

# Eigenes Zutun zählt – aber bitte ohne Druck

Leserservice | Von Meniskus bis Therapeutensuche: Physiotherapie-Expertinnen wissen in vielen Lagen Rat und geben Tipps

**Oberndorf.** Während unserer Telefonaktion zu Fragen rund um die Physiotherapie erläuterten drei Expertinnen, Mitglieder des Landesverbandes Baden-Württemberg von Physio-Deutschland, welche Therapie bei welchen Beschwerden Erfolg verspricht. Und was man selbst tun kann, um fit zu bleiben. Barbara Scherrmann (Intermedtrix, Horb-Altheim), Sara Humpf (Physio und Power, Calw-Stammheim) sowie Julia Dölker (Ganzheitliche Physiotherapie Ute Wichner-Schweiger, Loßburg) standen unseren Lesern Rede und Antwort. Hier eine Zusammenfassung.

**Muss ich mich mit meinen 60 Jahren mit den Rückenschmerzen abfinden? Ich schone mich schon so gut wie möglich, aber die Schmerzen bleiben ...**

Bleiben Sie so aktiv wie möglich. Durch Schonhaltungen kann die Rückenmuskulatur geschwächt werden, was schließlich zu noch mehr Schmerzen führt. Bei starken Muskelverspannungen kann ein Physiotherapeut dabei helfen, den Rücken zu entlasten. Hier bietet sich neben gezielter Krankengymnastik beispielsweise eine Wärmebehandlung an. Wärme fördert die Durchblutung, steigert den Stoffwechsel und entspannt die Muskulatur – der Schmerz wird gelindert. Darüber hinaus rate ich Ihnen zu einem Rückenschulungskurs, wo Ihnen vielen Übungen für Zuhause und auch rückenschonendes Verhalten im Alltag und Möglichkeiten der Entspannung gezeigt werden. Die Kosten für diese Kurse übernehmen zum großen Teil die Kassen.

**In meiner Halswirbelsäule habe ich diverse Blockaden. Ein Rezept für Physiotherapie habe ich bekommen, aber die Therapie half auch, aber ein zweites bekam ich nicht. Jetzt zahle ich privat. Geht es wirklich nicht anders?**

Die Hausärzte hatten in letzter Zeit heftigen Druck durch die Androhung von Regresszahlungen und sind deshalb vorsichtig geworden. Ich rate Ihnen, einem Orthopäden Ihr Problem vorzustellen, um auf diesem Weg ein weiteres Rezept für Physiotherapie zu erhalten.

**Bei einer Familienfeier bin ich den ganzen Tag gesessen. Seither habe ich Schmerzen in der Gesäßmuskulatur. Nun wurde noch Hüft-Arthrose festgestellt. Was kann ich tun?**

Lassen Sie sich vom Hausarzt oder Orthopäden ein Rezept für Physiotherapie ausstellen. Der Therapeut kann mit manueller Therapie die Gesäß- und Hüftbeugemuskeln lockern und damit die Schmerzen reduzieren. Kümmern Sie sich aber unbedingt bald um



Die Apparate der Expertinnen kamen bei der Telefonaktion unserer Zeitung zu Fragen rund um das Thema »Physiotherapie« während der gesamten zwei Stunden nicht einmal zur Ruhe. Das Echo war enorm. Julia Dölker, Barbara Scherrmann und Sara Humpf (von links) berieten unsere Leser mit jeder Menge Praxis-Wissen. Foto: Hopp

die Arthrose in der Hüfte. Auch hier kann der Manualtherapeut mit sanften Handgriffen die Beweglichkeit des Gelenks fördern. Außerdem lassen sich langfristig die Gelenke muskulär so absichern, dass weniger Schmerzen entstehen. Dazu wird die Muskulatur rund um das Gelenk gezielt trainiert.

**Nach einer Hüft-OP hat mir Physiotherapie sehr gut getan. Aber nun ist das Budget aufgebraucht, ich soll zwölf Wochen Pause machen. Geht es auch anders?**

Ab dem Datum der Operation belastet Ihre Therapie ein halbes Jahr lang nicht das Budget Ihres Arztes. Diese Ausnahmesituation wird mit dem Begriff Praxisbesonderheit beschrieben. Aber auch nach dem halben Jahr kann Ihr Arzt Ihnen außerhalb des Regelfalls weitere Behandlungen verordnen. Er sollte es gegenüber der Kasse medizinisch begründen. Dafür ist auch ein fachlicher Bericht Ihres Physiotherapeuten hilfreich. Wenn er zum Beispiel sagt, dass sich die Bewegung um 30 Grad verbessert hat – das zählt.

**Seit einem alten Bandscheibenvorfall bin ich steif in der Lendenwirbelsäule, obwohl ich sportlich sehr aktiv bin. Gibt es Übungen, die es mir gestatten, aus dem Stand wieder mit den Händen auf den Boden zu kommen?**

Ja, gut ist zum Beispiel der »Kirchenknicke« – ein tiefer Ausfallschritt, den Sie oft wiederholen sollten. Außerdem empfehle ich sanfte Drehungen des Oberkörpers im Stehen und Drehungen des Unterkörpers und der Beine im Liegen. Wiederholen Sie die Übungen etwa 20-mal und üben Sie mindestens dreimal täglich. Günstig wären auch Übungen mit der Fasziennrolle, die man im Lendenbereich ansetzt, um die Bindegewebsschichten in diesem Bereich aufzulockern. Manche Praxen bieten Kurse an, die den Umgang mit den Rollen zeigen.

**Seit Monaten habe ich heftige Knieprobleme auf Grund von Arthrose. Die Ursache ist, dass ein Bein acht Zentimeter kürzer ist als das andere. Eine OP möchte ich nicht, da ich mir das beruflich nicht leisten kann. Aber das linke Knie ist jetzt so schlimm, dass ich kaum noch laufen kann ... Was kann ich tun?**

Auf Dauer wird es ohne Operation wahrscheinlich nicht besser werden. Zwischenzeitlich können Sie sich an die Fußgelenke Gewichte binden, zum Beispiel Mandarinen-säckchen, und dann sitzend auf einem stabilen Tisch die Unterschenkel hin und her bewegen. Das übt einen leichten Zug auf die Kniegelenke aus und fördert die Beweglichkeit.

**Immer wenn ich nachts oder morgens aufstehe, tut mir die linke Steißgegend weh. Das ist nach fünf Minuten wieder weg, aber es nervt. Was kann man tun, damit das besser wird?**

Ich rate Ihnen, den Muskeln Vorlauf zu geben und vor dem Aufstehen noch im Bett eine Brücke machen – also in der Rückenlage den Oberkörper und das Gesäß von der Unterlage abheben. Außerdem kann der Physiotherapeut Ihnen weitere Übungen zeigen. Mit manueller Therapie kann ihr Therapeut zusätzlich eine Lockerung des Gewebes erreichen.

**Vor ein paar Tagen hatte ich plötzlich so starke Rückenschmerzen, dass ich zusammengebrochen bin. Der Arzt fand nichts, verschrieb Infusionen. Aber ich denke, dass man vielleicht auch mit Physiotherapie etwas tun kann, damit diese Schmerzen nicht noch einmal kommen. Was meinen Sie?**

Sie können durchaus – bevor mit den Infusionen begonnen wird – um ein Physio-Rezept bitten, um auszuprobieren, ob und welche Therapie Ihnen hilft.

**Nach einem Bandscheibenvorfall bekam ich nur Infusionen. Der Arzt würde gern operieren. Aber das möchte ich nicht. Kann man mit Physiotherapie hier etwas schaffen?**

Ja, auf jeden Fall. Suchen Sie sich einen Therapeuten, der auf Bandscheibe spezialisiert ist. 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 Therapeutensuche. Drängen Sie darauf, zwei bis drei Termine pro Woche zu bekommen. Wenn Sie merken, dass sich nach zwei bis drei Wochen nichts getan hat, dann kann man immer noch operieren. Eventuell sollten Sie sich auch von ärztlicher Seite eine Zweitmeinung einholen.

**Ich bin 70 Jahre alt, hatte innerhalb von einem halben Jahr an jeder Hüfte eine OP. Jetzt komme ich nicht richtig in Gang, muss immer noch an Stöcken gehen. Was kann ich tun, damit ich schneller wieder gut laufen kann?**

Zwei so große Operationen in so kurzer Zeit sind für einen älteren Körper schwer zu verkraften. Geben Sie ihm Zeit für die Regeneration. Überfordern Sie sich nicht. Das schadet mehr als es nützt. Ein Physiotherapeut kann Sie unterstützen, indem er Ihnen leichte, passende Übungen zeigt, die sie selbst weiterführen.

**Mein Knie schmerzt bei Wanderungen bergab heftig. Der Meniskus ist leicht angerissen. Mir wurde eine Operation empfohlen, aber ich würde es vorerst gern mit alternativen Mitteln versuchen. Haben Sie einen Tipp?**

Versuchen Sie es mit Weißkohlwickeln. Nehmen Sie die großen Blätter, walken Sie diese mit einem Nudelholz und machen Sie daraus nachts einen Umschlag um das Knie. Sie können es auch mit Kinesio-Tapes versuchen. Spezialisierte Physiotherapeuten können Ihnen die Tapes anlegen.

**Ich hatte einen Bänderriss. Jetzt wurde mir Physiotherapie verschrieben. Warum ist das nötig? Was wird da gemacht?**

Damit ein Bänderriss gut ausgeht, ist es wichtig, nach der Schonungsphase mit Physiotherapie zu beginnen. Sonst können Spätfolgen wie Knorpelschäden und Arthrose auftreten. Das Gelenk darf nicht belastet, sollte aber möglichst früh bewegt werden, um die Muskeln wieder zu kräftigen und das Zusammenspiel von Gelenk und umgebender Muskulatur zu verbessern. Hierbei helfen Bewegung- und Mobilisationstraining, Manuelle Therapie, Lymphdrainage und Krankengymnastik am Gerät.

**Ich habe immer wieder Schmerzen in der Halswirbelsäule. Kann Physiotherapie helfen?**

Ja, mit gezielter Krankengymnastik lässt sich das Muskelsystem rund um die Halswirbelsäule kräftigen, so dass die Wirbel wieder besser in Position gehalten werden. Außerdem besprechen die Physiotherapeuten auch bestimmte Verhaltensregeln mit Ihnen, die langfristig Verspannungen vorbeugen, zum Beispiel eine entspannte Sitzhaltung am Computer.

**Bei mir wurde Osteoporose festgestellt. Ich bin schon 64 Jahre alt. Kann ich etwas dagegen tun?**

Ja, Bewegung ist das Allerwichtigste, um den Knochenstoffwechsel zu aktivieren. Bauen Sie so viel Bewegung wie möglich in Ihren Alltag ein. Außerdem rate ich Ihnen, sich mit Krankengymnastik am Gerät gut zu belasten, damit die Knochen Reize erhalten. Lassen Sie sich vom behandelnden Arzt ein Rezept ausstellen. Bei einer Einzeltherapie in der Physio-Praxis können Sie spezielle Übungen gezeigt bekommen, die Sie dann zu Hause weiter führen sollten. Gut wären auch Kurse in speziellen Osteoporose-Gruppen. Erkundigen Sie sich bei Ihrer Krankenkasse nach Adressen und danach, welche Kosten übernommen werden.

**Ich arbeite viel am Computer. In meiner rechten Schulter ist oft ein ziehender Schmerz. Was lässt sich dagegen machen?**

Zuerst einmal sollten Sie Ihren Arbeitsplatz überprüfen. Stellen Sie den Computer so, dass der Bildschirm frontal vor Ihnen und etwas unter der Augenhöhe steht. Die Maus halten Sie so weit wie möglich körpernah und nutzen Sie möglichst eine Gel-Auflage. Außerdem wäre ein gezielter Muskelaufbau im oberen Rückenbereich für Sie sehr wichtig. Eine entsprechende Krankengymnastik kann Ihnen Ihr behandelnder Arzt verordnen.

**Bei mir wurde eine beginnende Skoliose festgestellt. Kann Physiotherapie etwas dagegen tun?**

Grundsätzlich muss man sagen, dass eine Heilung bei Skoliose nicht möglich ist, aber eine Linderung auf jeden Fall – mithilfe der Behandlung nach Katharina Schroth. Besprechen Sie zuerst mit Ihrem behandelnden Arzt und mit Ihrer Krankenkasse einen langfristigen Therapieplan. Nur wenn Sie regelmäßig in physiotherapeutischer Behandlung sind, können Sie mit diesem Krankheitsbild arbeitsfähig bleiben und die Schmerzen dauerhaft mindern.



Ein Physiotherapeut kann oft helfen, Missstände zu beheben. Eigenes Zutun erspart das nicht. Foto: © zinkevych/Fotolia.com