

Prävention • Therapie • Rehabilitation

Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

Wann und wie hilft Physiotherapie?

Täglich Gymnastik bei Morbus Bechterew

Morbus Bechterew ist eine entzündliche Rheuma-Erkrankung der Gelenke mit fortschreitender Verknöcherung. Ungefähr eine Million Betroffene quälen in Deutschland dadurch starke Schmerzen, Steifheit und Bewegungseinschränkungen. Da Morbus Bechterew bisher nicht heilbar ist, muss eine Therapie darauf abzielen, die Beweglichkeit des Patienten möglichst lange zu erhalten. Krankengymnastische Übungen sind wichtigster Bestandteil der Therapie: Betroffene sollten täglich spezielle Bewegungsübungen durchführen – und zwar ihr Leben lang.

Für Morbus Bechterew gibt es eine genetische Veranlagung. Ausgelöst wird die Krankheit aber vermutlich durch eine bakterielle Infektion. Die Erkrankung ruft schmerzhafte Entzündungen der Gelenke hervor, meist an Wirbelsäule, Hüfte und Schultern. Sie führt schließlich zu einer Versteifung, Verknöcherung und Brustkorbstarre in nach vorne geneigter Haltung. Um dem entgegenzuwirken, zählen aktive Bewegungsübungen in jedem Krankheitsstadium zu den wichtigsten Behandlungsmaßnahmen. Betroffenen ist zu empfehlen, eine spezielle Gymnastik unter Anleitung beim Physiotherapeuten zu erlernen und dann zu Hause konsequent zweimal täglich durchzuführen. Somit können ernsthafte Verkrümmungen in den meisten Fällen vermieden werden. Die Bechterew-Behandlung beim Physiotherapeuten zielt darauf ab, Schmerzen zu lindern, entzündete Strukturen zu entlasten und die Mobilität zu erhalten. Dies geschieht durch aktive Bewegung aller Gelenke, z. B. durch Übungen im warmen Bewegungsbad. Zudem wird der Therapeut eine aufrechte Körperhaltung erarbeiten und wirbelsäulenschonendes Verhalten schulen.

Für eine verbesserte Ausdauer und Muskelaktivität kann unterstützend beispielsweise Nordic Walking oder Aquajogging eingesetzt werden. Auch Kälte- oder Wärmetherapien sind bei entzündlich-rheumatischen Erkrankungen hilfreich, besonders bei akuten Schmerzschüben. Wärme mildert die Steifheit, weil sie die Durchblutung fördert, Kälte wirkt entzündungsmildernd. Konkret wendet der Therapeut unter anderem Eispackungen oder wärmende Fangopackungen an. Besonders wichtig ist eine begleitende Atemtherapie. Da Bechterew-Patienten durch die zunehmende Versteifung des Brustkorbs häufig aus dem Bauch atmen, beugt die Atemtherapie Herz-Kreislauf-Schwächen und einem Lungenemphysem vor, die durch verminderte Brustatmung ausgelöst werden können. Bechterew-Patienten müssen lebenslang auf genügend Bewegung achten, um für eine aufrechte Haltung zu kämpfen. Zusätzlich zu den täglichen, speziellen Bewegungsübungen ist Sport die beste Möglichkeit, eine stützende Muskulatur aufzubauen, den Kreislauf zu stabilisieren und die Atemkapazität zu verbessern. Bei Morbus Bechterew zu empfehlen sind z. B. Schwimmen oder Skilanglauf, da hierbei ohne größere Erschütterung alle Muskeln und Gelenke beansprucht werden.



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.