

Prävention • Therapie • Rehabilitation

# Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

## Wann und wie hilft Physiotherapie?

### Lebensqualität trotz Parkinson

Parkinson ist nicht heilbar und kann jeden treffen. In Deutschland leiden nach Expertenschätzung rund 250.000 Menschen an der „Schüttellähmung“. Dabei verlieren Betroffene schleichend die Kontrolle über ihre Körperbewegungen. Durch Zittern und versteifte Muskeln wird die einfachste Alltagsbewegung zur Qual. Häufig „frieren“ die Bewegungen ein, so dass schon das Überqueren der Straße oder eine Bordsteinkante zum unüberwindbaren Hindernis werden. Die Lebensqualität der Betroffenen kann jedoch wesentlich verbessert werden. Der Physiotherapeut sorgt mit Bewegungsschulung, Koordinationsübungen und einem Training der Gleichgewichtsreaktionen dafür, die selbstständige Mobilität des Patienten und seine Alltagsaktivität möglichst lange zu erhalten. Durch regelmäßige krankengymnastische Übungen kann das Voranschreiten der Krankheit positiv beeinflusst werden.

Da die Ursachen für Parkinson bis heute ungeklärt sind, ist nur eine symptomatische Behandlung möglich. Physiotherapie sollte so schnell wie möglich nach der Diagnosestellung beginnen, um die Bewegungen des Patienten zu erhalten und weiteren Einschränkungen entgegenzuwirken. Durch verschiedene Methoden und Techniken kann der Physiotherapeut die Motorik trainieren, die Steifheit der Muskeln verringern und eine Harmonisierung der Bewegungsabläufe neu einüben. Schwerpunkt der Behandlung ist meist eine Gang- und Haltungsschulung, besonders unter Nutzung rhythmischer, akustischer Stimuli wie lautes Zählen oder Musik. Dies geschieht aktiv durch Übungsanweisungen, aber auch passiv durch Dehnungen der Rumpfmuskulatur.

Die Mobilisation und Aufrichtung des Rumpfes ist wichtig, da sich eine bessere Mobilität in diesem Bereich direkt positiv auf das Gangbild auswirkt. Begleitend wird ein Gleichgewichtstraining durchgeführt, z. B. durch Gehen auf verschiedenen Unterlagen wie Matten oder Trampolin. Auch ein Hindernislauf über leicht erhöhte Gegenstände und Laufbandtraining unterstützen das Anheben der Beine, eine angemessene Schrittlänge und ein flüssiges Gangbild. Daneben werden Ausfallschritte zur Sturzprophylaxe trainiert. Parkinson-Patienten haben häufig Schwierigkeiten mit alltäglichen Handlungen wie Laufen, vom Stuhl aufstehen oder Haare kämmen. Hier erhalten Betroffene vom Therapeuten hilfreiche Tipps und lernen, wie sie sich im Alltag selber helfen und tägliche Abläufe erleichtern können. Es werden gezielte Wahrnehmungsschulungen durchgeführt. Aufrechtes Laufen wird beispielsweise geübt, indem ein Punkt auf Augenhöhe fixiert wird. Zudem helfen leichte Hanteln in den Händen, dass die Arme mitschwingen.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SELBSTSTÄNDIGER  
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

## **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.