

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Atemtherapie bei Asthma

Asthma ist im Kindesalter die häufigste chronische Erkrankung. In Deutschland leiden laut WHO bereits bis zu zwölf Prozent aller Kinder und rund fünf Prozent der Erwachsenen an Asthma bronchiale. Atemnot, Ersticken und Hustenanfälle beeinflussen erheblich die Entwicklung und Aktivität der Betroffenen. Daher empfehlen Physiotherapeuten, eine Behandlung mit spezieller Atemtherapie und leichtem Ausdauersport wirksam zu unterstützen.

Asthma ist eine entzündliche Erkrankung der Atemwege, die durch Allergien oder Atemwegsinfektionen hervorgerufen wird. Häufigste Begleitscheinung ist eine belastungsinduzierte Atemnot. Aus Angst vor Anfällen meiden viele Asthmapatienten daher jede sportliche Betätigung. Früher wurde Asthmapatienten irrtümlich geraten, nur wenig Sport zu treiben. Heute ist nachgewiesen, dass regelmäßiger und leichter Ausdauersport dabei hilft, die Vitalkapazität der Atemorgane zu trainieren. Darüber hinaus kann Asthma durch gezielte Physiotherapie mit Atemübungen, Entspannungstechniken und einem speziellen Muskeltraining gelindert werden. Wichtig ist, dass Betroffene bei den Übungen genauso wie bei allen sportlichen Aktivitäten ihre Leistungsgrenzen nicht überschreiten.

Bei der speziellen, krankengymnastischen Atemtherapie lernen Patienten atemerleichternde Körperhaltungen wie die Torwartstellung, um einen akuten Anfall leichter zu bewältigen. Auch Techniken wie die Lippenbremse sind sinnvoll. Sie verhindert, dass die Bronchien beim Ausatmen zusammenfallen und so die Luft leichter ausströmen kann. Darüber hinaus kräftigt eine Atemgymnastik das Zwerchfell und sorgt dafür, dass die Atmung ökonomischer wird. Die Übungen vermitteln dem Patienten die Erfahrung, dass der Atemvorgang beeinflussbar ist und einer körperlichen Belastung wie Sport angepasst werden kann. Auch eine krankengymnastische Bindegewebsmassage im Bereich der Wirbelsäule kann ergänzend hilfreich sein.

In der Regel kann der behandelnde Arzt einem Patienten mit Asthma Behandlungen beim Physiotherapeuten verordnen. Hier werden die verschiedenen Techniken und Übungen dann antrainiert, so dass der Asthmatiker diese anschließend im Alltag gezielt anwenden kann.



IFK - Die Physiotherapeuten

Die physiotherapeutische Behandlung

Der Physiotherapeut (früher Krankengymnast) arbeitet gemeinsam mit dem Patienten daran,

- Störungen der Gesundheit vorzubeugen sowie
- Funktionen und Fähigkeiten zu erhalten, wiederherzustellen 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 dem Physiotherapeuten 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 Physiotherapeuten

Zu den Aufgaben eines Physiotherapeuten gehören die medizinischen Bereiche der

- Prävention (vorbeugenden Maßnahmen),
- Kuration (der Behandlung akuter und chronischer Beschwerden)
- Rehabilitation (Maßnahmen zur Wiedereingliederung in Arbeit, Beruf u. 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-Kreislauf-Systems
- 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.