

# meine Physiopraxis

04 / 2014

## Skigymnastik

Jetzt fit werden

## Mehr als Genuss

Wie kleine Auszeiten  
therapeutisch wirken

## Winterspaß

Die besten  
Tipps für Eis  
und Schnee



IHR PLUS  
ALS PATIENT

So machen  
wir uns  
für Sie  
stark



# Die bewegenden Seiten der Physiotherapie

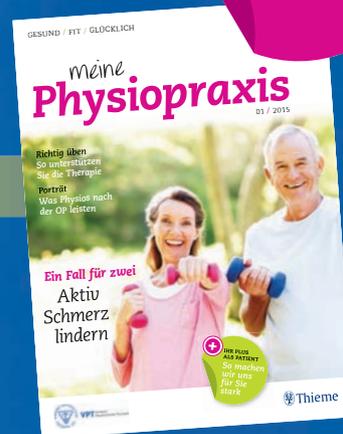
Das sympathische Magazin aus Ihrer Physiotherapiepraxis

- Physiotherapie und Gesundheit lesenswert aufbereitet und verständlich erklärt
- Bewegende Porträts und wissenschaftliche Hintergründe
- Konkrete Übungen für zu Hause
- Patientenwissen zum Mitnehmen

Alle  
3 Monate  
neu

GESUND / FIT / GLÜCKLICH

meine  
**Physiopraxis**



Ausgebremst: Als unser Autor Rainer Imm zu einem Interview mit den Herausgebern dieses Magazins fahren wollte, hatte er Pech. Und kam ins Grübeln ...



## Physios bleiben in Fahrt

### INHALT

<b>MELDUNGEN</b> kurz & bündig .....	4
<b>TITELTHEMA</b> <b>Die besten Tipps für Eis &amp; Schnee</b> .....	6
<b>VPT INFORMIERT</b> Unser Ziel: Ihre Gesundheit.....	10
<b>WELLNESS &amp; PRÄVENTION</b> <b>Alles Gute aus der Physiopraxis</b> .....	12
<b>CHECKLISTE</b> Klar zur Abfahrt?.....	15
<b>SKIGYMNASTIK</b> <b>Jetzt fit werden</b> .....	16
<b>DIE LETZTE SEITE</b> Vorschau, Impressum .....	18

Ich stehe am Bahnhof und komme nicht weiter. Die Lokführer streiken! Das Treffen mit den Landesvorsitzenden des Verbands Physikalische Therapie (VPT) Raymond Binder und Matthias Paulsen kann ich in den Wind schreiben. Ich kehre um.

Auf dem Heimweg frage ich mich, warum eigentlich Physiotherapeuten nicht streiken. Sie hätten allen Grund. Bei unserem späteren Telefon-Interview stelle ich diese Frage. Als sitzend arbeitender Autor weiß ich aus eigener Erfahrung, wie wirksam Physiotherapeuten die Schmerzen ihrer Patienten lindern und deren Lebensqualität verbessern können. Durch ihre Arbeit lassen sich Ausgaben im Gesundheitssystem senken. Doch gedankt wird ihnen das nicht: Die finanzielle Lage vieler Therapeuten ist prekär. Ein Skandal! Warum also nicht die Arbeit niederlegen?

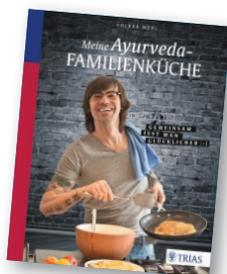
Raymond Binder antwortet: „Streik wäre tatsächlich ein adäquates Mittel, um der Bevölkerung die Augen zu öffnen.“ Doch dafür fehle es auch an Unterstützung in den eigenen Reihen. Die Krankenkassen seien Teil des Problems, sagt Matthias Paulsen: „Unsere Leistungen werden einfach nicht ausreichend vergütet.“ Die Vergütungssätze müssten mindestens um ein Drittel angehoben werden. Binder: „Das Einkommen liegt zum Teil unter dem gesetzli-

chen Mindestlohn von 8,50 Euro. Physiotherapeuten verdienen im Monat nicht einmal 2.500 Euro brutto.“ Paulsen ergänzt: „In den östlichen Bundesländern sind es weit unter 2.000 Euro. Da kann man verstehen, dass die Leute in den Westen abwandern.“

Viele junge Menschen beginnen erst gar nicht die teure Ausbildung, die mindestens 13.000 Euro koste. „Leider“, bedauert Paulsen, „denn der Beruf ist mehr als erfüllend.“ Binder fügt hinzu: „Auch die von Krankenkassen geforderten Weiterbildungen sind teuer. Trotzdem werden physiotherapeutische Leistungen nicht angemessen honoriert.“ Am Ende seien die Patienten die Leidtragenden, sind sich beide einig. Schon jetzt fehle der Nachwuchs. Viele Stellen blieben unbesetzt. Das gefährde die Versorgung.

Später höre ich in den Nachrichten, dass auch die Piloten streiken. Sie fordern die Übergangrente mit 55. Ich denke an selbstständige Physiotherapeuten, die sich zum Teil weder eine ausreichende Altersvorsorge noch eine angemessene Berufsunfähigkeitsversicherung leisten können. Trotzdem streiken sie nicht. Ab **Seite 10** erklärt VPT-Bundesgeschäftsführer Udo Fenner, unter welchen schwierigen Bedingungen Physiotherapeuten arbeiten.

**Rainer Imm, Autor, [www.imm-puls.de](http://www.imm-puls.de)**



### Machen Sie mit! Glücks-Rezepte zu gewinnen

„Essen soll glücklich machen. Und zwar die ganze Familie.“ Sagt jedenfalls Volker Mehl und verrät in seinem Buch „**Meine Ayurveda-Familienküche**“ über 90 vegetarische Rezepte für Klein und Groß, die das versprechen.\* Schreiben Sie bis zum 30. Februar 2015 an: **Redaktion „meine Physiopraxis“** | **Stichwort: Verlosung Rüdigerstraße 14 | 70469 Stuttgart | E-Mail: [meinephysiopraxis@thieme.de](mailto:meinephysiopraxis@thieme.de)**

\*Wir verlosen fünf Exemplare. Die Gewinner werden schriftlich benachrichtigt. Der Rechtsweg, die Auszahlung und ein Umtausch der Preise sind ausgeschlossen.

# kurz & bündig



## Alles klar!

### Was macht den Rücken krumm?



Die Wirbelsäule des Menschen ist von Natur aus leicht gekrümmt: Die Brustwirbelsäule weist eine Krümmung nach hinten und die Lendenwirbelsäule eine Krümmung nach vorn auf. Diese S-Form kann Belastungen abfedern. Knochenerweichung, Haltungsfelder und Übergewicht können die Krümmung verstärken. Eine stark nach vorn gebeugte Brustwirbelsäule (Kyphose) kann zum umgangssprachlichen „Buckel“ führen. Eine stark gekrümmte Lendenwirbelsäule (Lordose) zeigt sich als Hohlkreuz. Physiotherapie kann in beiden Fällen korrigierend wirken und Schmerzen reduzieren. Rechtzeitige Physiotherapie kann den gesunden Rücken stärken, Haltungsschäden und Übergewicht vorbeugen. ●



# 17,5

**Tage pro Jahr** sind Menschen mit Rückenproblemen durchschnittlich krankgeschrieben. Das geht aus dem aktuellen Gesundheitsreport der Techniker Krankenkasse (TK) hervor. Im Jahr 2013 kamen in Deutschland demnach rund 40 Millionen Fehltag aufgrund von akutem und chronischem Rückenschmerz zusammen. ●

## Therapie statt Spritze

Bei Patienten mit Kniearthrose greifen Ärzte häufig zur Hyaluronsäure- und Kortikoid-Injektion oder empfehlen eine Gelenkspiegelung. Doch der „Faktencheck Gesundheit“ der Bertelsmann-Stiftung zeigt nun: „Spritzen und Spiegelungen sind auf längere Sicht häufig wirkungslos. Ihr Nutzen wird allzu oft überschätzt, und die verbundenen Risiken, wie etwa Entzündungen oder Schwellungen, werden ausgeblendet“, sagt Prof. Gerd Gigerenzer, Direktor des Harding-Zentrums für Risikokompetenz am Max-Planck-Institut in Berlin, das den Faktencheck durchführte. Das Harding-Zentrum bewertet insbesondere die Hyaluronsäure-Injektion kritisch. Sie lindere gelegentlich geringfügig die Schmerzen und erhöhe die Beweglichkeit. Allerdings seien die Besserungen nach wenigen Monaten oft nicht mehr nachweisbar.

Auch das Spritzen von Kortikoiden sei keine Alternative, da es Schmerzen nur kurzfristig lindere und die Wirkung der Injektionen bereits nach vier Wochen verpuffe. Auch wer auf Gelenkspiegelung setzt, sei nicht gut beraten. Viele Patienten können danach weder besser gehen als Nichtoperierte noch hätten die Schmerzen nachgelassen. Der Faktencheck rät deshalb: „Patient und Arzt sollten zunächst alle konservativen Maßnahmen ausschöpfen. Dazu zählen Gewichtsreduktion, gelenkschonende Aktivitäten, Physio-, Ergo- und physikalische Therapie. Sie fordern zwar mehr Eigenverantwortung. Doch richtig eingesetzt, sind sie nachhaltig.“ Mehr Infos unter [www.faktencheck-knieoperation.de](http://www.faktencheck-knieoperation.de) ●



## Ticker

**Food Trend:** Grünkohl liegt als Wintergemüse im Trend. Er enthält wenig Kalorien, aber viel Eisen und Eiweiß – ideal für Vegetarier! Zudem punktet er mit viel Kalzium für starke Knochen und mit mehr Vitamin C als Orangen. Tipp: Nicht kochen, sondern als Salat zubereiten, mit Apfelspalten und Walnüssen genießen. +++ **Überraschung!** Blaue Gegenstände fühlen sich wärmer an als rote. Das fanden japanische Forscher heraus. Offenbar kombiniert das Gehirn Eindrücke verschiedener Sinne wie Sehen und Fühlen überraschend neu. Hier führte die Erwartung aufgrund der vermeintlich kalten Farbe Blau dazu, dass die Temperatur beim Berühren wärmer empfunden wurde, als sie war. Bei Rot genau umgekehrt. +++ **Rechtzeitig informieren:** Ab 2015 kann jede gesetzliche Krankenkasse einen einkommensabhängigen Zusatzbeitrag erheben. Kassen, die gut wirtschaften, können ihre Mitglieder entlasten. Erhebt oder erhöht eine Krankenkasse den Zusatzbeitrag, können ihre Mitglieder unter Umständen die Kasse wechseln.



„Laufe so,  
dass du am Ziel nicht  
am Ende bist.“

Gerhard Uhlenbruck

## Sport als Tumorabwehr

**Sport und Bewegung können die Krebstherapie und Nachsorge wirkungsvoll unterstützen.** Das zeigte eine Studie mit Krebspatienten an der Deutschen Sporthochschule Köln. Forscher um Wilhelm Bloch verfolgten, wie sich Teilnehmer auf einen Halbmarathon vorbereiten. Sie untersuchten den Immunstatus, die körpereigenen Abwehrkräfte, vor und nach dem Lauf. Den Krebspatienten, deren Therapie mindestens ein Jahr zurücklag, bekam das intensive Ausdauertraining gut: Patienten mit guter Fitness haben mehr natürliche Abwehrzellen, um die Krebsabwehr zu verstärken. Das legt nahe, dass Ausdauersportarten Krebspatienten beim Kampf gegen das Wiederauftreten ihrer Erkrankung unterstützen. Je leistungsfähiger und ausdauernder onkologische Patienten sind, desto mehr Abwehrzellen stehen ihrem Organismus für die Tumorabwehr zur Verfügung. Der Ratgeber „Bewegung und Sport bei Krebs“ beschreibt die Bedeutung von körperlichem Training bei einer Krebserkrankung und gibt praktische Tipps. Er kann kostenlos angefordert werden bei der Deutschen Krebshilfe, Postfach 1467, 53004 Bonn – Download unter [www.krebshilfe.de](http://www.krebshilfe.de). ●

## Kopf hoch, Brust raus

**Wer mit erhobenerm Haupt durchs Leben geht, bekommt gute Laune.** Ein geknickter Gang begünstigt dagegen depressive Stimmung. Das fanden Forscher der kanadischen Queen's University heraus. Sie ließen Testpersonen Listen mit positiven und negativen Begriffen lesen und anschließend auf ein Laufband steigen. Während sie darauf liefen, sahen sie eine Balkenanzeige. Diese schlug nach links aus, wenn die Probanden in geknickter Haltung, mit hängenden Schultern liefen. Nach rechts ging der Ausschlag bei aufrechtem, federndem Gang. Auch wenn das die Kandidaten nicht wussten, konnten sie nach einigen Versuchen die Anzeige mit ihrer Körperhaltung steuern. Dann wurden sie angehalten, den Balken bewusst nach links oder rechts zu bringen. Ergebnis: Wer mit gebückter Haltung lief, konnte sich nach dem Test vor allem an die negativen Worte der zuvor studierten Liste erinnern. Wer fröhlich übers Band hüpfte, hatte mehr positiv besetzte Worte im Kopf. Der Gang hatte das Gedächtnis beeinflusst und die Stimmung verändert. Also, nächstes Mal den Scheitel Richtung Decke strecken, wenn traurige Gedanken miese Laune machen – das wird schon wieder! ●



## So helfen Bandagen und Orthesen den Patienten

### Positive Effekte

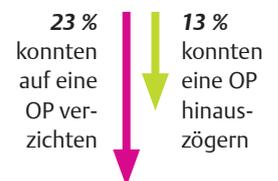
- 66% Stabilisierung der Gelenke
- 59% weniger Schmerzen
- 56% sichereres Gefühl
- 38% verbesserte Beweglichkeit

### Verzicht auf Schmerzmittel

**66 %** der Träger von Bandagen/Orthesen, die früher regelmäßig Präparate gegen die Schmerzen einnehmen mussten, konnten infolge der Hilfsmittelnutzung ganz oder teilweise auf Schmerzmittel verzichten.



### Weniger Operationen



Quelle: Ifd-Allensbach/eurocom: Patientenumfrage zu orthopädischen Hilfsmitteln



*Runter vom Sofa! Wer den Körper trainiert, hat mehr Spaß im Schnee.*

# Fit für eiskalte Vergnügen

Wie lange wir uns darauf gefreut haben: Die Eisbahn ist wieder eröffnet. Der lang ersehnte Skiurlaub naht. Der erste Schnee fällt. Also nichts wie raus! So macht die Physiopraxis fit für einen bewegten Winter.

Von Anja Stamm

**W**ährend Autofahrer ab Oktober an Winterreifen denken, sind viele Menschen um ihren Körper weniger besorgt. Dabei kann dieser bei Eis und Schnee genauso schnell ins Schlittern geraten wie der motorisierte fahrbare Untersatz: Jeden Herbst und Winter häufen sich Stürze, bei denen sich Menschen Arme und Beine brechen, Knöchel verstauchen oder Bänderrisse zuziehen.

Das bestätigt Sportphysiotherapeut Jörg Mayer, der während der Saison zudem Wintersportler nach Skiunfällen behandelt: „Besonders gefährdet sind diejenigen, die das ganze Jahr über wenig Sport machen“, erklärt der Münchner Inhaber einer Physiopraxis. „Durch das viele Sitzen ist unser Körper die meiste Zeit nicht sehr gefordert. Dann fehlen Kraft und Koordination, wenn auf rutschigem Untergrund eine schnelle körperliche Reaktion erforderlich ist – und das kann sowohl im Alltag als auch beim Skifahren der Fall sein.“ Mayer rät deshalb zu einer individuellen Bewegungstherapie in der Physiopraxis, mit der sich jeder optimal auf die Herausforderungen der kühlen Jahreszeit vorbereiten kann. Für Skifahrer empfiehlt er eine funktionelle Kräftigungs-

gymnastik. Dabei stärkt das Training gezielt die Muskeln und Gelenkfunktionen, die im Winter beziehungsweise beim Skisport besonders beansprucht werden.

## Stabil stehen – sicher gehen

„Wer bei rutschigem Untergrund stabil stehen und gehen möchte, braucht eine gut koordinierte Beinmuskulatur“, erklärt Mayer. „Darüberhinaus müssen die Rumpfmuskeln gut trainiert sein – und das wird oft vergessen, wenn man nicht professionell angeleitet trainiert wie etwa in der Physiopraxis.“ Ein starker Rumpf ist wichtig,

um einen stabilen Fixpunkt zu bilden. Den braucht man, um ein ordentliches Gleichgewicht halten und die Beine sinnvoll ansteuern und richtig verwenden zu können.

Wann man idealerweise mit dem Training beginnen sollte, hängt davon ab, wie sportlich aktiv jemand im Sommer ist. Wer sich das Jahr über wenig bewegt, sollte spätestens im Oktober mit dem Training beginnen: Also, nicht nur dem Auto die Winterreifen aufziehen lassen, sondern um diese Zeit auch gleich in der Physiopraxis anmelden. Dann sind es bis zum ersten Schnee etwa acht Wochen, um fit für den Winter zu werden. Wer im Sommer sportlich aktiv war, kann kurzfristiger beginnen und jederzeit einsteigen. Ideal wäre vier bis sechs Wochen vor Wintereinbruch.

Die individuelle Bewegungstherapie in der Physiopraxis beginnt mit einem Eingangsbefund. Dabei macht Jörg Mayer eine funktionelle Bewegungsanalyse mit dem Klienten. Zentrale Fragen dabei lauten: „Wie sind die Gelenkfunktionen im Alltag? Wie gut können die Muskeln die Gelenke in verschiedenen Winkeln stabilisieren? Wie kräftig und koordinativ gut ausgebildet ist die Rumpfmuskulatur?“ 



➔ Anhand standardisierter Tests lässt sich ermitteln, wo der Klient individuell steht. Neben dieser Ausgangssituation ist das Trainingsziel entscheidend, das der Physiotherapeut formuliert: „Wenn ich jemand für den Winter fit machen möchte, ist das Ziel die Sturzvorbeugung“, so Mayer. „Dann lege ich den Schwerpunkt aufs Gleichgewichts- und Koordinationstraining der Beine.“

## Mit mehr Kraft auf den Beinen

Die gezielte Kräftigung der Muskulatur muss nicht unbedingt an Geräten stattfinden. Mayer setzt häufig Übungen ein, die mit dem eigenen Körpergewicht arbeiten. Eine Beinübung zielt etwa darauf ab, die Muskulatur zu kräftigen, die die Funktion der Kniebänder unterstützt. Dafür liegt der Klient auf dem Rücken und beugt die Beine, sodass beide Fersen auf einem Gymnastikball oder auf der Sitzfläche eines Stuhls liegen. Dann hebt er Po und Rumpf zu einer Brücke an, ohne dabei einzuknicken. Das stärkt die Muskulatur der Oberschenkelrückseite bei ihrer Schutzfunktion für das vordere Kreuzband. Mit Übungen wie dieser lernt man, den eigenen Körper zu kontrollieren und zu beherrschen. Das hilft beim stabilen Gehen, wenn draußen Rutschgefahr und Stolperfallen zunehmen.

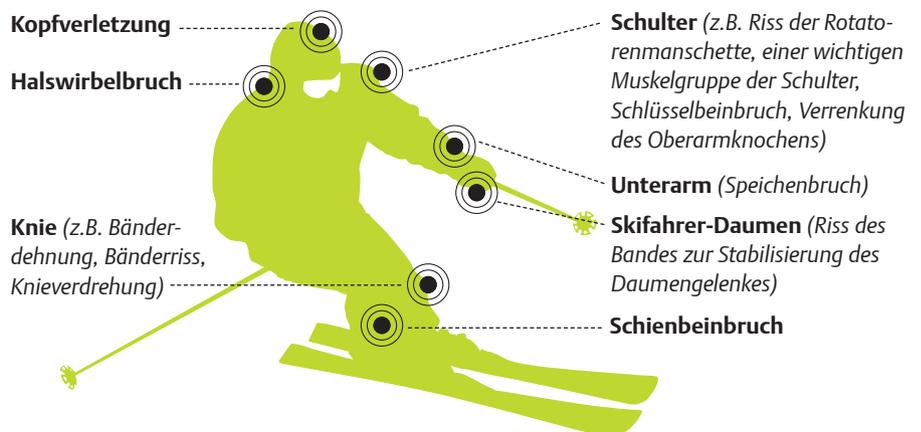
Wichtig ist, dass es nicht beim Üben in der Physiopraxis bleibt, sondern dass die Klienten zu Hause weitertrainieren. „Es sollten zwei bis drei Übungs- und Trainingsreize pro Woche gesetzt werden“, rät Jörg Mayer. Er empfiehlt einmal wöchentlich das Training unter Anleitung des Physiotherapeuten und zwei bis drei Einheiten in Eigenregie zu Hause mit einem vom Physiotherapeuten gestalteten Trainingsplan. „Für die Eigenübungen reichen schon je 20 Minuten. Hier ist die Regelmäßigkeit absolut entscheidend.“

Wer nach Plan trainiert, verspürt meist schnell ersten Erfolg. Das motiviert zum Weitermachen. Für Fortgeschrittene lässt sich der Schwierigkeitsgrad erhöhen. Kann der Klient zum Beispiel den sogenannten

stabilisierten Einbeinstand über einen längeren Zeitraum halten, ohne zu wackeln, erhöht ein elastisches Therapieband den Trainingsreiz auf den Muskel des angehobenen Beins. Auch Alltagsgegenstände lassen sich gut ins Training einbeziehen, zum Beispiel eine Wasserflasche, die während des Einbeinstandes von einer Hand in die andere gegeben wird. „Wenn die Übungen gut ausgewählt sind, lassen sie sich ohne großen Aufwand umsetzen, machen Spaß und man spürt wirklich den Nutzen“, weiß Jörg Mayer. „Dann führt man sie auch gern selbstständig weiter.“

Nach vier Wochen ist nicht nur Autofahrern anzuraten, die Schrauben der Winterreifen zu checken und gegebenenfalls noch mal anziehen zu lassen. Auch in der Physiopraxis ist zur Halbzeit einer achtwöchigen Bewegungstherapie eine Kontrolle vorgesehen. Dabei prüft Jörg Mayer, ob Übungsauswahl und Übungsumfang optimal zum eingangs formulierten Trainingsziel hinführen. Wenn nicht, korrigiert er den Plan. Dann ist beim ersten Schnee nicht nur das Auto gut bereift, sondern auch sein Trainingskandidat gut gewappnet für einen bewegten Winter. ●

## Häufige Verletzungen auf der Piste



## Ihr Plus in der Physiopraxis

**Ob als Sturzvorbeugung oder Skigymnastik – wer in der Physiopraxis trainiert, hat viele Vorteile:**

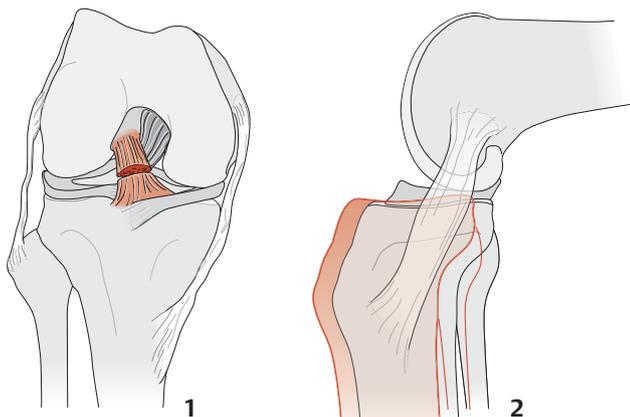
- Nach einer gezielten Bewegungs- und Fitnessanalyse kann der Physiotherapeut ein Training anbieten, das nicht nur auf eine Kraftleistungsentwicklung abzielt, sondern einen sehr hohen präventiven Anspruch erfüllt, weil auf verschiedene Details geachtet wird, zum Beispiel Gelenkbeweglichkeit oder Stabilisationsfähigkeiten.
- Programme in der Physiopraxis sind – im Unterschied zu vielen anderen Gruppen- oder Studiotrainings – wesentlich effizienter, weil sie individueller auf den Trainierenden zugeschnitten sind. Somit hat jede Übung einen exakt definierten spezifischen Effekt.
- Das Training in der Physiopraxis erfolgt nach einem ganzheitlichen Ansatz. Es berücksichtigt von der Kopfhaltung bis zum Sprunggelenk alle wichtigen Aspekte und macht nachhaltig fit, statt einseitig nur auf schnell sichtbare Erfolge zu setzen wie einen klassischen „Skifahreroberschenkel“.

## Stichwort Kreuzbandriss

Der Kreuzbandriss ist eine der häufigsten Wintersport-Verletzungen. Manchmal kann eine Operation vermieden werden.

**Konservative Therapie in der Physiopraxis:** Wenn ein Teil des Kreuzbandes noch steht und eine gewisse Reststabilität gegeben ist, genügt oft eine gezielte Physiotherapie, um das Knie zu stabilisieren. Dabei versucht der Physiotherapeut mit manuellen Therapieformen, den Reiz und die Schwellung aus dem Kniegelenk zu bringen und die Bewegungsfähigkeit auf ein Normalmaß zu erhöhen. Eine anschließende Bewegungstherapie trainiert Koordination und Stabilisation des Knies und kräftigt die umgebende Muskulatur. Die Alltagsfähigkeit, zum Beispiel Treppensteigen, sollte nach sechs bis zwölf Wochen wiederhergestellt sein. Die vom Arzt verordneten Behandlungseinheiten decken in der Regel nur eine Grundversorgung ab, bis das Knie wieder alltagstauglich und reizfrei ist. Wer einen höheren Anspruch an sich selbst hat und wieder Sport machen möchte, dem ist eine Fortsetzung der Physiotherapie als Selbstzahler zu empfehlen. Will man die volle Sportfähigkeit wiedererlangen, kann das – mit langen Therapieabständen – eine Begleitung von bis zu einem Jahr erfordern.

**Physiotherapie als Reha nach der OP:** Wer sich wegen eines Kreuzbandrisses einer Operation unterziehen muss, erhält im Anschluss eine physiotherapeutische Rehabilitation. Dabei liegt der Schwerpunkt zunächst auf der Wundpflege: Mittels manueller Lymphdrainage fördert die Therapie die Entzündungshheilung. Der Physiotherapeut setzt Weichteiltechniken ein, um den Reiz aus dem Gewebe zu bringen. Anschließend soll die Beweglichkeit des Knies wiederhergestellt werden – zunächst eine volle Streckung des Beins, dann die Beugefähigkeit. Wenn Reizfreiheit und gute Beweglichkeit wiedererlangt sind, kann begonnen werden, das Knie auch muskulär wieder zu stabilisieren. Dann entspricht die Behandlung im Prinzip der konservativen Therapie, die ohne OP angewandt wird.



Rechtes Kniegelenk mit gerissenem vorderem Kreuzband (**1** von vorn, **2** von der Seite): Durch den Bänderriss wird das Bein instabil. Der Unterschenkel lässt sich nach vorn oder hinten verschieben.



## Interview mit unserem Experten

Jörg Mayer arbeitet seit 1999 als Sportphysiotherapeut und Bewegungstherapeut mit Schwerpunkt Bewegungstherapie und funktionelle

**Bewegungsanalyse.** Von 2007 bis 2011 betreute er die deutsche Skinationalmannschaft der Damen als Sportphysio in Vollzeit und ist seit 2011 für den DSV in seiner Praxis in München tätig.

### Warum ist eine vorbereitende Skigymnastik wichtig?

Der Skisport ist eine körperlich sehr anspruchsvolle Disziplin. Er braucht wahnsinnig viel Kraft und hohe Ausdauer. Dieser Sport wird im Normalfall fast über einen ganzen Tag betrieben, von 9 bis 16 Uhr, mit kurzen Pausen. Das heißt, er hat ein ganz hohes Belastungsprofil. Darauf sollte man sich rechtzeitig vorbereiten. Da Skigymnastik üblicherweise auf zehn Einheiten geplant wird, sollte man acht bis zehn Wochen vorher mit dem Training beginnen. Wenn jemand im Sommer außer Baden kaum Bewegung hat, muss er umfangreicher und intensiver trainieren als jemand, der sich das Jahr über mit anderen Sportarten fit hält.

### Welche Bereiche spricht das Training an?

Auf jeden Fall die Beinmuskulatur und Rumpfkraft. Ein weiterer Schwerpunkt liegt auf der Ausdauer und dem Herz-Kreislauf-System. Die Abfahrten sind mehrere Minuten lang und die Belastung wiederholt sich. Am späten Nachmittag ziehen sich mehr Sportler Verletzungen zu als tagsüber, was wahrscheinlich mit der Ermüdung zusammenhängt. Deshalb ist Kondition wichtig.

### Wie sieht das Training konkret aus?

Ich biete das ganze Jahr über eine funktionelle Kräftigungsgymnastik an, deren Schwerpunkt sich je nach Saison ändert. Seit Herbst liegt er auf der Skivorbereitung: Es gibt viele Kraft- und Ausdauereinheiten für die Oberschenkel, viele Sprünge, um eine Dynamik reinzubringen, und intensives Training für die beim Skifahren entscheidende Rumpfkraft im Stehen. Zusätzlich machen wir jetzt viele Gleichgewichtsübungen und haben die Auswahl der Kleingeräte etwas angepasst.

### Trainiert man besser in der Gruppe oder allein?

Ich biete beides an. Das Gruppenangebot dauert einmal wöchentlich 60 Minuten. Das reine Individualangebot beinhaltet neben dem Eins-zu-eins-Training ein wöchentliches Update mit Kontrolle. Für beide Formen gibt es Übungen für zu Hause, die eine gewisse Kontinuität sicherstellen, damit muskuläre Entwicklung stattfinden kann und stabil wird.

# Unser Ziel: Ihre Gesundheit

Patienten schätzen die Qualifikation ihres Physiotherapeuten oder Masseurs und medizinischen Bademeisters. Doch nur wenige wissen, dass die Ausbildung anspruchsvoll und die Bezahlung bescheiden ist. VPT-Bundesgeschäftsführer **Udo J. Fenner** erklärt die Hintergründe.

## Wer arbeitet in physiotherapeutischen Berufen?

Physiotherapeutische Leistungen werden von Menschen mit zwei unterschiedlichen Therapieberufen erbracht. Zum einen gibt es den Beruf des Masseurs und medizinischen Bademeisters, zum anderen den des Physiotherapeuten. Der Masseur und medizinische Bademeister hat entgegen landläufiger Meinung nichts mit einem Schwimmmeister zu tun. Der Berufszusatz „Bademeister“ bezieht sich vorwiegend auf die in Massage- und Physiotherapiepraxen abgegebene Hydrotherapie, also die wassergebundene Therapie von Erkrankungen. Das sind zum Beispiel Kneippsche Anwendungen oder medizinische Bäder.

Die Ausbildung des **Masseurs und medizinischen Bademeisters** an staatlich anerkannten Berufsfachschulen dauert insgesamt zweieinhalb Jahre und qualifiziert diesen Beruf für präventive (vorbeugende), kurative (heilende) und rehabilitative (wiederherstellende) therapeutische Tätigkeiten sowie für Kuranwendungen. In seiner Ausbildung erlernt der Masseur und medizinische Bademeister schwerpunktmäßig, aber nicht ausschließlich, die verschiedens-

ten Formen der Massagetherapie. Diese reichen von der klassischen Massage über die Reflexzonen-therapie bis hin zu den Sonderformen der Massagetherapie (zum Beispiel Segment-, Periost-, Colonmassagen). Neben der weiteren Ausbildung in Elektro-, Licht- und Strahlentherapie sind die bereits erwähnte Hydrotherapie sowie die Balneo-, Thermo- und Inhalationstherapie Ausbildungsinhalt.

Der zweite Beruf im Bereich der Physiotherapie ist der des Physiotherapeuten. Der **Physiotherapeut** erlernt seine Profession ebenfalls an staatlich anerkannten Berufsfachschulen oder mittlerweile auch akade-

miert an Fachhochschulen. Dabei umfasst die klassische Berufsfachschulausbildung einen Zeitraum von drei Jahren. Der Schwerpunkt seiner Ausbildung liegt, anders als beim Masseur und medizinischen Bademeister, auf krankengymnastischen beziehungsweise bewegungstherapeutischen Behandlungsmethoden.

## Worin unterscheiden sich die Behandlungen?

Masseure und medizinische Bademeister behandeln überwiegend **manuell und taktil**. Sie erfühlen und ertasten Gesundheitsstörungen/Gewebeverhärtungen an allen

Nur wenn sich genug junge Menschen für die Ausbildung in physiotherapeutischen Berufen begeistern, lassen sich Versorgungslücken künftig vermeiden.





## Hätten Sie das gewusst?

- Die bundesweit organisierten Ersatzkassen vergüten in den westdeutschen Bundesländern eine 15- bis 20-minütige klassische Massage inklusive aller Vor- und Nachbereitungen mit 10,55 Euro. Für eine 15- bis 25-minütige krankengymnastische Behandlung ebenfalls inklusive aller Vor- und Nachbereitungen gibt es 15,43 Euro.
- In den ostdeutschen Bundesländern liegt die Vergütung noch niedriger, nämlich bei 10,03 Euro für eine Massage bzw. 14,43 Euro für eine Krankengymnastik.
- Manche regionale Krankenkasse zahlt noch weniger für eine physiotherapeutische Behandlung.
- Auch bedingt durch die geringe Bezahlung der Physiotherapeuten und der Masseur und medizinischen Bademeister fehlen heute schon in einigen Landesteilen Fachkräfte. Die Zahl der Therapeuten hält nicht mehr Schritt mit dem tatsächlichen Versorgungsbedarf unserer glücklicherweise zwar älter, aber eben auch therapiebedürftiger werdenden Bevölkerung. Wer möchte als junger Mensch schon in einen unterbezahlten Beruf einsteigen? Der Fachkräftemangel zeichnet sich bereits jetzt ab und wird natürlich nicht ohne Folgen für die Versorgung bleiben.

lichen Krankenkassen. Der Therapeut erörtert dabei die verordneten Maßnahmen gemeinsam mit dem Patienten aus seiner fachlichen Sicht und beginnt nach der physiotherapeutischen Untersuchung mit der Behandlung. Erst nachdem die verordneten Behandlungen beendet wurden, rechnet der Therapeut mit der Krankenkasse ab. Diese Intransparenz sorgt dafür, dass nicht viele Patienten wissen, was ihre Physiotherapie für eine Behandlung bekommt. ●



„Wir kämpfen für eine faire und leistungsgerechte Vergütung physiotherapeutischer Leistungen, die sich am Bedarf orientiert. Das ist im Interesse der Patienten.“

Udo J. Fenner, Bundesgeschäftsführer Verband Physikalische Therapie (VPT)

Weichteilstrukturen des gesamten Stütz- und Bewegungsapparates und sind somit vor allem auch die taktilen Gewebespezialisten. Massagegriffe erfordern sehr viel Einfühlungsvermögen. So löst der Masseur und medizinische Bademeister beispielsweise beschwerdeverursachende Triggerpunkte manuell mit der dafür nötigen Druckintensität seiner Finger beziehungsweise Hand auf. Patientinnen und Patienten spüren zu Beginn dieser Behandlung zunächst einen unangenehmen Schmerz, der sich dann aber im Verlauf der Behandlung sehr schnell und weich auflösen kann.

Physiotherapeuten behandeln Erkrankungen schwerpunktmäßig mit **aktiver Bewegungstherapie und manueller Therapie**. Dabei erlernen Patientinnen und Patienten auch, wie sie sich besser und gesundheitsfördernder bewegen und verhalten können. Denn viele Beschwerden entstehen durch Fehlstellungen, Fehlhaltungen oder Fehlbelastungen. Aktive und passive Behandlungen ergänzen sich dabei sinnvoll. Dies ist auch ein Grund, warum der Physiotherapeut in seiner Ausbildung neben den rein bewegungstherapeutischen Inhalten beispielsweise auch Massagetechniken erlernt.

Um die heilungsfördernden Wirkungen aller physiotherapeutischen Heilmittel „aus einer Hand“ nutzen zu können, gibt es heute fast nur noch **übergreifende Physiotherapiepraxen**, in denen Sie als Patientin oder als Patient bestens aufgehoben sind.

### Wie viel verdienen Therapeuten eigentlich?

Physiotherapeuten beziehungsweise Masseur und medizinische Bademeister gehören zu den mit am besten ausgebildeten und qualifizierten Berufstätigen. Nach Erreichen des Berufsabschlusses darf sich ein Therapeut jedoch keineswegs ausruhen. Denn er ist zur regelmäßigen Fortbildung verpflichtet. Weiterentwicklungen und neue Erkenntnisse in der Medizin muss sich der Physiotherapeut oder Masseur und medizinische Bademeister daher ständig neu – und auf eigene Kosten – aneignen.

Wer nun vermutet, dafür gebe es ein überdurchschnittlich hohes Gehalt, der irrt. So liegt das Gehaltsniveau angestellter Physiotherapeuten nach Einschätzung des VPT im Bundesdurchschnitt bei rund 26.000 Euro brutto jährlich. Masseur und medizinische Bademeister verdienen noch etwas weniger. Berufseinsteiger erhalten ein deutlich geringeres Gehalt. Tendenziell verdient man in Süddeutschland mehr als im Norden oder Osten, in Städten mehr als auf dem Land. Bindende Tarifverträge gibt es nur für Angestellte im öffentlichen Dienst, zum Beispiel in Krankenhäusern.

Und wie sieht es bei einem Praxisinhaber aus? Dieser trägt das gesamte wirtschaftliche Risiko für sich und seine Angestellten. Doch auch hier ist das Ergebnis ernüchternd. Der größte Teil des Einkommens einer durchschnittlichen Physiotherapiepraxis stammt aus Umsätzen mit den gesetz-

# Alles Gute für 2015

Wer mit guten Vorsätzen ins neue Jahr startet, ist in der Physiopraxis genau richtig. Egal ob Sie Wärme und Entspannung suchen oder fit und in Form bleiben wollen: Gönnen Sie sich kleine Auszeiten mit professioneller Begleitung. Wie wäre es damit?



## Klassische Massage

**Für wen?** Ideal für alle, die aufgrund einseitiger Belastung im Alltag oder dauerhafter Fehlhaltung zu schmerzhaften Verspannungen neigen.

**Warum testen?** Weil die heilsamen Berührungen hervorragend beim Entspannen helfen. Eine Wohltat, gerade in der dunklen und kalten Jahreszeit. Sie sind nicht nur als Wellnessvergnügen, sondern auch begleitend zur Therapie einen Versuch wert.

**Was steckt dahinter?** Die klassische Massage wirkt über mechanische Reize: Verschiedene Massagetechniken stimulieren die Haut und die darunterliegenden Muskelschichten. Ein Physiotherapeut oder ausgebildeter Masseur und medizinischer Bademeister kann die Griffe exakt in ihrer Intensität dosieren und gezielt zur Behandlung bestimmter Beschwerden einsetzen. So lassen sich etwa Verspannungen und Verklebungen der Muskulatur und des Bindegewebes lösen. Zudem fördern Massagen die arterielle Durchblutung und beeinflussen das vegetative Nervensystem positiv, das lebenswichtige Vorgänge im Organismus steuert. Da Körper und Psyche engmaschig miteinander verknüpft sind, streicheln Massagen auch die Seele.

**Kleine Extras:** Eine gute Ergänzung ist eine Wärmeanwendung vorab, zum Beispiel mit **Rotlicht**, einer **Fango-** oder **Moorpackung**. Alle drei sorgen für angenehme Wärme und tragen dazu bei, den Spannungszustand der Muskulatur zu reduzieren und den Stoffwechsel anzuregen. Die gesundheitsfördernden Inhaltsstoffe im Naturmoor und Fango wirken zudem vorteilhaft auf den Organismus. In Kombination mit einer Massage werden sie gezielt bei bestimmten Beschwerden empfohlen, die gerade in den Herbst-Winter-Monaten häufig akut auftreten. **Aroma-Massagen** mit ätherischen Ölen sind eine weitere Ergänzung: Sie können sowohl regenerierend als auch aktivierend wirken und sorgen durch den angenehmen Duft für zusätzlichen sinnlichen Genuss. Düfte erreichen über den Geruchssinn das limbische System im Gehirn, das für Emotionen zuständig ist und den Körper unbewusst beeinflusst.

## Manuelle Lymphdrainage

**Für wen?** Gute Vorbeugung für alle, die über „Wasser in den Beinen“ klagen oder – oft hormonbedingt – zu Stauungen am ganzen Körper neigen.

**Warum testen?** Die Behandlung wirkt beruhigend, schmerzlindernd und entspannend. Sie regt den Lymphfluss im gesamten Körper an. Dadurch lösen sich die sogenannten Ödeme auf, also die Ansammlungen von Flüssigkeit aus dem Gefäßsystem im Gewebe. Meist lässt sich so auch der Körperumfang messbar reduzieren.

**Was steckt dahinter?** Durch spezielle kreisförmige Verschiebetechniken auf der Haut, die der Physiotherapeut mit sanftem Druck ausführt, wird Lymphflüssigkeit aus dem Gewebe in das Lymphgefäßsystem verschoben und zu den Lymphknoten abtransportiert. Diese reinigen sie wie ein Filter, unter anderem von Fremdstoffen wie zum Beispiel Viren und Bakterien. Dann wird die Lymphflüssigkeit in die Blutgefäße abgeführt. Durch das Auflösen der Flüssigkeitsansammlungen im Gewebe reduziert die Lymphdrainage Schmerzen aufgrund starker Gewebsspannung.

**Kleine Extras:** Für dauerhaften Erfolg ist eine regelmäßige Anwendung erforderlich. Zusätzlich ist eine sanfte Variante des **Ausdauertrainings** zu empfehlen, wie zum Beispiel das **Walking**.

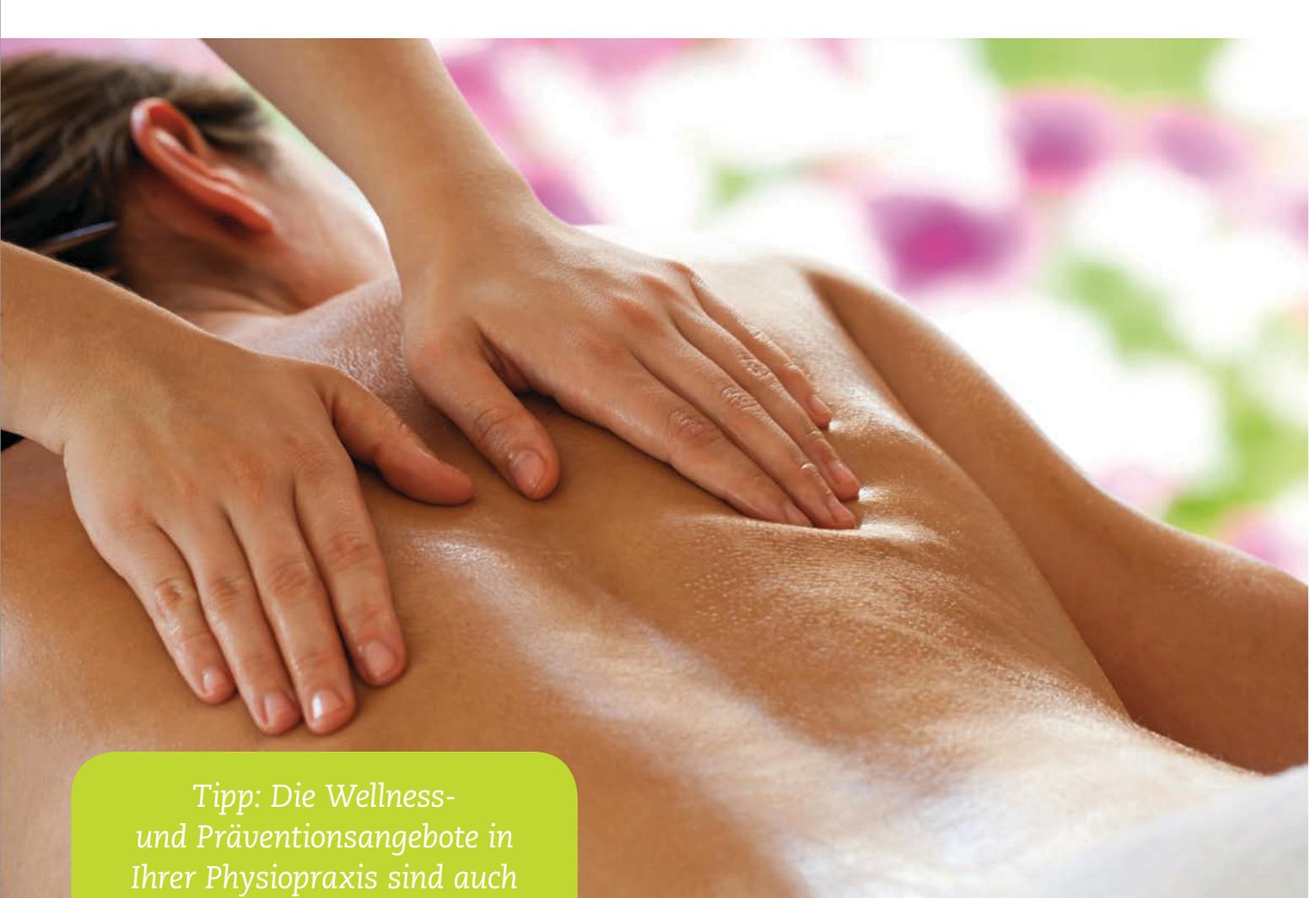
## Stressvorbeugung

**Für wen?** Für alle, die den Belastungen des Alltags aktiv begegnen und vorbeugen wollen, ehe sie sich ausgebrannt fühlen.

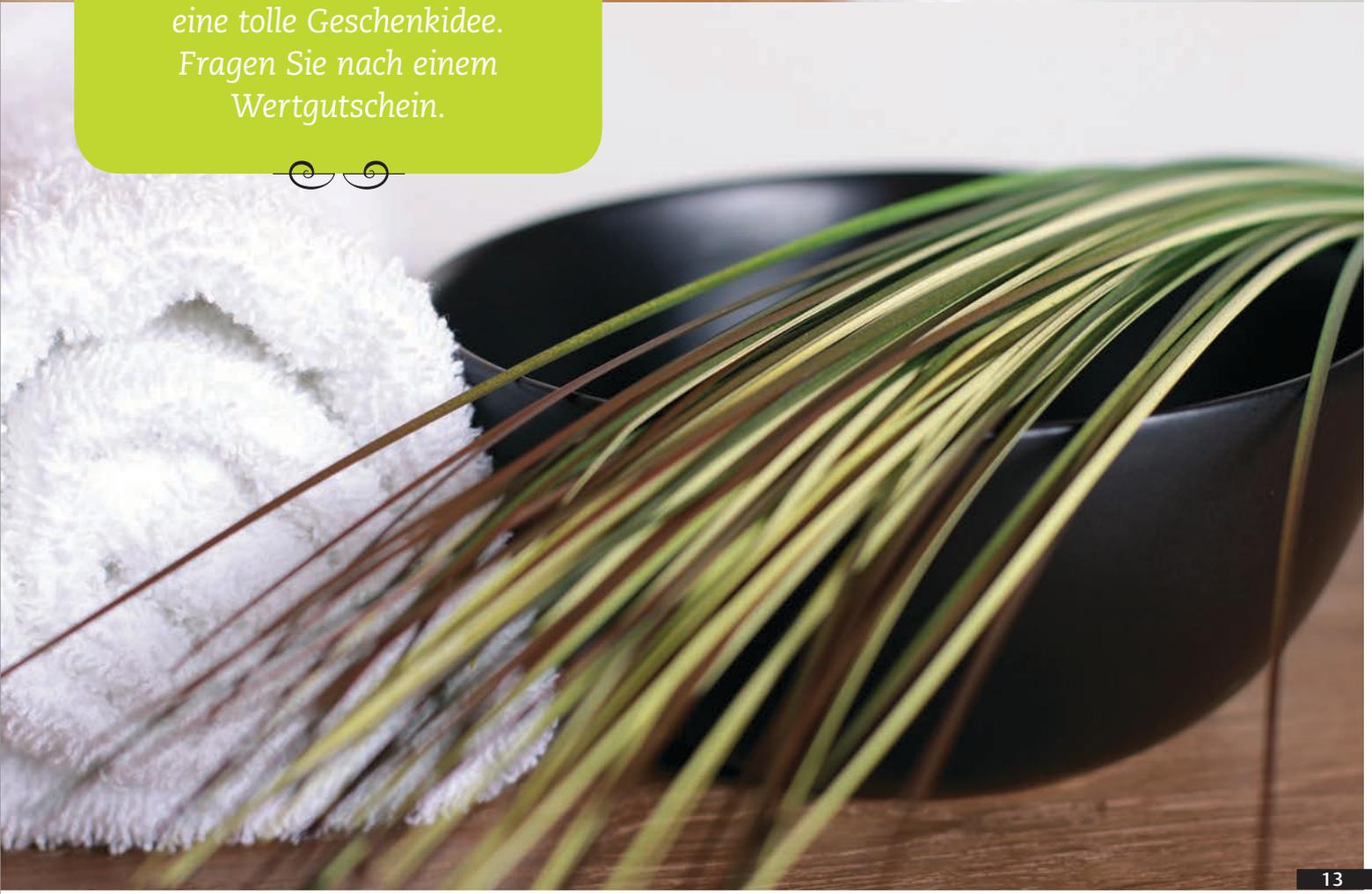
**Warum testen?** Weil kleine entspannende Auszeiten und richtig dosierte Ausdauersportarten helfen, Dauerstress zu vermeiden, der krank macht.

**Was steckt dahinter?** Stress versetzt den Körper in einen Notfallzustand. Dadurch kann dieser Kräfte mobilisieren, die er sonst nicht hätte. Das gelingt, indem Stresshormone unter anderem den Blutdruck und Blutzuckerspiegel ansteigen lassen, damit dem Körper mehr Energie zur Verfügung steht, um die stressige Situation zu bewältigen. Probleme macht Stress, wenn er zum Dauerzu-





*Tipp: Die Wellness-  
und Präventionsangebote in  
Ihrer Physiopraxis sind auch  
eine tolle Geschenkidee.  
Fragen Sie nach einem  
Wertgutschein.*





## Ihr Plus in der Physiopraxis

Wer in der Physiopraxis etwas für seine Gesundheit tut, wird dafür belohnt: Denn die Krankenkassen bezuschussen viele Präventionsangebote wie zum Beispiel die Rückenschule und Stressmanagement-Kurse. Dafür qualifizieren sich Physiotherapeuten in entsprechenden Fortbildungen. Wichtig: Klären Sie vorab mit Ihrer Kasse, ob und in welcher Höhe ein finanzieller Zuschuss möglich ist.

daheim ergonomisch zu gestalten. Die **Wirbelsäulengymnastik** vermittelt Übungen und Tipps, um den Rücken fit zu halten. Dazu gehören die Mobilisation der Gelenke, die Kräftigung der Rücken- und Bauchmuskulatur sowie die Dehnung verkürzter Muskelgruppen. Wer zum Beispiel täglich die meiste Zeit im Sitzen verbringt, hat häufig eine verkürzte Muskulatur der Beintrück- und Hüftvorderseite. Da sind Rückenschmerzen vorprogrammiert.

**Kleine Extras:** Ein **individuelles Rückentraining** berücksichtigt die persönlichen Lebensumstände. Nicht selten spielt bei Rückenbeschwerden Stress eine entscheidende Rolle. Die psychische Last, die Menschen „auf dem Rücken tragen“, zwingt in eine gebückte Haltung. Ist der Stress endlich beseitigt, verschwinden häufig die Beschwerden. Daher lohnt es sich, genau hinzuschauen und ganzheitlich zu denken. Die Physiopraxis hilft dabei.

### Herz-Kreislauf-Training

**Für wen?** Für alle, die rundum in Form bleiben und Krankheiten vorbeugen wollen.

**Warum testen?** Wer regelmäßig trainiert, ist nicht so schnell außer Puste.

**Was steckt dahinter?** Ein Ausdauertraining ist in jedem Alter sinnvoll. Denn Bewegung beugt den großen Volkskrankheiten wie Übergewicht, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Diabetes vor. Optimale Sportarten sind zum Beispiel **Laufen**, **Walken** oder **Nordic Walking**. Letztere sind Varianten des zügigen Gehens, die sich darin unterscheiden, ob sie nur mit Armschwung oder mit Stöcken betrieben werden. Physiopraxen bieten Laufgruppen an, die Teilnehmer ausführlich in die Technik einweisen. Oft werden sogar individuelle Trainingspläne erstellt. Das ist besonders für Laufanfänger und Menschen empfehlenswert, die mit dem Lauftraining abnehmen möchten. Mit einer Laufanalyse und Tipps zum Schuhwerk beugt die physiotherapeutische Beratung Fehlbelastungen und deren Folgen vor. Zusätzlich kann ein pulsgesteuertes Training sinnvoll sein. Als allgemeine Empfehlung gilt: Zwei- bis dreimal pro Woche mindestens je 30 Minuten trainieren, stärkt das Herz-Kreislauf-System und hält es dauerhaft auf einem gesunden Niveau.

**Kleine Extras:** Eine hervorragende Ergänzung zum Ausdauertraining bietet das **Krafttraining an den Geräten**. Wer regelmäßig am Ball bleibt, leistet einen großen Beitrag für den Erhalt seiner Gesundheit. ●

stand wird. Dann läuft der Körper ständig im Notfallprogramm und gerät in einen Teufelskreis aus innerer Anspannung und gleichzeitiger Erschöpfung. Das kann körperlich und seelisch krank machen. Dagegen helfen Entspannungs- und Aktivangebote in der Physiopraxis: **Walken** und **Laufen** sind eine hervorragende Möglichkeit, um abzuschalten und Alltagsstress von sich abzuschütteln. Wer lieber in einem geschützten Rahmen die Seele baumeln lässt, ist beim **Yoga** gut aufgehoben: Es bringt mehr Achtsamkeit in den Alltag, entschleunigt, fördert die Körperwahrnehmung durch Atemtechniken sowie gezieltes Hineinspüren in bestimmte Körperregionen. Und Yoga lehrt auf diese Weise, auf sich selbst und seine eigenen Grenzen zu achten. Zudem kräftigen und dehnen die Yoga-Übungen die Muskulatur und mobilisieren die Gelenke. Dadurch gewinnt man sowohl körperlich als auch mental Flexibilität und wird mit der Zeit gelassener und zufriedener mit sich selbst. Beim „physioyoga“ verbindet sich physiotherapeutisches Wissen um ein anatomisch sinnvolles und funktionelles Bewegungsverhalten mit der uralten indischen Yoga-Philosophie: Techniken aus der Physiotherapie werden mit Yogahaltungen kombiniert. Bei zahlreichen Beschwerden besteht eine therapeutische Wirksamkeit.

**Kleine Extras:** Für Bewegungsmuffel bietet sich das **mentale Training auf der Matte** an: Eine Mischung aus praktischen Übungen, Kurzmeditationen und Impulsen, die sich wunderbar in den Alltag integrieren lassen. Sie zielen darauf ab, ganz in den gegenwärtigen Moment einzutauchen und gezielt aus dem Tun-Modus in den Sein-Modus zu wechseln.

### Rückenfitness

**Für wen?** Für jeden, weil ein starker Rücken die Wirbelsäule entlastet, Schmerzen und Haltungsschäden vorbeugt.

**Warum testen?** Weil Vorsorge besser ist als Nachsorge.

**Was steckt dahinter?** Bei der **Rückenschule** in der Physiopraxis lernen Kursteilnehmer die Anatomie der Wirbelsäule kennen. Dadurch verstehen sie, wie sich falsche Körperhaltung negativ auf den Bewegungsapparat auswirkt. Sie lernen, den Alltag rückenschonend zu bewältigen und den Arbeitsplatz im Büro oder



## Unsere Expertin

**Monika A. Pohl** ist Physiotherapeutin, Heilpraktikerin für Physiotherapie, Fitnessfachwirtin (IHK), Fachwirtin für Prävention und Gesundheitsförderung (IHK) und Autorin von Gesundheitsratgebern. [www.lebensstil-gesundheit.de](http://www.lebensstil-gesundheit.de)



# Klar zur Abfahrt?

Ihr Winterurlaub ist gebucht. Aber haben Sie auch an alles gedacht? Rechnen Sie die Termine vom Abreisetag zurück und checken Sie selbst!

Datum (bitte eintragen)	Zeitraum	Zu erledigen!	Erledigt? (bitte abhaken)	Skigymnastik gemacht? (bitte abhaken)
— · — · — · —	8 bis 6 Wochen vor Abreise	Skigymnastik buchen: Fragen Sie in Ihrer Physiopraxis nach Angeboten und trainieren Sie ab jetzt 1 x pro Woche mit therapeutischer Begleitung und 2 x pro Woche in Eigenregie (je 20 bis 30 Minuten)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> beim Physio <input type="checkbox"/> in Eigenregie <input type="checkbox"/> in Eigenregie
— · — · — · —	5 Wochen vor Abreise	Gesundheits-Check (Impfschutz ggf. auffrischen, Reisekrankenversicherung abklären, Notfalladressen am Urlaubsort heraussuchen)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> beim Physio <input type="checkbox"/> in Eigenregie <input type="checkbox"/> in Eigenregie
— · — · — · —	4 Wochen vor Abreise	Reiseführer lesen, Ausflüge planen, Infos über Skigebiete studieren, Ausgehtipps im Internet sammeln, sich auf den Urlaub freuen ...	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> beim Physio <input type="checkbox"/> in Eigenregie <input type="checkbox"/> in Eigenregie
— · — · — · —	3 Wochen vor Abreise	Ausrüstung prüfen (Bindungen einstellen lassen, Schneesporthelm, Handgelenkschutz, Rückenschutz, Ski- und Sonnenbrille ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> beim Physio <input type="checkbox"/> in Eigenregie <input type="checkbox"/> in Eigenregie
— · — · — · —	2 Wochen vor Abreise	Bei PKW-Anreise das Auto checken (Frostschutz, Reifen, Schneeketten ...)	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> beim Physio <input type="checkbox"/> in Eigenregie <input type="checkbox"/> in Eigenregie
— · — · — · —	1 Woche vor Abreise	Reiseapotheke packen – Pflaster, Verbandszeug, Schmerz-, Fieber- und Durchfallmittel, Wundsalbe, Pinzette, Sonnenschutz, After-Sun-Mittel	<input type="checkbox"/>	<input type="checkbox"/> beim Physio <input type="checkbox"/> in Eigenregie <input type="checkbox"/> in Eigenregie
— · — · — · —	<b>Abreisetag</b>	Lunch-Paket packen (Getränke, kleine Snacks), Spiele für die Kinder, Musik, Navigationsgerät/Autoatlas	<input type="checkbox"/>	
— · — · — · —	1. Urlaubstag	Nach langer Trainingspause oder als Einsteiger: Crashkurs in der Skischule vor der ersten Abfahrt	<input type="checkbox"/>	
	An jedem Pistentag	Vor der ersten Abfahrt 6 bis 8 Minuten lockere Aufwärmübungen machen, um Muskeln und Gelenke vorzubereiten	<input type="checkbox"/>	
	Auf der Skipiste	Rechtzeitig pausieren und vollwertige Snacks essen, z.B. belegtes Körnerbrot und Obst, reichlich trinken (kein Alkohol!), Haut regelmäßig mit Sonnenschutz nachcremen	<input type="checkbox"/>	



## Fragen Sie in Ihrer Physiopraxis!

Sind Sie Snowboarder oder Skifahrer? Langläufer oder Schneewanderer? Oder zieht es Sie zum Pirouettendrehen aufs Eis? In Ihrer Physiopraxis erhalten Sie Fitnessstipps, mit denen Sie sich optimal für Ihre Lieblingsdisziplin fit machen können. > siehe auch Übungen ab Seite 16

### 1. Rumpfheber

Die Übung trainiert die Rumpfstabilität und Haltungskontrolle.

**Ausgangsposition:** Rückenlage, den Oberkörper bei ausgestreckten Armen und Beinen auf beiden Händen aufgestützt. Der Körper bildet eine gerade Linie (mit Hilfe eines Spiegels prüfen).

**Aktion:** Nun ein Knie an die Brust ziehen, ohne dabei den Rücken zu krümmen. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen kann das Tempo beschleunigt werden oder das Knie stärker angezogen werden.

**Sätze und Wiederholungen:** Machen Sie nach 8 Wiederholungen 20 bis 30 Sekunden Pause und beginnen Sie mit dem nächsten Satz – insgesamt 3 Sätze mit je 8 Wiederholungen (Fortgeschrittene: 5 x 20). Führen Sie die Übung dreimal pro Woche durch.



## Werden Sie fit!

Skigymnastik tut nicht nur Wintersportlern gut. Auch wer bei Schnee und Eis vor die Tür geht, profitiert vom Training. **Sportphysiotherapeut Jörg Mayer** stellt Übungen vor, die viel bringen und bei denen jeder mitmachen kann.



### 2. Nase-Knie-Balance

Diese Übung trainiert die Beinmuskulatur und fördert Stabilität, Balance und Koordination.

**Ausgangsposition und Aktion:** Balancierender Einbeinstand. Das andere Bein im 90-Grad-Winkel in Hüfte und Knie beugen. Beide Arme seitlich ausstrecken. Nun die Handrücken nach vorn drehen und der Drehung mit dem ganzen Körper folgen – mit dem Ziel, mit der Nase möglichst nah ans Knie zu kommen. Dabei im Einbeinstand bleiben und Gleichgewicht halten. Darauf achten, dass das Knie gerade über dem Fuß bleibt und nicht seitlich wegkippt oder verdreht. Gesamtdauer ca. 8 Sekunden.

**Sätze und Wiederholungen:**

3 Sätze mit je 4 Wiederholungen (Fortgeschrittene: 5 x 8). Nicht fortfahren, wenn Qualität der Bewegung abnimmt.

**Variation (Foto):** Oberkörper waagrecht nach vorn beugen, Hände hinter dem Rücken zusammenführen und Spannung halten.

### 3. Beinbrücke

Diese Übung wirkt kräftigend auf die Unterstützung der Kniebänder. Sie sind beim Skifahren aufgrund häufig abrupter Drehungen starken Belastungen ausgesetzt. Zudem stärkt sie die Becken-Rumpf-Kontrolle.

**Ausgangsposition:** Rückenlage mit beiden Fersen auf einem Gymnastikball oder Stuhl. Die Arme liegen neben dem Körper, die Handflächen zeigen zum Boden.

**Aktion:** Po und Rumpf heben bis zur abgebildeten Brücken-Position. Dabei den Rumpf gerade halten, nicht einknicken oder zur Seite weggippen.

**Sätze und Wiederholungen:** 3 Sätze mit je 8 Wiederholungen (Fortgeschrittene: 5 x 20).

**Variationen:** In der Ausgangslage den einen Fuß auf das gegenüberliegende Knie legen, dann Po und Rumpf anheben bis zur Brücken-Position. Oder in der Ausgangslage ein Bein nach oben ausstrecken und dann Po und Rumpf anheben bis zur Brücken-Position. Um den Schwierigkeitsgrad zu erhöhen, kann man während der Übung die Arme vor der Brust verschränken.

3



4



### 4. Sitzkniebeuge

Die Last des eigenen Körpergewichts in der Kniebeuge stärkt die Bein- und Po-Muskulatur.

**Ausgangsposition:** Stehend, die Arme zeigen nach vorn. Der Fußabstand kann je nach Skitechnik variiert werden – hüftbreit erhöht er den Anspruch an die Muskeln, schmal den an die Koordination.

**Aktion:** Den Po nach hinten verlagern und in die Hocke gehen, wobei die Knie nicht zu weit nach vorn rutschen dürfen. Dabei das Becken gerade halten, nicht den Rücken biegen und nicht zur Seite weggippen. Zur Kontrolle kann die Übung vor einer Wand durchgeführt werden, wobei in der Hocke der Po die Wand berührt. Ein Spiegel hilft bei der Kontrolle der unveränderten Knieposition.

**Sätze und Wiederholungen:** dreimal pro Woche 3 Sätze mit je 8 Wiederholungen (Fortgeschrittene: 5 x 20).

**Variation:** Abfahrtschocke, die gebeugten Arme simulieren das Halten der Stöcke. Die Knie dürfen leicht über die Füße hinausragen. Durch Gewichtsverlagerung die Kurvenfahrt simulieren: Den Oberkörper mit angewinkelten Armen zur rechten Seite drehen, das Becken gerade halten. Dabei scheren Hüftpartie und Knie nach links aus. Anschließend Seitenwechsel. Zwischendurch Beine ausschütteln.

# Was jetzt anders wird ...



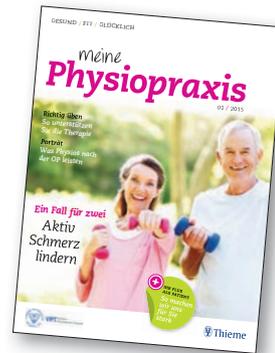
... dass wir weniger Tageslicht abbekommen. Die dunkle Jahreszeit schlägt vielen aufs Gemüt. Deshalb möglichst oft sonnige Momente tanken, zum Beispiel mit einem Spaziergang am Mittag. Abends warmes Licht anmachen, damit findet der Körper leichter zur Ruhe.

... dass gute Vorsätze fürs neue Jahr nicht nach zwei Wochen vergessen sein müssen. Wie wäre es mit einem Fitnessprogramm in Ihrer Physiopraxis? Einfach austesten, Erfolg spüren, motiviert bleiben!

... dass alle „im Bilde“ sind: Ab 1. Januar 2015 brauchen alle gesetzlich Krankenversicherten die neue elektronische Gesundheitskarte mit Porträtfoto. Denn Praxen dürfen ihre Leistungen nach dem 31. Dezember nicht mehr über alte Karten abrechnen – unabhängig vom aufgedruckten Datum. Sie haben noch keine neue? Wenden Sie sich an Ihre Krankenkasse.

... dass wir dem Frühling entgegensehen: In der März-Ausgabe verrät „meine Physiopraxis“, warum Sie bei chronischen Schmerzen aktiv bleiben sollten – und wie Ihr Partner Sie dabei unterstützen kann.

... dass wir uns auf Spaziergänge durch knirschenden Schnee freuen, dass wir klirrender Kälte mit heißem Tee begegnen ... neues Jahr, du wirst wunderbar!



## IMPRESSUM

### meine Physiopraxis

Verlag:  
Georg Thieme Verlag KG  
Rüdigerstr. 14  
70469 Stuttgart

Kooperationspartner:  
Verband Physikalische  
Therapie, VPT  
Bundesgeschäftsstelle  
Hofweg 15  
22085 Hamburg

Eigentümer und Copyright:  
© Georg Thieme Verlag KG  
Stuttgart – New York 2014

Herausgeber: Raymond  
Binder, Matthias T. Paulsen

Projektleitung: Kathrin Hage

Redaktion: Anja Stamm  
redaktionspool.de

Herstellung: Julia Belitz

Titelbild: istock / IsaacKoval

Konzeption und Satz:  
Künkelmedia  
Susanne Schwedes-Ulm

Druck und Bindung:  
Grafisches Centrum Cuno  
GmbH & Co. KG, Calbe

meine Physiopraxis  
ISSN 2197-7003



PARKINSON

Behandlungsleitfaden  
für Physiotherapeuten

MIT PRAKTISCHER SPIRALBINDUNG

# Physiotherapie-Handbuch für die Behandlung von Parkinson-Patienten



**Sonderpreis  
für Physio-Leser  
€ 10,-**  
zzgl. Porto und Versandkosten

## Physiotherapie bei Patienten mit Parkinson-Syndromen

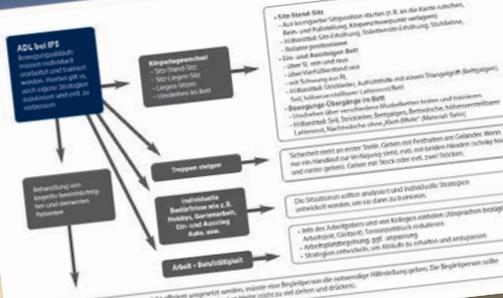
Eine Zusammenstellung von

Elmar Trutt, Parkinson-Klinik Wolfach  
Diana Zucker, Parkinson-Klinik Wolfach

Claudia Allmendinger, Fachklinik Ichenhausen  
Gerda Fickert, Fachklinik Ichenhausen  
Bernd Rall, Fachklinik Ichenhausen

Frauke E. Schroeteler, Schön Klinik München-Schwabing  
Kerstin Ziegler, Schön Klinik München-Schwabing

## Physiotherapie zur Verbesserung der ADL



**Behandlungspunkte in den einzelnen Stadien  
Hohe- und Vorklinische**

Stadium	Behandlungspunkte	Therapie
HST I	... (text too small to read)	... (text too small to read)
HST II	... (text too small to read)	... (text too small to read)
HST III	... (text too small to read)	... (text too small to read)
HST IV	... (text too small to read)	... (text too small to read)

Die zunehmende Zahl der Patienten mit Parkinson-Syndromen stellt für die physiotherapeutische Praxis eine Herausforderung dar. Ziel des 40-seitigen Parkinson-Handbuchs ist es, alle ambulant arbeitenden Kollegen bei ihrer täglichen Arbeit zu unterstützen.

Das Physiotherapie-Handbuch gibt einen Überblick über die verschiedenen Krankheitsformen und die Komplexität der Erkrankung. In übersichtlicher Form werden therapeutische Ansätze aufgeführt, die als Grundlage für die tägliche Arbeit dienen.

**Exklusiv erhältlich bei:**

**Deutscher Parkinson Vereinigung  
– Bundesverband – e.V.**  
Stichwort: Physio  
Moselstraße 31 | 41464 Neuss  
Telefon: 02131-410 16  
Telefax: 02131-454 45

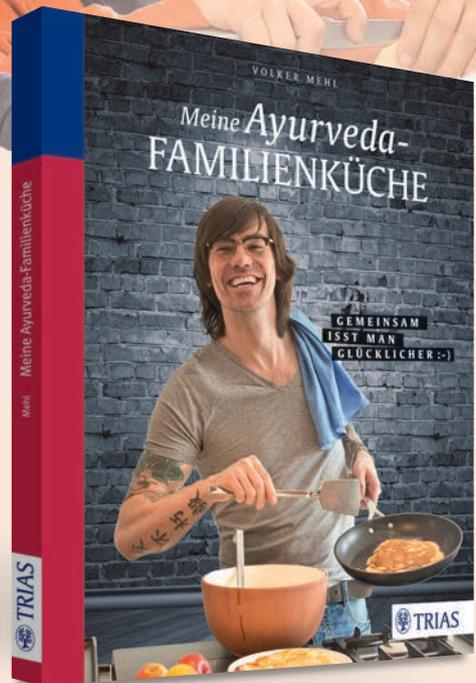


## „Mehl“ in der Küche – Glück auf dem Teller



### ► EINFACH, FANTASIEVOLL, LECKER

Bei Ayurveda denken Sie an komplizierte Doshas und exotische Lebensmittel? Vergessen Sie es. Volker Mehl kocht undogmatisch, mit heimischen Zutaten und ganz nach dem Motto: Essen soll glücklich machen – und zwar die ganze Familie!



Volker Mehl  
**Meine Ayurveda-Familienküche**  
€ 19,99 [D] · ISBN 978-3-8304-6905-6  
Titel auch als E-Book



Bequem bestellen über  
[www.trias-verlag.de](http://www.trias-verlag.de)  
versandkostenfrei  
innerhalb Deutschlands

Wissen, was gut tut.  **TRIAS**