

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Beckenbodentraining schützt

Die Beckenbodenmuskulatur ist enorm wichtig, nicht nur für Schwangere. Viele Beschwerden wie Harninkontinenz, Blasensenkung oder Infektionen hängen mit einer Schwäche dieser Muskulatur zusammen und wirken sich gravierend auf den Alltag Betroffener aus. Eine Beckenbodenschwäche wird durch Schwangerschaft, Übergewicht, Stress, ständige Fehlhaltung oder chronischen Husten gefördert. Daher können Beschwerden auch in jedem Alter auftreten. Mit zunehmenden Lebensjahren steigt aber das Risiko einer Inkontinenz, da die Beckenbodenmuskulatur erschlafft. Ein gezieltes Beckenbodentraining beugt Beschwerden vor und kann sie heilen. Aktuelle Studien zeigen jedoch, dass viele Betroffene verkehrt und damit wirkungslos üben. So spannt jede zweite Frau beim Beckenbodentraining die falschen Muskeln an, wenn sie nur verbal instruiert wird, z. B. durch eine Broschüre. Nach praktischen Übungen mit dem Physiotherapeuten betrug die Erfolgsquote hingegen 80 Prozent. Durch das effiziente Training beim Physiotherapeuten lassen sich oft schon nach der ersten Behandlung erstaunlich positive Ergebnisse erzielen.

Die Muskeln des Beckenbodens sind vor allem für eine einwandfreie Blasenfunktion wichtig. Sie halten die Blase in Position und stützen die Harnröhre. Ein Beckenbodentraining schult die Wahrnehmung für den Beckenboden und kräftigt zudem die Muskulatur. Daher erfordern die Übungen viel Konzentration und – laut Studien – eine gute praktische Anleitung. Hier hilft der Physiotherapeut durch gezielte Korrekturen. Krankengymnastische Übungen dienen nicht nur zur Behandlung von Beckenbodenschwächen, sondern beugen auch Folgen wie einer Harninkontinenz vor. Ein gezieltes, therapeutisches Training stärkt die Beckenbodenmuskulatur und verhindert so den unwillkürlichen Harnverlust. Übrigens: Von Harninkontinenz sind auch viele Männer betroffen.

Betroffene müssen lernen, ihre Muskulatur gezielt einzusetzen. Das richtige Beckenbodentraining bewirkt die Kräftigung der Rumpf- und Beckenbodenmuskulatur, mehr Beweglichkeit und eine bessere Durchblutung im Beckenbereich. Beim Physiotherapeuten erhalten Betroffene zudem Tipps, die sie in belastenden Alltagssituationen anwenden können. Sie lernen physiologisches Atemverhalten und eine aufrechte Haltung. In der Physiotherapie wird das Beckenbodentraining meist mit Körperwahrnehmungsübungen und einem Training der Bauch- und Rückenmuskulatur verbunden. Bei Beckenbodenschwächen können darüber hinaus weitere Techniken wie Elektrostimulation helfen. Die Entscheidung für die jeweilige Trainingsmethode trifft der Physiotherapeut nach einer Beckenbodenfunktionsprüfung.



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) 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.