



Rückenschmerzen,
Schlaganfall, Arthrose

Das leistet die Physiotherapie

Mit der Physiotherapie kann man vielen Krankheiten vorbeugen und sie behandeln.

Die Physiotherapie (Krankengymnastik) ist eine Therapieform, mit der heutzutage viele Krankheiten aus allen medizinischen Fachbereichen behandelt werden. Im Mittelpunkt der Physiotherapie steht immer die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers: Beides kann durch eine Erkrankung, eine angeborene Fehlentwicklung, einen Unfall, Sportunfall, aber auch durch ständige Fehlbelastungen beeinträchtigt sein. Hier will die Physiotherapie möglichst rasch die gestörte Bewegungs- und Funktionsfähigkeit verbessern und wiederherstellen.

Verschiedene Anwendungen

Zu den Anwendungen gibt es zum Beispiel Krankengymnastik mit und ohne Geräte und die manuelle Therapie. Außerdem setzt man in der Physiotherapie physikalische Maßnahmen ein, beispielsweise die Wärme- und Elektrotherapie. Die verschiedenen Verfahren können gesunde Bewegungsabläufe wiederherstellen, Schmerzen lindern und auch Ungleichgewichte im Muskelsystem vermindern. Die Physiotherapie beschränkt sich allerdings nicht allein darauf, Erkrankungen zu behandeln und zu kurieren. Mit vielen Maßnahmen und Anwendungen kann verhindert werden, dass der Körper (wieder) krank wird. So beugen zum Beispiel Übungen

aus der Rückenschule Rückenschmerzen und Bandscheibenvorfällen vor. Außerdem verbessern spezielle Übungen aus der Krankengymnastik motorische Fähigkeiten wie Kraft und Ausdauer. Dadurch stärken sie das Herz-Kreislauf-System und schützen den Körper vor Krankheiten wie etwa Osteoporose, Arterienverkalkung und Herzinfarkt. In der Regel verordnet der behandelnde Arzt eine physiotherapeutische Behandlung, indem er ein Rezept ausstellt. Hier einige klassische Beispiele für die Anwendungen der Physiotherapie bei verschiedenen Erkrankungen:

→ Rückenschmerzen

Spezielle Übungen und gezieltes Training lösen Verspannungen, dehnen und kräftigen die Muskulatur. Und bekämpfen damit das Übel an der Wurzel. Viele Physiotherapeuten bieten professionelle Rückenschulen an – sogar schon für Kinder und Jugendliche. Auch bei Ischiasbeschwerden oder einem Bandscheibenvorfall verschafft Physiotherapie Linderung. Nach einer Rückenoperation oder einem Unfall hilft sie Betroffenen, rasch wieder auf die Beine zu kommen.

→ Inkontinenz

Die Physiotherapie hat ein spezielles Programm entwickelt, um Stuhl- und Harninkontinenz zu lindern oder sogar zu überwinden. Es zielt auf die Stärkung der Schließ- und Beckenbodenmuskulatur ab. Mit Hilfe der sogenannten „Beckenboden-Schule“ erstellen Therapeuten für jeden Patienten ein individuelles Übungsprogramm.

→ Schlaganfall

Die Beschwerden nach einem Schlaganfall sind unterschiedlich ausgeprägt. Hier gilt es, für jedes

spezielle Problem eine gezielte Behandlungsmöglichkeit zu finden: zum Beispiel die unterstützende Laufbandtherapie zum Wiederlernen des Laufens oder die Verbesserung des Gleichgewichts mithilfe von speziellen Übungen. Mithilfe eines speziellen Bewegungstrainers (motorbetrieben/motorunterstützt) können Betroffene mit Bewegungseinschränkungen z. B. sitzend im Rollstuhl oder vom Stuhl aus trainieren oder das Training auch im Liegen vom Pflegebett oder von der Therapieliege aus durchführen. Durch individuelle Behandlungen können die Betroffenen ihre Beweglichkeit und Selbstständigkeit zurückgewinnen.

→ Arthrose

Bei akuten Beschwerden steht die Linderung von Schmerzen im Vordergrund. Zum Beispiel mit Kälte oder Elektrotherapie (Anwendungen mit elektrischen Strömen). Hilfreich ist Bewegung ohne Belastung, zum Beispiel in warmem Wasser. Mit der sogenannten Manuellen Therapie kann der Physiotherapeut die Gelenke entlasten. Ein spezielles Gerätetraining stärkt die geschwächte Muskulatur. Außerdem gibt es fachliche Anleitungen, worauf die Patienten im Alltag, zum Beispiel bei Bewegungen, achten müssen.

→ Sturzprophylaxe

Physiotherapeuten bieten spezielle Kurse zur Sturzprävention für Ältere und Behinderte an. Ziel ist es, die Koordination zu schulen und den Gleichgewichtssinn zu trainieren.

Ganz wichtig ist die Therapie in Gruppen: Sie trainiert das Kommunikationsverhalten. So lernen Betroffene, angstfrei am gesellschaftlichen Leben teilzunehmen.