

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Osteoporose

Bei Osteoporose wird der Knochen spröde und neigt schon bei geringer Belastung zu Schmerzen und sogar Brüchen. Mitunter sorgt schon das Schuh-Zubinden oder ein Umdrehen im Bett für einen Knochenbruch. Durch Einbrüche der Wirbel entsteht auch der im Volksmund bekannte „Witwenbuckel“. Die Ursachen sind vielfältig: Hormone, Medikamente und Ernährung haben Einfluss auf die Festigkeit der Knochen. Mit viel Bewegung und calciumreicher Ernährung kann man der Osteoporose aber vorbeugen. Betroffenen hilft neben Medikamenten vor allem auch physiotherapeutische Behandlungen. Hier wird das Muskelkorsett gestärkt und damit die Wirbelsäule entlastet. Die Übungen, die man unter Anleitung erlernt und zu Hause weiterführen muss, helfen zudem beweglich zu bleiben.

Rheuma

Nach Schätzungen der Deutschen Rheuma-Liga leiden in Deutschland rund 800.000 Männer, Frauen und Kinder an den Auswirkungen unterschiedlicher Rheumaerkrankungen. Sie reichen von der chronischen Polyarthritis (Gelenkrheuma) bis hin zur Fibromyalgie (Weichteilrheuma). Folge sind Schmerzen im Bewegungsapparat und Einschränkungen in der Beweglichkeit. Zu den wichtigsten konservativen Rheumabehandlungen gehört die Physiotherapie: Gelenke werden entlastet, Beweglichkeit gefördert und Schmerzen deutlich gelindert. Physiotherapeuten beraten aber auch bei der Versorgung mit Hilfsmitteln, wie bei Stützschiene und Anziehhilfen. Diese erleichtern Erkrankten die Bewältigung des Alltags. Somit helfen Physiotherapeuten auch, die psychische Verfassung im Gleichgewicht zu halten. Zur Erhaltung der Handlungsfähigkeit und Aktivität ist die physiotherapeutische Behandlung ein wichtiger Schritt.

Schwachstelle Bandscheibe

Beugen, Strecken, Drehen: Die Wirbelsäule macht es möglich. Ein Schwachpunkt in diesem System sind die Bandscheiben. Wenn sie längere Zeit falsch oder überbelastet werden, kann es zu einem schmerzhaften Bandscheibenvorfall kommen. Mehr als 100.000 Menschen jährlich werden in Deutschland an der Bandscheibe operiert. Doch auch nach einer Operation klagen viele Betroffene noch über Schmerzen. Damit sie ihr Leben weiterhin aktiv gestalten können, benötigen sie eine gezielte und konsequente Schmerztherapie. Physiotherapie kann mit Vorbeugung und rechtzeitiger Behandlung helfen. Unter fachlicher Anleitung kann jeder lernen, Knochen und Muskeln gezielt zu bewegen. Rückenschulen, Wirbelsäulengymnastik und medizinisches Gerätetraining beruhen auf wissenschaftlichen Erkenntnissen und täglichen Erfahrungen der Physiotherapie. Durch falsches Heben von Lasten kann der Schmerz bei geschwächter Muskulatur, Muskelverspannungen und Verschleißerscheinungen an der Wirbelsäule blitzschnell in den Rücken fahren. Erfahrene Physiotherapeuten üben mit Patienten ein Behandlungsprogramm, das zum Teil auch zu Hause fortgesetzt werden kann.



BUNDESVERBAND SELBSTSTÄNDIGER
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

IFK - Die Physiotherapeuten

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