

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Schleudertrauma

Schwindel, Benommenheit, Verspannungen oder Schmerzen können Symptome nach einem Autounfall sein. Meist wurde der Kopf durch den Aufprall unvermutet nach vorn und danach heftig nach hinten geschleudert. In die physiotherapeutische Praxis kommen häufig Patienten, die ein Schleudertrauma oder Peitschenschlagphänomen, wie es aufgrund des Unfallvorgangs noch bezeichnet wird, erlitten haben. Schleudertrauma ist allerdings keine wirkliche Diagnose. Vielmehr bezeichnet der Begriff unterschiedliche Symptome, die nach einem Auffahrunfall typischerweise auftreten. Wurde früher auch bei geringen Beschwerden eine sofortige Ruhigstellung mit einer Halskrause empfohlen, wird nun zu passiver und aktiver Physiotherapie geraten.

Bereits nach leichten Auffahrunfällen kann es zu schwerwiegenden Symptomen im Sinne eines Schleudertraumas kommen. Die Symptome bei einem einfachen Schleudertrauma sind meist Muskelverspannungen der Hals- und Nackenmuskulatur, die zu Kopf- und Nackenschmerzen führen können. Auch Schwindel und psychische Belastungen sind nicht selten. Häufig halten die Beschwerden länger an und können bei entsprechender Nichtbehandlung chronifizieren. Physiotherapeuten können entsprechenden Symptomen allerdings entgegenwirken. Neuere Studien haben gezeigt, dass eine längere Schonung der Halswirbelsäule, wie es z. B. durch das Tragen einer Halskrause geschieht, die Heilung eher verzögert. Am effektivsten zeigen sich krankengymnastische Übungen unter professioneller Anleitung, mit denen bereits zeitnah nach dem Verletzungsereignis in Absprache mit dem Arzt begonnen werden sollte. Spezielle Bewegungsübungen sollen helfen, die Muskeln zu entspannen, Muskelgruppen zu kräftigen oder die Muskelausdauer zu verbessern. Quermassage, Manuelle Therapie oder Triggerpunktbehandlungen wirken sich günstig auf die Muskelentspannung aus. Zusätzlich können durch Augenbewegungen reflektorische Kopfbewegungen provoziert werden, die die Muskelaktivität fördern. Zudem sind Bewegungen der Halswirbelsäule, die durch den Physiotherapeuten geführt und unterstützt werden, zu empfehlen.

Außer einem individuellen und systematischen Hausübungsprogramm bekommen die Patienten Informationen und Beratung für ein günstiges Verhalten am Arbeitsplatz und zu Hause. So wird die aufrechte Sitzhaltung in der Therapie eingeleitet und geübt, damit beispielsweise im Büro die Muskelfunktion der Halswirbelsäule aktiviert werden kann und nach längeren Büroarbeiten keine Schmerzen auftreten. Richtiges Heben und Tragen ist nicht nur für die Lendenwirbelsäule entscheidend, sondern auch für die Halswirbelsäule wichtig, um ökonomische Bewegungen nach einem Autounfall zu fördern.



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, lektro-, 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) und
- 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.