

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 SELBSTSTÄNDIGER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Die physiotherapeutische Behandlung

Der Physiotherapeut (früher Krankengymnast) arbeitet gemeinsam mit dem Patienten daran,

- Störungen der Gesundheit vorzubeugen sowie
- Funktionen und Fähigkeiten zu erhalten, wiederherzustellen und zu verbessern.

Gestützt auf die Diagnose des Arztes erstellt der Physiotherapeut seinen Befund. Das heißt, er untersucht den Patienten, um die Art von Funktionsstörungen bzw. Schmerzen festzustellen.

Zur Behandlung stehen dem Physiotherapeuten verschiedene Behandlungstechniken zur Verfügung, die er entsprechend den Ergebnissen seiner Befunderhebung einsetzt. Dazu gehören zunächst Grundtechniken der Physiotherapie, aber auch spezielle Verfahren, wie z. B. Manuelle Therapie, Cyriax, Bobath und Vojta, die der Therapeut durch gezielte Weiterbildungen erlernt. Die Physiotherapie umfasst außerdem das gesamte Spektrum der physikalischen Therapie, wie z. B. Massage, Elektro-, Thermo- und Hydrotherapie, das begleitend eingesetzt wird.

Die Einsatzbereiche der Physiotherapeuten

Zu den Aufgaben eines Physiotherapeuten gehören die medizinischen Bereiche der

- Prävention (vorbeugenden Maßnahmen),
- Kuration (der Behandlung akuter und chronischer Beschwerden)
- Rehabilitation (Maßnahmen zur Wiedereingliederung in Arbeit, Beruf u. Gesellschaft).

Die Physiotherapie bietet dabei ein großes Behandlungsspektrum. Bei Erkrankungen aus jedwedem medizinischen Fachbereich in allen Altersstufen (vom Säugling bis zum Senioren) hilft die Physiotherapie mit ihren vielfältigen Möglichkeiten.

Genannt werden können hier z. B.:

- Schmerzen im Hals-, Brust- oder Lendenwirbelbereich
- operatives Einsetzen eines neuen Gelenks
- Verletzungen der Weichteile und/oder der Knochen
- operative Eingriffe an inneren Organen
- Gefäßerkrankungen
- Erkrankungen der Atemwege
- Erkrankungen des Herz-Kreislauf-Systems
- neurologische Erkrankungen, wie Schlaganfall, Multiple Sklerose etc.
- Entwicklungsverzögerungen bei Säuglingen, Kleinkindern

Einsatz findet sie auch im Rahmen der Geburtshilfe, des Wochenbetts sowie bei der Rückbildungsgymnastik.