

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Aquagymnastik – Prävention und Therapie für jedes Alter

Aquagymnastik liegt im Trend: Sie ist als Therapiemethode – aber auch für die Prävention ideal. Erstens werden beim Training im Wasser die Muskeln in der Bewegung gegen den Wasserwiderstand besonders intensiv trainiert. Zweitens ist die Gefahr gering, sich zu überanstrengen oder zu verletzen. Physiotherapeuten behandeln deshalb Patienten z. B. nach Sportverletzungen mit Krankengymnastik im Bewegungsbad. Präventiv empfehlen sie die Gymnastik im Wasser aber u. a. auch für sportlich ungeübte oder ältere Menschen und für schwangere Frauen. Physiotherapeuten erstellen individuelle Trainingspläne und passen das Training regelmäßig an den jeweiligen Leistungsstand an.

Für Physiotherapeuten sind Bewegungsübungen im Wasser das ideale Aufbautraining nach Sportverletzungen. Der Auftrieb des Wassers macht die Krankengymnastik im Bewegungsbad zu einer gelenk- und bänderschonenden Alternative zu anderen Therapiemethoden. Im Wasser wird die Wirbelsäule nur wenig belastet. Gleichzeitig werden durch den Wasserwiderstand Ausdauer und Kraftentwicklung besonders gefördert. Die Krankengymnastik im Bewegungsbad erfolgt als Einzeltherapie oder in Kleingruppen, so dass eine individuelle Anleitung der Patienten sowie die Überwachung und Korrektur des Trainings gewährleistet sind.

Vom medizinisch-therapeutischen Fachwissen und einer individuellen Betreuung durch Physiotherapeuten profitiert auch, wer Aquagymnastik zur Prävention betreibt. Schwimmer wie Nichtschwimmer in jedem Alter können mit der Gymnastik im Wasser schwerelos in Form kommen. Aqua-Fitness-Programme trainieren die Muskulatur, sie schulen Gleichgewichtssinn und Koordination. Auch das Herz-Kreislauf-System kann wirksam unterstützt werden. Wassergymnastik kann damit einen wertvollen Beitrag zur Vorbeugung und Linderung von Zivilisationskrankheiten leisten.

So ist die Aquagymnastik z. B. für schwangere Frauen ein Trainingsprogramm mit Sofort-Wohlfühl-Wirkung: Der Rücken einer schwangeren Frau muss ein deutliches Plus an Kilos halten. Das Training im Wasser bringt jedes Mal spürbare Erleichterung.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SELBSTSTÄNDIGER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

Die physiotherapeutische Behandlung

PhysiotherapeutInnen (früher KrankengymnastInnen) arbeiten gemeinsam mit dem Patienten daran,

- Störungen der Gesundheit vorzubeugen sowie
- Funktionen und Fähigkeiten zu erhalten, wieder herzustellen 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 PhysiotherapeutInnen 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 Physiotherapie

Zu den Aufgaben der PhysiotherapeutInnen gehören die medizinischen Bereiche:

- Prävention, d. h. der vorbeugenden Maßnahmen
- Kuration, d. h. der Behandlung akuter und chronischer Beschwerden
- Rehabilitation, d. h. Maßnahmen zur Wiedereingliederung in Arbeit, Beruf und 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-Kreislaufsystems
 - 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