

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.



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