

Prävention • Therapie • Rehabilitation

# Bewegung ist Leben

Physiotherapie hilft.

## Wann und wie hilft Physiotherapie?

### Teufelskreis Muskelverspannung

Die Ursachen für angespannte, überreizte oder dauerhaft schmerzende Muskeln sind vielfältig: Fehlbelastungen der Wirbelsäule, monotone Bewegungsabläufe, schlechte Körperhaltung, Stress oder eine schlechte Bauch- und Rückenmuskulatur. Zur Risikogruppe gehören jedoch nicht nur Menschen mit überwiegend sitzender Bürotätigkeit oder körperlich anstrengenden Jobs. Hinzu kommen z. B. Sportler, Übergewichtige und Frauen, die oft hochhackige Schuhe tragen. Muskelverspannungen sind ein Teufelskreis. Durch den Schmerz und die Bewegungseinschränkung nehmen Betroffene automatisch eine Schonhaltung ein, die die Muskelverspannung dann noch verstärkt. Dies kann so schlimm werden, dass Betroffene körperliche Aktivitäten reduzieren müssen, da bereits alltägliche Bewegungen schmerzen. Doch soweit muss es nicht kommen. Verschiedene Maßnahmen aus der Physiotherapie wie Massagen und Wärme-Therapie kombiniert mit einer Haltungsschulung und medizinischem Gerätetraining können helfen, den Teufelskreis zu durchbrechen.

Schmerzhafte Verspannungen entstehen häufig durch Fehlbelastungen wie langes Sitzen, eine eingesunkene Haltung oder auch monotone Bewegungsabläufe. Durch die andauernde Überlastung einzelner Muskelbereiche kommt es zu einer Fehlsteuerung im Muskel bzw. einzelner Muskelfasern. Bewegungen werden immer unkoordinierter, die betroffenen Muskeln verkürzen sich und fühlen sich hart an. Nun können selbst kleinste Bewegungen qualvoll sein. Daher nehmen Betroffene automatisch die Körperhaltung ein, bei der die Schmerzen am geringsten sind. Oft bewirkt diese Schon- oder Fehlhaltung, dass sich die Muskelverspannung dauerhaft verstärkt. Die häufigsten Verspannungen treten im Bereich der Rücken-, Nacken- und Schultergürtelmuskulatur auf. Dort bewirken sie z. B. einen tief sitzenden Schmerz im Kreuz- oder Nackenbereich, können aber auch bis in die Arme ausstrahlen oder Kopfschmerzen verursachen.

Bei akuten Verspannungen wirken besonders Massagen oder Wärmebehandlungen, wie die Moorpackung, da sie die Durchblutung im Muskelgewebe fördern und die Muskelspannung regulieren. Auch vorsichtige Übungen können helfen. Wichtig: Besonders bei Verkrampfungen im Schulter- und Nackenbereich ist eine ausreichende Lösung der Verspannungen notwendig. Ziel ist es, wieder eine gute Balance zwischen Anspannung und Entspannung der Muskulatur herzustellen. Viele Praxen bieten bereits die therapeutische Wellnessmarke „PhysioBalance“ an, die Entspannung und bewusste Bewegung kombiniert. Wer Verspannungen dauerhaft entgegenwirken möchte, muss unbedingt die betroffene Muskulatur gezielt kräftigen. Zudem ist in den meisten Fällen eine Schulung der Körperhaltung sinnvoll. Beim Physiotherapeuten erhalten Betroffene ein individuelles Trainingsprogramm, üben die Körperwahrnehmung und lernen, vorhandene Schwächen dauerhaft zu korrigieren.



IFK - Die Physiotherapeuten

BUNDESVERBAND SELBSTSTÄNDIGER  
PHYSIOTHERAPEUTINEN - 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.