

Prävention • Therapie • Rehabilitation

# Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

## Wann und wie hilft Physiotherapie?

### Osteoporose vorbeugen

In Deutschland leiden fast acht Millionen Menschen an der Knochenkrankheit, zu 80 Prozent sind Frauen betroffen. Typische Symptome der Osteoporose sind Rückenschmerzen, Atembeschwerden, Verhärtung der Rückenmuskulatur und Knochenbrüche nach harmlosen Stürzen. Dabei können regelmäßige Bewegung und richtige Ernährung die Knochen in vielen Fällen so stärken, dass Osteoporose gar nicht erst entsteht. Eine gezielte Vorbeugung wird durch die vielfältigen Leistungen der Physiotherapie unterstützt. Rückenschule, medizinisches Gerätetraining oder Wirbelsäulengymnastik sind qualifizierte Angebote zur Osteoporose-Prävention, die auf wissenschaftlichen Erkenntnissen beruhen. Unter fachlicher Anleitung kann jeder lernen, Muskeln und Knochen gezielt zu bewegen.

Bei einem gesunden Menschen speichern die Knochen Kalzium, ein Mineral, das für jede Muskelbewegung benötigt wird. Im Laufe des Lebens verändert sich dies jedoch häufig. Ist nicht genügend Kalzium durch die Nahrung vorrätig, greift der Körper auf sein Kalziumdepot in den Knochen zurück. Die Folge: Knochen verlieren an Masse und Stabilität. Nach jahrelangen chronischen Schmerzen brechen sie dann oft ohne äußeren Anlass. Eine bewusste Ernährung, die dem Körper genügend Kalzium und Vitamin D zuführt, hält die Knochen daher gesund. Wer zusätzlich noch viel Bewegung an der frischen Luft hat und in Maßen Sonne tankt, nutzt so eine Möglichkeit, der Osteoporose vorzubeugen. Bei einer Vielzahl der Betroffenen könnte die Knochenkrankheit durch rechtzeitige Maßnahmen verhindert werden. Physiotherapie hilft bei dieser Prävention und kann zudem bei bestehender Osteoporose einer Verschlimmerung und weiteren Frakturen entgegenwirken.

Regelmäßige Bewegung trägt dazu bei, den Erhalt der Knochenstruktur zu unterstützen, kann also die Knochenbelastbarkeit direkt positiv beeinflussen. Darüber hinaus ist eine Stärkung der umliegenden Muskulatur zum Schutz der Knochen unerlässlich. Ziel der physiotherapeutischen Vorbeugung ist daher die Mobilisierung und Stabilisierung des gesamten Körpers, z. B. durch Rückenübungen oder gerätgestützte Krankengymnastik, die individuell auf die Belastbarkeit des Einzelnen abgestimmt sind. Die Knochen erhalten dabei einen gezielten Wechsel von Druck und Entlastung, der den Knochenaufbau und -erhalt fördert. Da Physiotherapeuten die funktionellen Bewegungsabläufe kennen, können sie zudem einen Zusammenhang zum Alltag herstellen und entlastende Alltagsbewegungen einüben. Zudem können Osteoporose-Patienten beim Physiotherapeuten lernen, wie sie trotz bereits bestehender Einschränkungen im Alltag gut zurechtkommen. Hier helfen Bewegungs- und Kräftigungsübungen, die dem individuellen Zustand der Knochenstruktur angepasst sind. Zudem wird ein Behandlungsprogramm eingeübt, das auch zu Hause allein fortgesetzt wird.



BUNDESVERBAND SELBSTSTÄNDIGER  
PHYSIOTHERAPEUTEN - IFK e.V.

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.