilisation der Gelenke der Halswirbelsäule und eine Koordinationsschulung helfen, die Wirbelsäule zu entlasten. So kann etwa eine der Hauptursachen für Spannungskopfschmerz beseitigt werden. Physiotherapeuten können den Kreislauf aus schlechter Haltung, permanentem hohem Belastungsdruck auf die Wirbelsäule, Verspannung der Muskulatur im Nacken- und Schulterbereich und dauernden Kopfschmerzen durchbrechen.

Langes Sitzen bei schlechter, „krummer“ Haltung kann schlimme Folgen haben: Die Muskulatur in Nacken- und Schulterbereich verspannt, sendet Schmerzen aus, die erst in den Hinterkopf, dann in den gesamten oberen und vorderen Kopf ausstrahlt. Physiotherapeuten helfen mit Techniken aus der Massage, aus Fango- und Wärmeanwendungen, die verspannte Muskulatur zu lockern, bevor Hals- und Brustwirbel mit sanften manualtherapeutischen Techniken wieder beweglich gemacht werden. Wenn die Schmerzen so verringert oder beseitigt sind, wirkt die Behandlung der schlechten Sitzhaltung in Beruf und Alltag entgegen. Ein Muskelaufbautraining schult die Körperhaltung und entlastet den Rücken.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SELBSTSTÄNDIGER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Tinnitus: Störende Ohrgeräusche

Eigentlich wäre es ganz still im Raum – wenn da nicht das störende Pfeifen, Piepsen, Rauschen oder Summen wäre. Drei Millionen Menschen leiden in Deutschland unter ständigen oder lang anhaltenden Ohrgeräuschen. Einen sogenannten Tinnitus erleben die meisten Erwachsenen irgendwann in ihrem Leben. Doch auch bereits bis zu 80 Prozent aller Jugendlichen kennen störende Ohrgeräusche in unterschiedlicher Erscheinungsform. Betroffene suchen jedoch durchschnittlich erst nach fünf bis acht Jahren einen Arzt auf. Tinnitus ist keine Krankheit im eigentlichen Sinn, sondern ein Symptom, das im Alltagsleben sehr belastend sein kann. Je nach Beeinträchtigung reichen die Probleme Betroffener von Schlafstörungen bis hin zur Berufsunfähigkeit. Mögliche Ursachen für Tinnitus sind Lärmschäden, mechanische Schädigungen des Gehörgangs, Morbus Menière (Drehschwindel) oder Stress. Häufig lösen aber auch Probleme im Schulter-Nacken-Bereich oder Störungen des Kausystems die Ohrgeräusche aus. Hier kann gezielte Physiotherapie Betroffenen wirksam helfen.

Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, Verspannungen der Nackenmuskulatur oder Blockierungen der Halswirbelsäule können eine gute Durchblutung und Versorgung des Ohrs beeinträchtigen und somit zum Tinnitus führen. Aber auch nächtliches Zähneknirschen ist ein möglicher Auslöser. Durch ständiges Gegeneinanderschieben von Ober- und Unterkiefer steht die Kiefermuskulatur nachts unter Dauerspannung, was zu anhaltenden Ohrgeräuschen führen kann. Bei diesen ursächlichen Problemen hilft dann die Physiotherapie. Bei einem Tinnitus sollten immer auch Halswirbelsäule, allgemeine Haltung und Kiefergelenke auf Funktionsdefizite untersucht werden. Je nach ärztlicher Verordnung kann ein Physiotherapeut dann Manuelle Therapie oder krankengymnastische Übungen einsetzen, um den Tinnitus zu behandeln.

Die Manuelle Therapie beinhaltet bei der Tinnitus-Behandlung unter anderem Mobilisierungstechniken der Wirbelsäule oder des Kiefergelenks und Entspannungsübungen für die Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich. Auch eine spezielle Haltungsschulung mit Dehnung und Kräftigung der abgeschwächten oder verspannten Muskulatur kann gegen Ohrgeräusche wirksam helfen. Um die Muskelentspannung weiter zu fördern, kann zudem Wärmeanwendung die Behandlung unterstützen. Die Heilungschancen sind bei einem Tinnitus gut, laut Robert-Koch-Institut können selbst nach langjähriger Erkrankung Ohrgeräusche wieder abklingen – unterstützt durch die richtige Therapie.



IFK
BUNDEVERBAND SCHULFACHBEREICH
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

IFK - Die Physiotherapeuten

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Teufelskreis Muskelverspannung

Die Ursachen für angespannte, überreizte oder dauerhaft schmerzende Muskeln sind vielfältig: Fehlbelastungen der Wirbelsäule, monotone Bewegungsabläufe, schlechte Körperhaltung, Stress oder eine schlechte Bauch- und Rückenmuskulatur. Zur Risikogruppe gehören jedoch nicht nur Menschen mit überwiegend sitzender Bürotätigkeit oder körperlich anstrengenden Jobs. Hinzu kommen z. B. Sportler, Übergewichtige und Frauen, die oft hochhackige Schuhe tragen. Muskelverspannungen sind ein Teufelskreis. Durch den Schmerz und die Bewegungseinschränkung nehmen Betroffene automatisch eine Schonhaltung ein, die die Muskelverspannung dann noch verstärkt. Dies kann so schlimm werden, dass Betroffene körperliche Aktivitäten reduzieren müssen, da bereits alltägliche Bewegungen schmerzen. Doch soweit muss es nicht kommen. Verschiedene Maßnahmen aus der Physiotherapie wie Massagen und Wärme-Therapie kombiniert mit einer Haltungsschulung und medizinischem Gerätetraining können helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Schmerzhafte Verspannungen entstehen häufig durch Fehlbelastungen wie langes Sitzen, eine eingesunkene Haltung oder auch monotone Bewegungsabläufe. Durch die andauernde Überlastung einzelner Muskelbereiche kommt es zu einer Fehlsteuerung im Muskel bzw. einzelner Muskelfasern. Bewegungen werden immer unkoordinierter, die betroffenen Muskeln verkürzen sich und fühlen sich hart an. Nun können selbst kleinste Bewegungen qualvoll sein. Daher nehmen Betroffene automatisch die Körperhaltung ein, bei der die Schmerzen am geringsten sind. Oft bewirkt diese Schon- oder Fehlhaltung, dass sich die Muskelverspannung dauerhaft verstärkt. Die häufigsten Verspannungen treten im Bereich der Rücken-, Nacken- und Schultergürtelmuskulatur auf. Dort bewirken sie z. B. einen tief sitzenden Schmerz im Kreuz- oder Nackenbereich, können aber auch bis in die Arme ausstrahlen oder Kopfschmerzen verursachen.

Bei akuten Verspannungen wirken besonders Massagen oder Wärmebehandlungen, wie die Moorpackung, da sie die Durchblutung im Muskelgewebe fördern und die Muskelspannung regulieren. Auch vorsichtige Übungen können helfen. Wichtig: Besonders bei Verkrampfungen im Schulter- und Nackenbereich ist eine ausreichende Lösung der Verspannungen notwendig. Ziel ist es, wieder eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur herzustellen. Viele Praxen bieten bereits die therapeutische Wellnessmarke „PhysioBalance“ an, die Entspannung und bewusste Bewegung kombiniert. Wer Verspannungen dauerhaft entgegenwirken möchte, muss unbedingt die betroffene Muskulatur gezielt kräftigen. Zudem ist in den meisten Fällen eine Schulung der Körperhaltung sinnvoll. Beim Physiotherapeuten erhalten Betroffene ein individuelles Trainingsprogramm, üben die Körperwahrnehmung und lernen, vorhandene Schwächen dauerhaft zu korrigieren.



IFK - Die Physiotherapeuten

BERUFSVERBAND SLEICHTSINNLICHER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.



Wann und wie hilft Physiotherapie?

Schleudertrauma

Schwindel, Benommenheit, Verspannungen oder Schmerzen können Symptome nach einem Autounfall sein. Meist wurde der Kopf durch den Aufprall unvermutet nach vorn und danach heftig nach hinten geschleudert. In die physiotherapeutische Praxis kommen häufig Patienten, die ein Schleudertrauma oder Peitschenschlagphänomen, wie es aufgrund des Unfallvorgangs noch bezeichnet wird, erlitten haben. Schleudertrauma ist allerdings keine wirkliche Diagnose. Vielmehr bezeichnet der Begriff unterschiedliche Symptome, die nach einem Auffahrunfall typischerweise auftreten. Wurde früher auch bei geringen Beschwerden eine sofortige Ruhigstellung mit einer Halskrause empfohlen, wird nun zu passiver und aktiver Physiotherapie geraten.

Bereits nach leichten Auffahrunfällen kann es zu schwerwiegenden Symptomen im Sinne eines Schleudertraumas kommen. Die Symptome bei einem einfachen Schleudertrauma sind meist Muskelverspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur, die zu Kopf- und Nackenschmerzen führen können. Auch Schwindel und psychische Belastungen sind nicht selten. Häufig halten die Beschwerden länger an und können bei entsprechender Nichtbehandlung chronifizieren. Physiotherapeuten können entsprechenden Symptomen allerdings entgegenwirken. Neuere Studien haben gezeigt, dass eine längere Schonung der Halswirbelsäule, wie es z. B. durch das Tragen einer Halskrause geschieht, die Heilung eher verzögert. Am effektivsten zeigen sich krankengymnastische Übungen unter professioneller Anleitung, mit denen bereits zeitnah nach dem Verletzungsereignis in Absprache mit dem Arzt begonnen werden sollte. Spezielle Bewegungsübungen sollen helfen, die Muskeln zu entspannen, Muskelgruppen zu kräftigen oder die Muskelausdauer zu verbessern. Quermassage, Manuelle Therapie oder Triggerpunktbehandlungen wirken sich günstig auf die Muskelentspannung aus. Zusätzlich können durch Augenbewegungen reflektorische Kopfbewegungen provoziert werden, die die Muskelaktivität fördern. Zudem sind Bewegungen der Halswirbelsäule, die durch den Physiotherapeuten geführt und unterstützt werden, zu empfehlen.

Außer einem individuellen und systematischen Hausübungsprogramm bekommen die Patienten Informationen und Beratung für ein günstiges Verhalten am Arbeitsplatz und zu Hause. So wird die aufrechte Sitzhaltung in der Therapie eingeleitet und geübt, damit beispielsweise im Büro die Muskelfunktion der Halswirbelsäule aktiviert werden kann und nach längeren Büroarbeiten keine Schmerzen auftreten. Richtiges Heben und Tragen ist nicht nur für die Lendenwirbelsäule entscheidend, sondern auch für die Halswirbelsäule wichtig, um ökonomische Bewegungen nach einem Autounfall zu fördern.



Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Nachbehandlung des künstlichen Schultergelenks

Nach Angaben der Deutschen Arthrose-Hilfe leidet jeder dritte der fünf Millionen Arthrosepatienten in Deutschland auch an Schulterbeschwerden. Obwohl das erste künstliche Schultergelenk schon Anfang des 19. Jahrhunderts eingesetzt wurde, steht diese Operationstechnik heute noch nicht auf der Tagesordnung der Chirurgen und Orthopäden. Doch seit einigen Jahren steigt die Anzahl der operierten Schulterprothesen stetig an. Der Grund: Die Menschen in Deutschland werden immer älter und wünschen sich lange Beweglichkeit, Unabhängigkeit und eine hohe Lebensqualität. Dank der verbesserten Qualität von Implantaten, Operationstechniken und Physiotherapie ist dies auch möglich.

Der Einsatz eines künstlichen Schultergelenks wird notwendig, wenn die Gelenkschmerzen trotz nicht-operativer Behandlungen wie Krankengymnastik und Schmerzmittel unerträglich bleiben. Dies ist vor allem bei starker Arthrose, Gelenksentzündungen wie rheumatischer Arthritis oder auch nach Brüchen möglich. Ziel der Operation ist eine Linderung der Schmerzen und Verbesserung der Beweglichkeit, so dass normale Alltagsbelastungen wieder möglich werden. Die Schmerzreduzierung durch Operation scheint zu gelingen, denn 2005 berichtete das Schweizer Medizin Forum MedForum, dass 90 Prozent der operierten Patienten nach zehn Jahren noch zufrieden sind.

Eine Verbesserung der Beweglichkeit hängt jedoch stark von dem Zustand der Muskulatur vor der Operation und der verwendeten Prothese ab. Je länger und stärker die Bewegungseinschränkung vor der Operation war, umso schwieriger wird die Bewegungserweiterung danach. Gleichzeitig nimmt auch eine gute Nachbehandlung durch Physiotherapie einen wichtigen Stellenwert ein.

Schon kurz nach der Operation kann die Mobilisation des Gelenks beginnen. Zunächst beginnt der Physiotherapeut häufig mit einer „indirekten Mobilisation“ am Schulterblatt, da der schmerzhafteste Arm dadurch nicht angefasst werden muss und eine eventuelle Schutz-Angstspannung vermieden werden kann. Außerdem kann hierüber die häufig angespannte Nackenmuskulatur gut entspannt werden. Die Schulter wird im schmerzfreien Bereich mobilisiert und durch Spannungsübungen gekräftigt – am Anfang ohne, später mit Bewegung. Das Training wird je nach Schmerzen und Beweglichkeit gesteigert und kann mit Gerätetraining sinnvoll unterstützt werden. Ziel der Behandlung ist eine gute Beweglichkeit und Muskelkraft, damit Betroffene am Ende der Behandlung so alltägliche Dinge wie das Anziehen eines Pullovers wieder ohne Probleme meistern können.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDEVERBAND SELBSTSTÄNDIGER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Beckenbodentraining schützt

Die Beckenbodenmuskulatur ist enorm wichtig, nicht nur für Schwangere. Viele Beschwerden wie Harninkontinenz, Blasensenkung oder Infektionen hängen mit einer Schwäche dieser Muskulatur zusammen und wirken sich gravierend auf den Alltag Betroffener aus. Eine Beckenbodenschwäche wird durch Schwangerschaft, Übergewicht, Stress, ständige Fehllage oder chronischen Husten gefördert. Daher können Beschwerden auch in jedem Alter auftreten. Mit zunehmenden Lebensjahren steigt aber das Risiko einer Inkontinenz, da die Beckenbodenmuskulatur erschlafft. Ein gezieltes Beckenbodentraining beugt Beschwerden vor und kann sie heilen. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass viele Betroffene verkehrt und damit wirkungslos üben. So spannt jede zweite Frau beim Beckenbodentraining die falschen Muskeln an, wenn sie nur verbal instruiert wird, z. B. durch eine Broschüre. Nach praktischen Übungen mit dem Physiotherapeuten betrug die Erfolgsquote hingegen 80 Prozent. Durch das effiziente Training beim Physiotherapeuten lassen sich oft schon nach der ersten Behandlung erstaunlich positive Ergebnisse erzielen.

Die Muskeln des Beckenbodens sind vor allem für eine einwandfreie Blasenfunktion wichtig. Sie halten die Blase in Position und stützen die Harnröhre. Ein Beckenbodentraining schult die Wahrnehmung für den Beckenboden und kräftigt zudem die Muskulatur. Daher erfordern die Übungen viel Konzentration und – laut Studien – eine gute praktische Anleitung. Hier hilft der Physiotherapeut durch gezielte Korrekturen. Krankengymnastische Übungen dienen nicht nur zur Behandlung von Beckenbodenschwächen, sondern beugen auch Folgen wie einer Harninkontinenz vor. Ein gezieltes, therapeutisches Training stärkt die Beckenbodenmuskulatur und verhindert so den unwillkürlichen Harnverlust. Übrigens: Von Harninkontinenz sind auch viele Männer betroffen.

Betroffene müssen lernen, ihre Muskulatur gezielt einzusetzen. Das richtige Beckenbodentraining bewirkt die Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur, mehr Beweglichkeit und eine bessere Durchblutung im Beckenbereich. Beim Physiotherapeuten erhalten Betroffene zudem Tipps, die sie in belastenden Alltagssituationen anwenden können. Sie lernen physiologisches Atemverhalten und eine aufrechte Haltung. In der Physiotherapie wird das Beckenbodentraining meist mit Körperwahrnehmungsübungen und einem Training der Bauch- und Rückenmuskulatur verbunden. Bei Beckenbodenschwächen können darüber hinaus weitere Techniken wie Elektrostimulation helfen. Die Entscheidung für die jeweilige Trainingsmethode trifft der Physiotherapeut nach einer Beckenbodenfunktionsprüfung.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDEVERBAND SELBSTÄNDIGER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Fußfehlstellungen

In Sandalen oder Flipflops kommen sie ans Licht – die verschiedenen Fußfehlstellungen, unter denen jeder zweite Deutsche leidet. Häufigste Deformitäten sind Spreizfuß, Knick-Senk-Fuß, Hallux valgus, Hammerzehen oder auch der Klumpfuß. Die Fußfehlbildungen sind nicht nur ein ästhetisches Problem, sondern oft mit erheblichen Beschwerden und Schmerzen verbunden. Diese führen zu einem veränderten Gang oder zu Fehlbelastungen der Knie- und Hüftgelenke, so dass arthrotische Folgeerkrankungen entstehen können. Im Kindesalter können therapeutische Fußgymnastik und spezielle Schuheinlagen eine Fehlstellung gut beheben und späteren Beschwerden vorbeugen. Doch auch Erwachsenen hilft nicht nur eine Operation mit langwierigem Heilungsverlauf. Je nach Ausprägung kann der Physiotherapeut bereits durch Dehnung, Mobilisation oder Kräftigung der Fußmuskulatur eine Korrektur der Fehlstellung erzielen.

Fußdeformitäten können angeboren sein, im Zusammenhang mit Erkrankungen entstehen oder im Laufe des Lebens durch falsches Schuhwerk erworben werden. Die häufigste Fehlbildung ist der Spreizfuß, bei dem es zu einer Absenkung der Fußmittelknochen kommt: Der Fuß verbreitert sich, Schuhe werden zu eng, es entstehen Hühneraugen, Schwielen oder Hammerzehen. Zudem treten beim Gehen und Stehen meist Schmerzen auf. Das eingesunkene Quergewölbe kann operativ nicht korrigiert werden. Lediglich regelmäßige Fußgymnastik, spezielle Spreizfüßeinlagen und das Vermeiden von engem Schuhwerk können helfen. Bei Kindern ist der Knick-Senkfuß die häufigste Fußdeformität. Hier weisen die Füße eine verstärkte X-Stellung der Ferse und Abflachung der Fußwölbung auf. In schweren Fällen kommt es zu Schmerzen, so dass eine nicht-operative Behandlung notwendig wird. Der Therapeut führt dann eine spielerische Fußgymnastik mit Greifübungen der Zehen durch. Zudem sind Barfuß-Laufen und spezielle Einlagen zu empfehlen.

Klumpfuß bei Kindern

Der Klumpfuß ist eine Kombination von Spitz-, Sichel- und Hohlfuß. Betroffene gehen dabei fast ausschließlich auf dem Fußaußenrand. Es handelt sich bei Kindern um die zweithäufigste angeborene Missbildung, die bei Jungen doppelt so oft auftritt. Bleibt diese Fehlstellung unbehandelt, kann sie sich so verstärken, dass sich die Gelenke aus ihrer normalen Position verlagern. Hier ist meist eine frühzeitige Operation und anschließende langjährige Physiotherapie erforderlich. Tritt ein Spitzfuß – also ein Hochstand der Ferse – bei einer Halbseitenlähmung oder Spastik auf, können krankengymnastische Übungen bei der schwierigen Therapie sehr erfolgreich sein. Die Spannung der Wadenmuskulatur wird gesenkt und die Unterschenkelmuskeln gedehnt, um den Fuß wieder in eine normale Position zu bringen.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SELBSTSTÄNDIGER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Osteoporose vorbeugen

In Deutschland leiden fast acht Millionen Menschen an der Knochenkrankheit, zu 80 Prozent sind Frauen betroffen. Typische Symptome der Osteoporose sind Rückenschmerzen, Atembeschwerden, Verhärtung der Rückenmuskulatur und Knochenbrüche nach harmlosen Stürzen. Dabei können regelmäßige Bewegung und richtige Ernährung die Knochen in vielen Fällen so stärken, dass Osteoporose gar nicht erst entsteht. Eine gezielte Vorbeugung wird durch die vielfältigen Leistungen der Physiotherapie unterstützt. Rückenschule, medizinisches Gerätetraining oder Wirbelsäulengymnastik sind qualifizierte Angebote zur Osteoporose-Prävention, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Unter fachlicher Anleitung kann jeder lernen, Muskeln und Knochen gezielt zu bewegen.

Bei einem gesunden Menschen speichern die Knochen Kalzium, ein Mineral, das für jede Muskelbewegung benötigt wird. Im Laufe des Lebens verändert sich dies jedoch häufig. Ist nicht genügend Kalzium durch die Nahrung vorrätig, greift der Körper auf sein Kalziumdepot in den Knochen zurück. Die Folge: Knochen verlieren an Masse und Stabilität. Nach jahrelangen chronischen Schmerzen brechen sie dann oft ohne äußeren Anlass. Eine bewusste Ernährung, die dem Körper genügend Kalzium und Vitamin D zuführt, hält die Knochen daher gesund. Wer zusätzlich noch viel Bewegung an der frischen Luft hat und in Maßen Sonne tankt, nutzt so eine Möglichkeit, der Osteoporose vorzubeugen. Bei einer Vielzahl der Betroffenen könnte die Knochenkrankheit durch rechtzeitige Maßnahmen verhindert werden. Physiotherapie hilft bei dieser Prävention und kann zudem bei bestehender Osteoporose einer Verschlimmerung und weiteren Frakturen entgegenwirken.

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, den Erhalt der Knochenstruktur zu unterstützen, kann also die Knochenbelastbarkeit direkt positiv beeinflussen. Darüber hinaus ist eine Stärkung der umliegenden Muskulatur zum Schutz der Knochen unerlässlich. Ziel der physiotherapeutischen Vorbeugung ist daher die Mobilisierung und Stabilisierung des gesamten Körpers, z. B. durch Rückenübungen oder gerätgestützte Krankengymnastik, die individuell auf die Belastbarkeit des Einzelnen abgestimmt sind. Die Knochen erhalten dabei einen gezielten Wechsel von Druck und Entlastung, der den Knochenaufbau und -erhalt fördert. Da Physiotherapeuten die funktionellen Bewegungsabläufe kennen, können sie zudem einen Zusammenhang zum Alltag herstellen und entlastende Alltagsbewegungen einüben. Zudem können Osteoporose-Patienten beim Physiotherapeuten lernen, wie sie trotz bereits bestehender Einschränkungen im Alltag gut zurechtkommen. Hier helfen Bewegungs- und Kräftigungsübungen, die dem individuellen Zustand der Knochenstruktur angepasst sind. Zudem wird ein Behandlungsprogramm eingeübt, das auch zu Hause allein fortgesetzt wird.



IFK
BRUNNENSTRASSE 11
40549 DUISBURG
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

IFK - Die Physiotherapeuten

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Atemtherapie bei Asthma

Asthma ist im Kindesalter die häufigste chronische Erkrankung. In Deutschland leiden laut WHO bereits bis zu zwölf Prozent aller Kinder und rund fünf Prozent der Erwachsenen an Asthma bronchiale. Atemnot, Erstickungsgefühle und Hustenanfälle beeinflussen erheblich die Entwicklung und Aktivität der Betroffenen. Daher empfehlen Physiotherapeuten, eine Behandlung mit spezieller Atemtherapie und leichtem Ausdauersport wirksam zu unterstützen.

Asthma ist eine entzündliche Erkrankung der Atemwege, die durch Allergien oder Atemwegsinfektionen hervorgerufen wird. Häufigste Begleiterscheinung ist eine belastungsinduzierte Atemnot. Aus Angst vor Anfällen meiden viele Asthmakranke daher jede sportliche Betätigung. Früher wurde Asthmapatienten irrtümlich geraten, nur wenig Sport zu treiben. Heute ist nachgewiesen, dass regelmäßiger und leichter Ausdauersport dabei hilft, die Vitalkapazität der Atemorgane zu trainieren. Darüber hinaus kann Asthma durch gezielte Physiotherapie mit Atemübungen, Entspannungstechniken und einem speziellen Muskeltraining gelindert werden. Wichtig ist, dass Betroffene bei den Übungen genauso wie bei allen sportlichen Aktivitäten ihre Leistungsgrenzen nicht überschreiten.

Bei der speziellen, krankengymnastischen Atemtherapie lernen Patienten atemerleichternde Körperhaltungen wie die Torwartstellung, um einen akuten Anfall leichter zu bewältigen. Auch Techniken wie die Lippenbremse sind sinnvoll. Sie verhindert, dass die Bronchien beim Ausatmen zusammenfallen und so die Luft leichter ausströmen kann. Darüber hinaus kräftigt eine Atemgymnastik das Zwerchfell und sorgt dafür, dass die Atmung ökonomischer wird. Die Übungen vermitteln dem Patienten die Erfahrung, dass der Atemvorgang beeinflussbar ist und einer körperlichen Belastung wie Sport angepasst werden kann. Auch eine krankengymnastische Bindegewebsmassage im Bereich der Wirbelsäule kann ergänzend hilfreich sein.

In der Regel kann der behandelnde Arzt einem Patienten mit Asthma Behandlungen beim Physiotherapeuten verordnen. Hier werden die verschiedenen Techniken und Übungen dann antrainiert, so dass der Asthmatiker diese anschließend im Alltag gezielt anwenden kann.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESSBEREICH SELBSTHILFENDE
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Unterstützende Therapie von Krebspatienten

Nach Herz-Kreislauf-Erkrankungen ist Krebs die zweithäufigste Todesursache in Deutschland. Dabei bestehen gute Chancen, wenn eine Therapie rechtzeitig beginnt oder der Krebs erst im hohen Lebensalter auftritt und somit langsamer wächst. Die durchschnittliche Heilungsrate beträgt bei allen Krebserkrankungen rund 40 Prozent. Nach einer Operation und anschließender Chemotherapie sind jedoch Nerven und Muskeln bei den Betroffenen nachhaltig geschädigt. Daher ist nicht nur die eigentliche Therapie, sondern auch die Nachbehandlung für einen Krebserkrankten enorm wichtig, um schnell wieder in ein aktives Leben zurückkehren zu können. Physiotherapie und spezielle Bewegungsübungen können körperliche Defizite gezielt abbauen, das Immunsystem stärken und dem Patienten schneller wieder auf die Beine helfen. Die physiotherapeutische Nachbehandlung von Krebspatienten erfolgt oft direkt durch stationäre Rehabilitation, doch auch eine anschließende ambulante Nachversorgung kann zusätzlich sehr viel bewirken.

Ziel der physiotherapeutischen Behandlung ist die funktionale Gesundheit der Patienten: Verschiedene Maßnahmen sollen die körperlichen Beeinträchtigungen vermindern und können somit auch sozial eine Wiedereingliederung in Gesellschaft und Arbeitsprozesse bewirken. Unterstützende Physiotherapie hat heute in der Krebsbehandlung einen großen Stellenwert, da die Heilungschancen für einige Krebsarten deutlich besser geworden sind. Zudem sind die Patienten häufig jünger, so dass durch die eingeschränkte berufliche Leistungsfähigkeit und langanhaltende Folgestörungen wiederholter Rehabilitationsbedarf besteht. Zur intensiven Nachversorgung von Krebspatienten können neben physiotherapeutischen Übungen begleitend auch Elektro-, Wärme- oder Kältetherapien sowie manuelle Lymphdrainage eingesetzt werden.

Ist nach einer Krebsbehandlung Physiotherapie verordnet, stellt der Physiotherapeut gemeinsam mit dem Patienten Therapieziele auf, die sich nach den individuellen Funktionsstörungen und Belastungen richten. Nach einer Therapie mit Kortison oder Chemotherapie ist die Leistungsfähigkeit Betroffener oft durch Muskelschwächen und eine gehemmte Knochenbildung eingeschränkt. Ein angepasstes Trainingsprogramm mit dynamischen Kraft- und Koordinationsübungen verbessert den Muskelaufbau. Zudem kann eine Lymphdrainage Stauungen im Lymphsystem beseitigen, dessen einwandfreie Funktion Voraussetzung für ein intaktes Immunsystem ist. Auch sportliche Bewegung ist – abhängig von der Art der Krebserkrankung – fast immer förderlich, um den ganzen Körper und das Immunsystem zu stärken. Allerdings sollte ein Krebspatient die körperlichen Belastungen, denen er sich aussetzt, immer genau mit seinem Arzt und Therapeuten absprechen.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SÜDPFÄLZISCHER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Schlaganfall

Es gibt Menschen mit hohen Risikofaktoren, aber auch sie trifft ein Schlaganfall häufig völlig unerwartet. Schlagartig setzt eine Blutung ins Gehirn ein oder eine Mangel durchblutung löst den Schlaganfall aus. Wer unter Bluthochdruck leidet, einen hohen Cholesterinwert hat, raucht oder sich zu wenig bewegt, muss sich vorsehen. Auch die Pille birgt ein Schlaganfallrisiko für Frauen.

Die Folgen eines Schlaganfalls sind oft dramatisch: Lähmungen einer Körperhälfte oder im Extremfall des gesamten Körpers. Diesen schlimmsten Fall nennen die Experten „Locked in“, die Patienten sind bei vollem Bewusstsein, gefangen im bewegungslosen Körper. Aber auch weniger dramatische Folgen führen dazu, dass die Menschen nach einem Schlaganfall ihren Alltag nicht mehr bewältigen können: Sprachstörungen, Schluckstörungen, Verlust der Orientierungs- und Konzentrationsfähigkeit. Bei rechtzeitiger und richtiger Behandlung sind die Folgen eines Schlaganfalls begrenzt. Physiotherapie hilft, die Patienten zu mobilisieren und ihren Alltag wieder möglichst selbstständig zu bewältigen.

Der Physiotherapeut versucht, die Bewegungsmuster, die der Patient als Kind gelernt und abgespeichert hat, wieder anzubahnen. Diese Bewegungsmuster sind noch vorhanden, aber der Schlaganfallpatient hat den Zugriff verloren. Das Bobath-Konzept wurde speziell für dieses Krankheitsbild entwickelt, daneben bieten PNF und Vojta sinnvolle Ansätze für die Therapie. „Physiotherapeuten mit der Zusatzausbildung Bobath, PNF oder Vojta sind also die Fachleute für Schlaganfallpatienten. Sie helfen, nach einem Schlaganfall Bewegungen anzubahnen und alltägliche Fähigkeiten wieder zu erlernen, soweit dies den Patienten möglich ist.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESBUND DER FACHBEREICHE
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.



Wann und wie hilft Physiotherapie?

Lebensqualität trotz Parkinson

Parkinson ist nicht heilbar und kann jeden treffen. In Deutschland leiden nach Expertenschätzung rund 250.000 Menschen an der „Schüttellähmung“. Dabei verlieren Betroffene schleichend die Kontrolle über ihre Körperbewegungen. Durch Zittern und versteifte Muskeln wird die einfachste Alltagsbewegung zur Qual. Häufig „frieren“ die Bewegungen ein, so dass schon das Überqueren der Straße oder eine Bordsteinkante zum unüberwindbaren Hindernis werden. Die Lebensqualität der Betroffenen kann jedoch wesentlich verbessert werden. Der Physiotherapeut sorgt mit Bewegungsschulung, Koordinationsübungen und einem Training der Gleichgewichtsreaktionen dafür, die selbstständige Mobilität des Patienten und seine Alltagsaktivität möglichst lange zu erhalten. Durch regelmäßige krankengymnastische Übungen kann das Voranschreiten der Krankheit positiv beeinflusst werden.

Da die Ursachen für Parkinson bis heute ungeklärt sind, ist nur eine symptomatische Behandlung möglich. Physiotherapie sollte so schnell wie möglich nach der Diagnosestellung beginnen, um die Bewegungen des Patienten zu erhalten und weiteren Einschränkungen entgegenzuwirken. Durch verschiedene Methoden und Techniken kann der Physiotherapeut die Motorik trainieren, die Steifheit der Muskeln verringern und eine Harmonisierung der Bewegungsabläufe neu einüben. Schwerpunkt der Behandlung ist meist eine Gang- und Haltungsschulung, besonders unter Nutzung rhythmischer, akustischer Stimuli wie lautes Zählen oder Musik. Dies geschieht aktiv durch Übungsanweisungen, aber auch passiv durch Dehnungen der Rumpfmuskulatur.

Die Mobilisation und Aufrichtung des Rumpfes ist wichtig, da sich eine bessere Mobilität in diesem Bereich direkt positiv auf das Gangbild auswirkt. Begleitend wird ein Gleichgewichtstraining durchgeführt, z. B. durch Gehen auf verschiedenen Unterlagen wie Matten oder Trampolin. Auch ein Hindernislauf über leicht erhöhte Gegenstände und Laufbandtraining unterstützen das Anheben der Beine, eine angemessene Schrittlänge und ein flüssiges Gangbild. Daneben werden Ausfallschritte zur Sturzprophylaxe trainiert. Parkinson-Patienten haben häufig Schwierigkeiten mit alltäglichen Handlungen wie Laufen, vom Stuhl aufstehen oder Haare kämmen. Hier erhalten Betroffene vom Therapeuten hilfreiche Tipps und lernen, wie sie sich im Alltag selber helfen und tägliche Abläufe erleichtern können. Es werden gezielte Wahrnehmungsschulungen durchgeführt. Aufrechtes Laufen wird beispielsweise geübt, indem ein Punkt auf Augenhöhe fixiert wird. Zudem helfen leichte Hanteln in den Händen, dass die Arme mitschwingen.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDEWEITER SCHULSTÄNDIGER
PERSONALBEREICH - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Täglich Gymnastik bei Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine entzündliche Rheuma-Erkrankung der Gelenke mit fortschreitender Verknöcherung. Ungefähr eine Million Betroffene quälen in Deutschland dadurch starke Schmerzen, Steifheit und Bewegungseinschränkungen. Da Morbus Bechterew bisher nicht heilbar ist, muss eine Therapie darauf abzielen, die Beweglichkeit des Patienten möglichst lange zu erhalten. Krankengymnastische Übungen sind wichtigster Bestandteil der Therapie: Betroffene sollten täglich spezielle Bewegungsübungen durchführen – und zwar ihr Leben lang.

Für Morbus Bechterew gibt es eine genetische Veranlagung. Ausgelöst wird die Krankheit aber vermutlich durch eine bakterielle Infektion. Die Erkrankung ruft schmerzhafte Entzündungen der Gelenke hervor, meist an Wirbelsäule, Hüfte und Schultern. Sie führt schließlich zu einer Versteifung, Verknöcherung und Brustkorbstarre in nach vorne geneigter Haltung. Um dem entgegenzuwirken, zählen aktive Bewegungsübungen in jedem Krankheitsstadium zu den wichtigsten Behandlungsmaßnahmen. Betroffenen ist zu empfehlen, eine spezielle Gymnastik unter Anleitung beim Physiotherapeuten zu erlernen und dann zu Hause konsequent zweimal täglich durchzuführen. Somit können ernsthafte Verkrümmungen in den meisten Fällen vermieden werden. Die Bechterew-Behandlung beim Physiotherapeuten zielt darauf ab, Schmerzen zu lindern, entzündete Strukturen zu entlasten und die Mobilität zu erhalten. Dies geschieht durch aktive Bewegung aller Gelenke, z. B. durch Übungen im warmen Bewegungsbad. Zudem wird der Therapeut eine aufrechte Körperhaltung erarbeiten und wirbelsäulenschonendes Verhalten schulen.

Für eine verbesserte Ausdauer und Muskelaktivität kann unterstützend beispielsweise Nordic Walking oder Aquajogging eingesetzt werden. Auch Kälte- oder Wärmetherapien sind bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen hilfreich, besonders bei akuten Schmerzschüben. Wärme mildert die Steifheit, weil sie die Durchblutung fördert, Kälte wirkt entzündungsmildernd. Konkret wendet der Therapeut unter anderem Eispackungen oder wärmende Fangopackungen an. Besonders wichtig ist eine begleitende Atemtherapie. Da Bechterew-Patienten durch die zunehmende Versteifung des Brustkorbs häufig aus dem Bauch atmen, beugt die Atemtherapie Herz-Kreislauf-Schwächen und einem Lungenemphysem vor, die durch verminderte Brustatmung ausgelöst werden können. Bechterew-Patienten müssen lebenslang auf genügend Bewegung achten, um für eine aufrechte Haltung zu kämpfen. Zusätzlich zu den täglichen, speziellen Bewegungsübungen ist Sport die beste Möglichkeit, eine stützende Muskulatur aufzubauen, den Kreislauf zu stabilisieren und die Atemkapazität zu verbessern. Bei Morbus Bechterew zu empfehlen sind z. B. Schwimmen oder Skilanglauf, da hierbei ohne größere Erschütterung alle Muskeln und Gelenke beansprucht werden.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESSVERBAND SCHWIMMSPORTLEHRER
PERSONALTRAINER - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Poliomyelitis (Kinderlähmung)

Deutschland gilt inzwischen als poliofrei. Doch viele Menschen leiden unter Spätfolgen: Müdigkeit, Muskelschwäche, Schmerzen, Schlaf- und Atemproblemen. Zudem bleibt die Gefahr, sich im Urlaub anzustecken. Die Viruserkrankung schädigt nachhaltig die motorischen Nervenzellen im Rückenmark, die für die Kontrolle der Muskulatur zuständig sind. Physiotherapie hilft, die physiologischen Bewegungsabläufe zu koordinieren sowie Muskelkraft und Beweglichkeit der Gelenke zu erhalten. Es gibt mehrere Möglichkeiten der Behandlung, um Patienten die Anstrengungen im täglichen Leben zu erleichtern, wie beim Gehen, Treppensteigen, An- und Auskleiden. Häufig wollen Patienten ihre Muskulatur wieder aufbauen und kräftigen. Eine Überbeanspruchung der Muskulatur muss jedoch auf jeden Fall vermieden werden. Um die verbliebenen Fähigkeiten zu erhalten, wird ein individuelles Therapiekonzept erarbeitet. Patienten mit Spätfolgen der Kinderlähmung sollten sich nach einem Therapeuten mit neurologischer Behandlungserfahrung erkundigen.

Querschnittslähmung

Ein Unfall im Straßenverkehr, beim Sport oder im Haushalt und das Unvorstellbare ist Realität: querschnittsgelähmt, Gliedmaßen amputiert – behindert. Plötzlich ist nichts mehr so wie vorher. Physiotherapie hilft bei der Bewältigung des veränderten Alltags. Vieles müssen Patienten neu lernen, wie den Umgang mit Prothesen, Gehhilfen oder dem Rollstuhl. Die Physiotherapie ist dabei ein wichtiger Bestandteil der Behandlung. Hier werden ungeübte Bewegungsabläufe erlernt, wichtige Muskelpartien gestärkt und die allgemeine Koordinationsfähigkeit trainiert.

Bewegung trotz Behinderung

Behinderungen können Menschen vom Säugling bis ins hohe Alter treffen: Sie können angeboren sein, durch Geburtsschäden entstehen, durch einen Unfall oder eine neurologische Erkrankung auftreten. Physiotherapie hilft Behinderten, ihre verbliebenen Fähigkeiten zu schulen und verlorengegangene körperliche Funktionen wieder zu aktivieren. Ziel ist die größtmögliche Bewegungs- und Handlungsfreiheit behinderter Menschen. In Deutschland leben über 6 Millionen Menschen, deren Grad der Behinderung mindestens 50 Prozent beträgt. So vielfältig die Erscheinungsbilder einer Behinderung, so individuell ist auch die Physiotherapie: Sie richtet ein besonderes Augenmerk auf das Training koordinierter Bewegungsabläufe. Dies reicht vom Erlernen oder Wiedererlernen von Alltagsbewegungen bis zum Training mit Hilfsmitteln, wie z. B. Rollstühlen. Auch die Anleitung der Angehörigen behinderter Menschen ist Aufgabe der Physiotherapie. Physiotherapeuten helfen den Behinderten, ihre Handlungsfähigkeit im persönlichen, sozialen und beruflichen Lebensbereich wiederzuerlangen. Physiotherapie unterstützt damit wirksam die Rehabilitation und kann behinderten Menschen häufig auch neue Chancen im Beruf eröffnen.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SELBSTÄNDIGER
PSYCHOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Demenz vorbeugen

Rund eine Million Menschen über 65 Jahren sind in Deutschland von mittelschwerer oder schwerer Demenz betroffen, etwa zwei Drittel davon leiden unter Alzheimer. Was viele Patienten nicht wissen: Regelmäßige Bewegung kann nachweisbar auf das Gedächtnis und die Wahrnehmungsfähigkeit einwirken. Daher bieten Physiotherapie-Praxen spezielle Kurse für Senioren an, um die körperliche und geistige Beweglichkeit zu fördern. Physiotherapeutische Behandlungen können viel dazu beitragen, einen Demenzkranken zu aktivieren und sein Verhalten und Erleben positiv zu beeinflussen. Darüber hinaus dienen gezielte Bewegungsübungen aber vor allem zur Prävention einer Demenz. Sie beugen einer Gefäßverkalkung vor und verhindern einen Sauerstoffmangel der Gehirnzellen.

Altersdemenz bezeichnet einen chronisch fortschreitenden Hirnabbau, der mit dem Verlust früherer Denkfähigkeiten einher geht. Es kommt zu Gedächtnisstörungen, Verhaltensauffälligkeiten und einer Persönlichkeitsveränderung. In der Regel sind die Gedächtnisstörungen und Auffälligkeiten behandelbar, wenn frühzeitig eine Therapie begonnen wird. Hierbei sind Medikamente, aber besonders eine soziale Förderung hilfreich. Bei Demenz können Behandlungsmethoden aus den Bereichen Physiotherapie, Ergotherapie und Logopädie eingesetzt werden. Die Physiotherapie wird dabei als Reiz- und Regulations-therapie verstanden. Patienten mit Demenz leiden an vielfältigen Störungen. Symptome wie Orientierungs-, Koordinations- und Aufmerksamkeitsstörungen, Antriebslosigkeit und Bewegungsunlust kann die Physiotherapie positiv beeinflussen. Den Schwerpunkt der Behandlung bildet die Bewegungstherapie. Hier gibt es spezielle Techniken, die sich aus Bewegungsformen des Sports, der Gymnastik und den Bewegungsabläufen des Alltag ableiten. Hinzu kommen begleitende Maßnahmen der physikalischen Therapie. Deren Aufgabe ist es, pathologische Bewegungsmuster und fehlgeleitete neuromuskuläre Übertragungen zu therapieren. Physiotherapie beeinflusst vor allem den Bereich des Verhaltens und Erlebens, der für Demenzkranke von großer Bedeutung ist. Besonders wichtig ist es, die vorhandenen geistigen und körperlichen Fähigkeiten zu fördern, ohne eine Überforderung und somit Frustrationen auszulösen. Wissenschaftliche Untersuchungen belegen, dass geistig und körperlich rege Menschen seltener an Demenz erkranken. Entsprechende Aktivitäten beeinflussen daher vermutlich die Struktur und Funktion des Gehirns. Physiotherapie-Praxen bieten bereits für Senioren Präventionskurse an, um mit gezielten, physiotherapeutischen Übungen einer Demenzerkrankung entgegenzuwirken. Die regelmäßige Aktivität beugt nicht nur einer Gefäßverkalkung vor, sondern fördert zudem den Datenaustausch zwischen dem Kleinhirn, das die Bewegungen steuert, und dem Großhirn, in dem Bewusstsein und Gedächtnis sitzen.



BUNDESVERBAND SCHWEIZERISCHER
PHYSIOTHERAPEUTEN IFK e.V.

IFK - Die Physiotherapeuten

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Unfallverhütung für Kinder

Unfälle sind das größte Gesundheitsrisiko für Kinder in Deutschland. Jährlich gibt es rund zwei Millionen Kinderunfälle. Ursache sind oft motorische Defizite bei Kindern, die in den letzten Jahren erschreckend zunehmen: Es kann eine deutliche Verschlechterung der motorischen Fähigkeiten wie Körperkoordination, Gleichgewicht und Reaktionsschnelligkeit festgestellt werden. Mindestens ein Drittel aller Grundschul Kinder benötigt laut Bundesgesundheitsministerium gezielte motorische Förderung. Das stundenlange Sitzen vor Fernseher, PC und Playstation sorgt für Bewegungsarmut. Folge ist eine körperliche Unsicherheit bei Kindern, die zu einer erhöhten Unfallgefährdung führt. Bei der Prävention von Kinderunfällen spielt die Physiotherapie eine wichtige Rolle, denn spezielle Präventionskurse und physiotherapeutische Programme in Schulen können die Beweglichkeit, Koordination, Kraft, Ausdauer und Reaktionsfähigkeit wesentlich fördern.

Der Zusammenhang zwischen Motorik, Wahrnehmung und Unfallrisiko ist wissenschaftlich belegt: Durch Bewegung verbessern Kinder Koordinationsfähigkeiten, entwickeln motorische Fertigkeiten, schulen ihre Wahrnehmung und gewinnen an körperlicher Sicherheit. Studien zeigen zudem, dass 60 Prozent der Kinderunfälle vermeidbar sind. Ein wirksames Mittel der Unfallverhütung ist gezielte Bewegungsförderung. Physiotherapeuten sind als Bewegungsspezialisten für diese Aufgabe besonders geeignet, da sie in den Bereichen Physiologie, Anatomie, Biomechanik, Pädiatrie und funktionelle Bewegungslehre ausgebildet sind. Kinder sollten besonders während der Grundschulzeit gefördert werden. Denn im Alter von sieben bis zwölf Jahren können sie entscheidende motorische Fortschritte erzielen und auch komplizierte Bewegungsabläufe leicht erlernen.

Wissenschaftliche Untersuchungen im Bereich Physiotherapie zeigen, dass sich das kindliche Unfallrisiko durch Steigerung der motorischen Leistungsfähigkeit und Verbesserung der koordinativen Fähigkeiten bedeutend verringern kann. Daher bieten Physiotherapeuten bereits spezielle Bewegungskurse für Kinder an. Zudem gibt es Förderprogramme mit altersgerechten Spiel- und Übungssituationen, die im Sportunterricht durchgeführt werden können. Angesichts der steigenden Bedrohung des Gesundheitszustands von Kindern gewinnt Prävention immer mehr an Bedeutung. Eine allgemeine Steigerung des Bewegungsangebots kann für Kinder bereits hilfreich sein. In der Befunderhebung testet der Physiotherapeut unter anderem, welche motorischen Grundfähigkeiten gefördert werden müssen und wählt dementsprechend kindgerechte Übungen aus. Ein Beispiel: Um die Koordination zu fördern, balanciert das Kind über labile Unterlagen wie ein Schaukelbrett. Der Therapeut beobachtet Haltung und Bewegungsmuster des Kindes. Ist es dabei über- oder unterfordert, werden die Übungen direkt variiert.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SPORTKINESIOTHERAPEUTEN
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.