

Prävention • Therapie • Rehabilitation

# Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

## Wann und wie hilft Physiotherapie?

### Tinnitus: Störende Ohrgeräusche

Eigentlich wäre es ganz still im Raum – wenn da nicht das störende Pfeifen, Piepsen, Rauschen oder Summen wäre. Drei Millionen Menschen leiden in Deutschland unter ständigen oder lang anhaltenden Ohrgeräuschen. Einen sogenannten Tinnitus erleben die meisten Erwachsenen irgendwann in ihrem Leben. Doch auch bereits bis zu 80 Prozent aller Jugendlichen kennen störende Ohrgeräusche in unterschiedlicher Erscheinungsform. Betroffene suchen jedoch durchschnittlich erst nach fünf bis acht Jahren einen Arzt auf. Tinnitus ist keine Krankheit im eigentlichen Sinn, sondern ein Symptom, das im Alltagsleben sehr belastend sein kann. Je nach Beeinträchtigung reichen die Probleme Betroffener von Schlafstörungen bis hin zur Berufsunfähigkeit. Mögliche Ursachen für Tinnitus sind Lärmschäden, mechanische Schädigungen des Gehörgangs, Morbus Menière (Drehschwindel) oder Stress. Häufig lösen aber auch Probleme im Schulter-Nacken-Bereich oder Störungen des Kausystems die Ohrgeräusche aus. Hier kann gezielte Physiotherapie Betroffenen wirksam helfen.

Fehlhaltungen am Arbeitsplatz, Verspannungen der Nackenmuskulatur oder Blockierungen der Halswirbelsäule können eine gute Durchblutung und Versorgung des Ohrs beeinträchtigen und somit zum Tinnitus führen. Aber auch nächtliches Zähneknirschen ist ein möglicher Auslöser. Durch ständiges Gegeneinanderschieben von Ober- und Unterkiefer steht die Kiefermuskulatur nachts unter Dauerspannung, was zu anhaltenden Ohrgeräuschen führen kann. Bei diesen ursächlichen Problemen hilft dann die Physiotherapie. Bei einem Tinnitus sollten immer auch Halswirbelsäule, allgemeine Haltung und Kiefergelenke auf Funktionsdefizite untersucht werden. Je nach ärztlicher Verordnung kann ein Physiotherapeut dann Manuelle Therapie oder krankengymnastische Übungen einsetzen, um den Tinnitus zu behandeln.

Die Manuelle Therapie beinhaltet bei der Tinnitus-Behandlung unter anderem Mobilisierungstechniken der Wirbelsäule oder des Kiefergelenks und Entspannungsübungen für die Muskulatur im Schulter-Nacken-Bereich. Auch eine spezielle Haltungsschulung mit Dehnung und Kräftigung der abgeschwächten oder verspannten Muskulatur kann gegen Ohrgeräusche wirksam helfen. Um die Muskelentspannung weiter zu fördern, kann zudem Wärmeanwendung die Behandlung unterstützen. Die Heilungschancen sind bei einem Tinnitus gut, laut Robert-Koch-Institut können selbst nach langjähriger Erkrankung Ohrgeräusche wieder abklingen – unterstützt durch die richtige Therapie.



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 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-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.