

Physiotherapie Strategien gegen den Schmerz



„Was ist Physiotherapie?“

Heilmittel und Mittel zur Heilung

Begrifflichkeit

Physiotherapie...

- wurde früher Krankengymnastik genannt
- ist u. a. die Behandlung von Erkrankungen, Fehlentwicklungen, Verletzungsfolgen und Funktionsstörungen
- betrifft die körperlichen Bereiche Haltung, Bewegung, innere Organe und Nervensystem
- wird auch als vorbeugende Maßnahme zur Gesundheitsvorsorge (Prävention) eingesetzt
- beinhaltet aktive und passive Behandlungstechniken

Ziel der Physiotherapie

Physiotherapie...

- will Schmerzfreiheit und optimale Beweglichkeit herstellen
- beinhaltet das Einüben von Aktivitäten des täglichen Lebens, z. B. gehen, waschen etc.
- nutzt als natürliches Heilverfahren die körpereigenen Heilungsprinzipien und Anpassungsmechanismen
- ist eine Alternative oder sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und operativen Krankheitsbehandlung

Häufige Erkrankungen

Physiotherapie wird z. B. eingesetzt bei:

- Haltungsstörungen
- Bewegungsstörungen
- Belastungssyndromen
- Kindliche Entwicklungsstörungen
- Immobilisationen
- Rückenschmerzen
- Schlaganfall
- Sportverletzungen
- Prävention

Die 10 wichtigsten Therapien

Zur Physiotherapie zählen u. a.:

- Krankengymnastik/ Atemtherapie
- Bobath-Therapie
- Gerätegestützte Krankengymnastik
- Manuelle Therapie
- Manuelle Lymphdrainage
- Massage-Therapie
- PNF-Therapie
- Psychomotorik
- Vojta-Therapie
- ergänzend: Thermo/ Elektrotherapie

Schmerz die Möglichkeiten der Physiotherapie



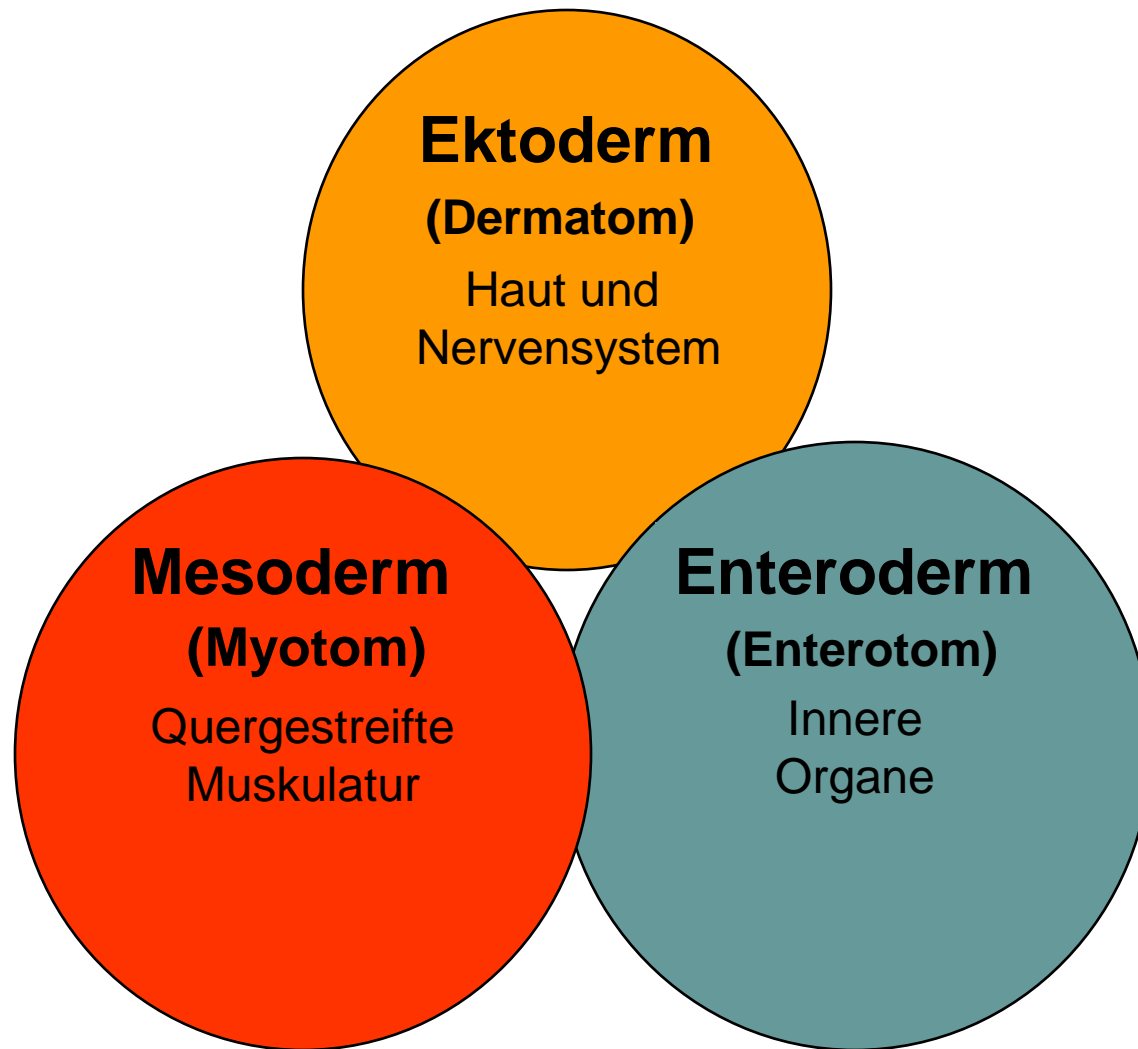
Was ist Schmerz?

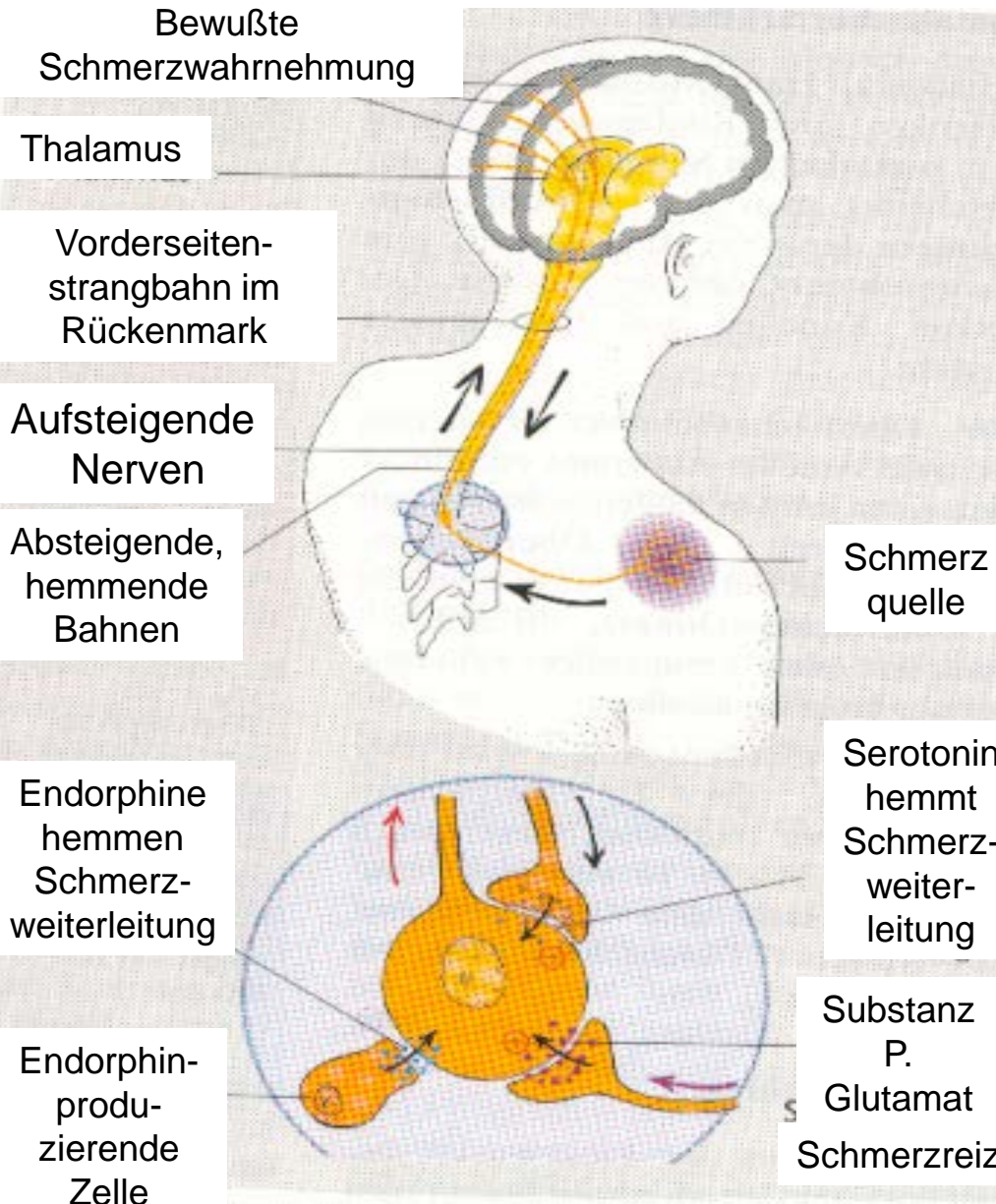
- **Sinneswahrnehmung**
- **Alarmgeber**
- **psycho-phisches Erlebnis.**

Schmerzformen

- somatischer Schmerz
- viszeraler Schmerz
- neurogener Schmerz

Das Segment





Schmerz- wahrnehmung

Was bewirkt Schmerz?

Reflexe

Was bewirkt Schmerz noch?

- **viszerale Störungen**
- **viszeroviszzerale Reflexe**

Wo stört Schmerz?

psychische Ebene

physische Ebene

vegetative Ebene

kommunikative /gesellschaftliche Ebene

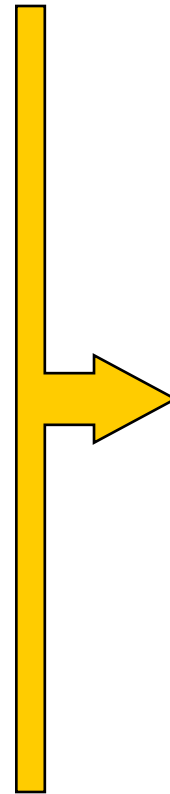
Möglichkeiten der Physiotherapie

- Massage
- Elektrotherapie
- Thermotherapie
- Krankengymnastik
- manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- Osteopathie
- Neuro- vegetative
Behandlungen



Was ist die Physiotherapie?

- Massage
- Elektrotherapie
- Thermotherapie
- Krankengymnastik
- manuelle Therapie
- Lymphdrainage
- u.S.w.



**Reflex-
therapie**

Was bewirkt Physiotherapie?

Reizsetzung

- Inneres Organ
- Körperdecke

Beeinflussung

- Bewegungssegment
- Muskulatur

Strukturspezifische Reize

Gelenk	- Druck/Bewegung
Kapsel	- Dehnung/Druck
Band	- Dehnung/Druck
Nerv	- Ausfall/Dehnung/Druck
Bursa	- Bewegung/ Druck
Muskel	- Kontraktion/Dehnung/Druck

Die Behandlung sollte folgende Kriterien erfüllen:

- Wirksamkeit
- Kontrollierbarkeit
- Effektivität
- Spezieller Reiz für die Struktur
- Struktur schonende Behandlung

Der Belastungsreiz erfolgt wie beim Test

Belastungsreize sind:

Druck

Bewegung

Dehnung

Kontraktion

Die 10 wichtigsten Therapien

Bobath-Therapie

- spezielles Behandlungskonzept für Erwachsene und Kinder mit Störungen des zentralen Nervensystems
- z. B. bei Lähmungen nach einem Schlaganfall oder bei kindlichen Entwicklungsverzögerungen



Die 10 wichtigsten Therapien

Gerätegestützte Krankengymnastik

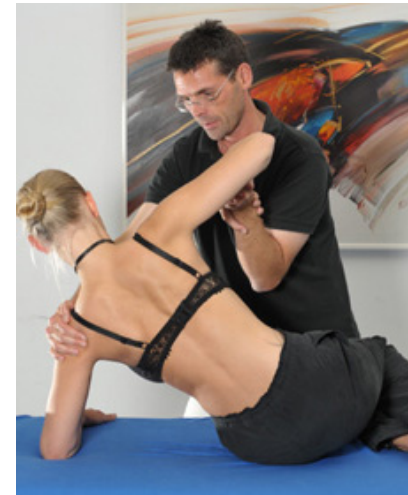
- Training an Geräten: funktionelle Bewegungsmuster erarbeiten und Bewegungsabläufe automatisieren
- wichtig für die Rehabilitation nach OPs, Gelenkverletzungen und Knochenbrüchen



Die 10 wichtigsten Therapien

Krankengymnastik (inkl. Atemtherapie)

- Aktive Behandlungstechniken: Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken fördern; Haltung und Koordination der Bewegung verbessern
- Passive Mobilisation des Patienten: Versteifungen und Schmerzen vermeiden oder lindern



Die 10 wichtigsten Therapien

Manuelle Therapie

- behandelt Funktionsstörungen des Bewegungssystems, z. B. Hexenschuss oder Tennisellenbogen
- stellt das Zusammenspiel zwischen Gelenken, Nerven und Muskeln wieder her



Die 10 wichtigsten Therapien

Manuelle Lymphdrainage

- zum Abbau von Schwellungen und Störungen im Lymphabfluss, z. B. nach Operationen, bei Ödemen oder bei Krebserkrankungen



Die 10 wichtigsten Therapien

Massage-Therapie

- lockert Muskelverspannungen
- fördert die Durchblutung
- wirkt positiv auf Kreislauf bzw. Blutdruck ein

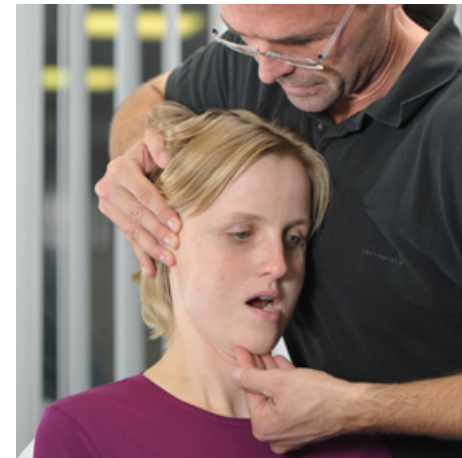
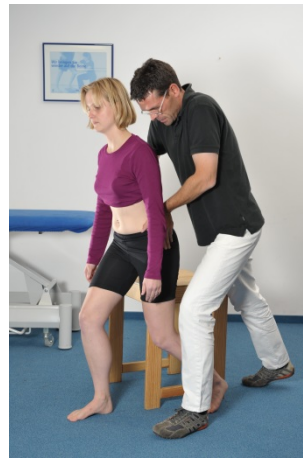
(auch als unterstützende Maßnahme im Rahmen der Krankengymnastik)



Die 10 wichtigsten Therapien

PNF-Therapie

- Bewegungsabläufe anbahnen, um das Nerven- und Muskelsystem in die Lage zu versetzen, wieder notwendige Bewegungen durchzuführen
- z. B. bei orthopädischen und neurologischen Erkrankungen, nach OPs und Verletzungen



Die 10 wichtigsten Therapien

Psychomotorik

- fördert bei Kindern grundlegende Wahrnehmungs- und Bewegungsmuster
- die Übungen berücksichtigen Gleichgewicht, Koordination, Geschicklichkeit, Ausdauer, Kraft, Körpererfahrung, Entspannung und Konzentration



Die 10 wichtigsten Therapien

Vojta-Therapie

- durch gezielten Druck auf Reizzonen werden angeborene Bewegungsmuster ausgelöst
- bei Störungen des zentralen Nervensystems, z. B. Schlaganfall, Parkinson oder kindlichen Entwicklungsverzögerungen



Die 10 wichtigsten Therapien

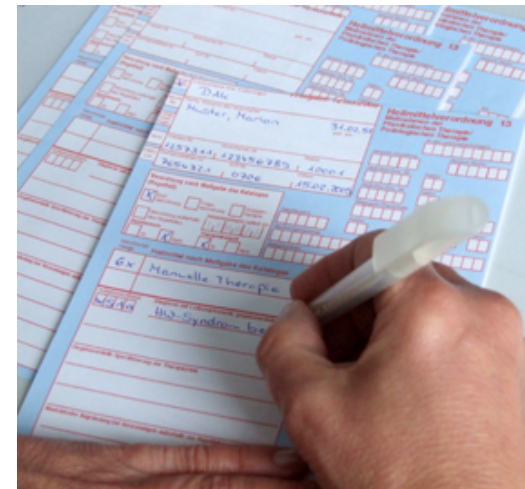
Thermo/ Elektrotherapie

- beinhaltet Wärmetherapie und Kältetherapie
- vorbereitende und unterstützende Maßnahme für physiotherapeutische Behandlungen
- wirkt durchblutungsfördernd und reizlindernd auf Muskeln und Gelenke ein
- Schmerzreduktion/Muskelstimulierend
- z. B. warmes Naturmoor oder Fango bei Muskelverspannungen

Ärztliche Verordnung

Wann ist eine Verordnung sinnvoll?

- der Arzt stellt die Verordnung aus
- Ihre Krankenkasse übernimmt die Kosten
- Behandlung erfolgt in der Physiotherapiepraxis Ihrer Wahl oder als Hausbesuch
- Wenn das zu erreichende



Prävention beim Physiotherapeuten

Präventionsleistungen werden von den Krankenkassen meist bezuschusst, z. B.:

- Wirbelsäulengymnastik
- Rückenschule
- Nordic Walking



Selbstzahler-Leistungen

Physiotherapeuten bieten auch viele Kurse und Anwendungen ohne Verordnung an, z.B.:

- Entspannungs-Massagen
- Hotstone-Massagen
- Personal-Training
- Qi Gong



Zusammenfassung

- **Problem erkennen (Befund)**
- **Problem spezifizieren (Test)**
- **Probebehandlung (Verdachtsbestätigung)**
- **Setzen von spezifischen Belastungsreizen (Verbessern des Stoffwechsels)**
- **Anpassung der Reize an Adaptationsvorgänge (Regeneration)**
- **Spezialisieren der Belastungsreize (Wiederherstellung der Alltagstauglichkeit)**

**Nicht der Behandler heilt
sondern der Körper des Patienten!**

