



Sie gaben unseren Lesern Tipps rund um das Thema Physiotherapie (von links): Sandra Becker, Klaus Tünnemann und Ute Schneckenburger

Fotos: Graner

# Eigenes Zutun unterstützt die Behandlung

Telefonaktion | Von Arthrose bis zur Therapeutesuche: Physiotherapie-Experten beantworten Lesern zahlreiche Fragen

**Oberndorf (dp).** Wenn der Rücken oder das Knie schmerzt, helfen oftmals Physiotherapeuten. Welche Therapie bei welchen Beschwerden Erfolg hat und wie man sich selbst fit halten kann, erfahren Leser und Leserinnen bei unserer Telefonaktion mit den Experten vom Landesverband Baden-Württemberg des Deutschen Verbandes für Physiotherapie Sandra Becker, Ute Schneckenburger und Klaus Tünnemann. Ein Auszug:

**Ich mache jeden Morgen und jeden Abend die Übungen, die ich bei der Physiotherapie gelernt habe. Aber jetzt, nach einem halben Jahr, komme ich an meine Grenzen und würde mir wünschen, dass mal wieder ein Therapeut draufschaut. Was kann ich tun, damit ich ein Rezept bekomme?**

Schildern Sie Ihrem Arzt, was Sie alles selbst machen, und dass Sie sich jetzt wieder professionelle Unterstützung wünschen. Dafür würde ja ein einfaches Sechser-Rezept reichen. Oft fällt Ärzten die Verordnung leichter, wenn sie auf aktive Patienten setzen können.

**Ich bekomme kein Rezept mehr für Krankengymnastik, obwohl sie mir gut hilft. Kann ich es selbst bezahlen?**

Es gibt Praxen, wo sie als Selbstzahler hingehen können. Fragen Sie danach. Es gibt immer mehr Physiotherapeuten, die ihren sektoralen Heilpraktiker gemacht haben. Das ist ein Teil-Heilpraktiker für Physiotherapie, der Behandlung ohne Rezept ermöglicht. So lange, wie ein normaler Direktzugang zu Physiotherapeuten vom Gesetz her noch nicht möglich ist, wäre das die einzige Variante, ohne den Weg über den Arzt an Physiotherapie zu kommen.

**Kann Physiotherapie bei Blasenschwäche helfen?**

Ja, mit Beckenbodentraining kann Blasenschwäche gut therapiert werden. Durch dieses Training wird die Beckenbodenmuskulatur gestärkt. Es wird auch die Wahrnehmung

der Beckenbodenmuskeln geschult, damit Sie das Training zu Hause weiterführen können. Einige Praxen arbeiten auch mit Elektrostimulation.

**Seit Jahren habe ich chronische Bronchitis. Lässt sich mit physikalischer Therapie etwas tun?**

Ja, mit Atemtherapie. Sie können zum Beispiel lernen, richtig abzuhalten. Außerdem gibt es atemerleichternde Techniken, die Ihnen Ruhe bringen und die Angst vor Atemnot nehmen.

**Mein Knie schmerzt sehr beim Treppensteigen. Haben Sie einen Tipp?**

Setzen Sie beim Aufwärtssteigen erst den Ballen auf, abwärts erst die Ferse. Sie sollten aber unbedingt zum Hausarzt oder zum Orthopäden gehen, um die Ursache der Schmerzen herauszufinden.

**Ich soll ein künstliches Kniegelenk erhalten. Wie sieht es danach mit Physiotherapie aus?**

Beim künstlichen Kniegelenk können Sie bis zu sechs Monate nach der Operation mit Rezepten versorgt werden. Dabei wird das Budget des Arztes nicht belastet. Die Rezepte kann sowohl der Hausarzt als auch der Orthopäde ausstellen.

**Durch einen Sturz habe ich mir die Schulter ausge-**

**renkt. Wann kann ich trotz Schmerzen mit Physiotherapie anfangen?**

Sofort wenn der Arzt die Therapie verordnet hat. Der Therapeut wird zu Beginn die Schulter ganz vorsichtig mobilisieren. Bestimmt hat Ihnen der Arzt gesagt, welche Bewegungen vermieden werden sollen. Diese Information sollten Sie unbedingt an den Therapeuten weitergeben.

**Ich bin 81, habe Schmerzen im Knie. Ist es Arthrose? Kann man etwas dagegen machen?**

Der Schmerz kann auch von Muskeln oder von Bändern kommen. Diese Strukturen lassen sich beeinflussen. Nötig ist zuerst ein Befund, wo die Schmerzen herkommen. Gehen Sie zu Ihrem Arzt und lassen Sie die Ursache der Schmerzen feststellen.

**Ich bin zwei Mal gestürzt. Was kann ich selbst tun, damit das nicht wieder vorkommt?**

Sie können Ihre Beinmuskulatur kräftigen, indem Sie zum Beispiel immer wieder Treppensteigen üben. Und Sie sollten unbedingt Gleichgewichtsübungen machen, zum Beispiel beim Zähne putzen auf einem Bein stehen. Sie können auch beim Physiotherapeuten anfragen, ob er Sturzprophylaxe anbietet.

**Ich habe eine Querschnittslähmung und ein Rezept für Physiotherapie. Welche Art von Therapie kann mir helfen?**

Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage wäre das Mittel der Wahl. Suchen Sie sich einen Physiotherapeuten mit der Zusatzqualifikation Bobath, Vojtha oder PNF. Auf der Homepage des Landesverbandes Baden-Württemberg des Deutschen Verbandes für Physiotherapie unter [www.bw.physio-deutschland.de](http://www.bw.physio-deutschland.de) gibt es eine Therapeutesuche, wo Sie in Ihrer Nähe einen entsprechenden Therapeuten finden können.

**Nach 18 Physio-Behandlungen ist bei mir die Beweglichkeit viel besser geworden. Der Arzt sagt aber, sein Budget sei aufgebraucht und ich soll zwölf Wochen Pause machen. Gibt es keinen anderen Weg?**

Nach einer bestimmten Anzahl von Behandlungen ist im Heilmittelkatalog eine dreimonatige Pause vorgesehen. Erst dann bezahlen die Kassen wieder eine Therapie für die gleiche Diagnose. Aber Ihr Arzt kann Ihnen außerhalb des Regelfalls weitere Behandlungen verordnen. Er sollte es gegenüber der Kasse medizinisch begründen. Geht das nicht, können Sie in der

Praxis nachfragen, ob Sie die Physiotherapie selbst bezahlen können.

**Ich spüre keine Veränderung, obwohl ich jetzt schon sechs Hausbesuche hatte. Was kann ich tun?**

Suchen Sie den Dialog, sprechen Sie den Therapeuten an, sagen Sie ihm, welches Ergebnis der Behandlung Sie sich vorstellen. Dann kann man abklären, ob das realistisch ist, und gegebenenfalls eine Veränderung der Therapie vereinbaren. So ein Feedback ist sehr wichtig für uns, um eine positive Veränderung herbeizuführen.

**Bei mir wurde Osteoporose festgestellt. Was kann ich selbst tun, damit es nicht schlimmer wird? Was könnte Physiotherapie leisten?**

Bewegung ist das A und O, um den Knochenstoffwechsel zu aktivieren. Bauen Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihren Alltag ein. Außerdem rate ich Ihnen, sich Krankengymnastik am Gerät vom Arzt aufschreiben zu lassen. Durch dieses Training erhalten die Knochen Reize, die der Osteoporose entgegenwirken. Bei einer Einzeltherapie in der Physio-Praxis können Sie auch spezielle Übungen gezeigt bekommen, die Sie dann zu Hause weiterführen sollten. Gut wären auch Kurse in speziellen Osteoporose-Gruppen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach Adressen und danach, welche Kosten übernommen werden.

**Mit schmerzt schon seit Langem der Rücken. Lässt sich mit Physiotherapie dagegen etwas tun?**

Gehen Sie zu Ihrem Hausarzt oder zum Orthopäden und schildern Sie Ihr Problem. Er kann Ihnen ein Rezept für Krankengymnastik ausschreiben. Mit Krankengymnastik lassen sich Ihre Schmerzen lindern, indem man ein Muskel-Korsett rund um die Wirbelsäule aufbaut. Dazu reicht es aber nicht, wenn Sie nur die Übungen in der Praxis durchführen. Lassen Sie sich unbedingt ein Programm für

Zuhause zur Stärkung der Bauch- und Rückenmuskeln zusammenstellen. Darüber hinaus rate ich Ihnen zu einem Rückenschulkurs, wo Ihnen auch rüchenschonendes Verhalten im Alltag und Möglichkeiten der Entspannung vermittelt werden. Die Kosten für diese Kurse übernehmen zum großen Teil die Kassen.

**Was lässt sich bei Knie-Arthrose tun? Welche Übungen kann ich selbst machen?**

Der Physiotherapeut kann sich darum kümmern, dass die Kniegelenke beweglich bleiben und außerdem mittels Krankengymnastik versuchen, die Muskeln um das Knie herum zu stärken. Außerdem tut Ihrem Knie Bewegung gut, am besten im Wasser oder auf dem Ergometer, damit das Körpergewicht nicht auf das Knie drückt. Man kann die Belastung nach und nach steigern. Der Arthrose-Schmerz kann gelindert werden - aber man braucht Geduld, ehe sich dieser Effekt einstellt.

**In meinen Hüften sitzt Arthrose. Ist das heilbar?**

Arthrose ist nicht heilbar, aber Physiotherapie kann helfen, die Funktionseinschränkungen zu beheben und Schmerzen zu vermindern. Je nach Art und Schwere der Erkrankung wird der Therapeut die geeignete Therapie wählen. Infrage kommen zum Beispiel: Manuelle Therapie, dosiertes Krafttraining, insbesondere der gelenkführenden Muskeln, die Mobilisation versteifter Gelenke und ein Koordinations- und Gleichgewichtstraining.

**Ich bin über 80, leide seit Monaten unter Schwindel. Physiotherapie hilft mir. Wie bekomme ich immer wieder Rezepte?**

Die meisten Krankenkassen gewähren in diesem Fall langfristige Physiotherapie. Diese Therapie belastet nicht das Budget des Arztes. Genauso handeln die Krankenkassen bei zahlreichen anderen chronischen Beschwerden.



Physiotherapie kann wieder mobil machen.

Foto: © Halfpoint - stock.adobe.com