

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 hohen 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.

## **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