

# Klassische Therapie

## Manuelle Therapie...

... dient in der Medizin zur Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparats (Gelenke, Muskeln und Nerven); sie ist der von Physiotherapeuten/ Masseuren mit einer speziellen Weiterbildung durchgeführte Teil der Manuellen Medizin.

... Bewegungs- & Funktionseinschränkungen beseitigen, Schmerzen zu lindern oder gar ganz zu beheben ist das Ziel des Therapeuten bei der Behandlung durch Manuelle Therapie. Die Einschränkungen und Störungen werden im Rahmen eines Befundes ertastet und analysiert. Die ganze Therapie basiert auf diesem Befund, d.h. alle therapeutischen Handgriffe zur Mobilisation oder zu passiven & aktiven Bewegungen führen auf den Basisbefund zurück.

Es wird in verschiedene Techniken in der Manuellen Therapie unterschieden...

TRAKTION bedeutet, dass durch leichten Zug die Gelenkflächen voneinander getrennt werden um Druck zu mindern und Schmerzen zu lindern. Ebenso werden Bänder und Gelenke entlastet.

GLEITEN bedeutet, dass die Gelenkflächen parallel zueinander bewegt werden, um so die Bewegungen in den Gelenken zu verbessern.

ENTSPANNUNGS-; DEHN- UND GLEITTECHNIKEN verbessern den Zustand der Nervenbahnen und des Muskelgewebes. Damit erreicht man wieder mehr Bewegungsfreiheit.

## Manuelle Extension der Halswirbelsäule...

...hierbei handelt es sich um eine sanfte, schonende und wirksame Behandlung im Bereich der Halswirbelsäule. Angewendet werden dehnende, mobilisierende und lockernde Grifftechniken, die zur Entspannung der Hals-, Nacken- und Schultergürtelmuskulatur führen. Der Patient befindet sich in Rückenlage, wobei die Halswirbelsäule in eine Traktion (Streckung) gebracht wird. Das Gewicht des Kopfes wird vom Behandler abgenommen.

...Die manuelle Extension der Halswirbelsäule ist eine Behandlung, die in den 60-er Jahren vom Orthopäden MR Dr. H. Müller-Stephan und dem Physiotherapeuten Onderka in Erlabrunn entwickelt wurde. Notwendig wurde sie für die Bergarbeiter, die unter Tage arbeiteten. Durch häufige Überkopfarbeit und die Arbeit mit schweren, rüttelnden und schlagenden Maschinen, bildeten sich chronische Verspannungen, besonders im Schulternackenbereich, die wiederum Ursache für Kopfschmerzen, Schwindel, Ohrgeräusche, Kribbeln in Händen und Armen, Bewegungseinschränkungen sein können. Aber auch andere Tätigkeitsgruppen sind vermehrt von diesen Symptomen betroffen: z.B. Friseure, Verkäufer, Berufe mit viel Schreibtisch- oder Computerarbeit. Ein Auffahrunfall führt typischerweise auch zu diesen Symptomen (Schleudertrauma). Die manuelle Extension der Halswirbelsäule ist eine Behandlung, die der Lockerung verspannter Hals-, Nackenmuskulatur sowie der Entlastung der Halswirbel- und Kopfgelenke und somit der Linderung dieser Symptome dient. Behandelt wird ausschließlich mit sanften Techniken, wie

Dehnungen, Streichungen und geführten Bewegungen. Während der Behandlung können Sie ganz entspannen und lockerlassen.

Präventionsziel:

1. kombinierte Dehnung mit geführten Bewegungen
2. es kommt zur Streckung, Dehnung, Muskellockerung und Mobilisierung
3. Regulierung und Harmonisierung

Behandlung:

1. weiche und dehnende Massagegriffe
2. Dehnung der Schulter- und Nacken- Muskulatur
3. sanfter Zug auf die Halswirbelsäule
4. Detonisierung der verspannten Muskulatur

## Krankengymnastik

Mit Krankengymnastik lassen sich durch aktive und passive Bewegung des Körpers Krankheiten, Verletzungen oder Beschwerden wie Rückenschmerzen heilen oder auch vorbeugen. Aktive Bewegungen führt der Patient selbst aus, passive kommen durch äußere Kräfte (etwa durch den Therapeuten) zustande.

Dazu gehören neben der klassischen Krankengymnastik, Rückbildungsgymnastik, Säuglings- und Kleinkindergymnastik und Atemtherapie.



... Die Krankengymnastik ist eine Sonderform der Bewegungstherapie. Sie hat jedoch im Gegensatz zu dieser nicht das primäre Ziel, Krankheiten vorzubeugen. Krankengymnastik ist in der Regel eher Teil der Behandlung einer bestehenden Krankheit oder wird in der Nachbehandlung von Krankheiten, Operationen oder Unfällen eingesetzt. Die Übungen werden unter Anleitung von Krankengymnasten oder Physiotherapeuten ausgeführt. Dabei gibt es eine Vielzahl von Verfahren, die zum größten Teil in eigenen Schulen gelehrt werden. Sie erfordern eine mehrmonatige oder mehrjährige Ausbildung.

Die Anwendungsgebiete umfassen vor allem Schäden am Bewegungsapparat und Haltungsschäden. Darüber hinaus gibt es spezielle Übungen zur Förderung der Herz- und Lungenfunktion oder bei Bewegungsstörungen (z. B. nach einem Schlaganfall oder bei spastischen Lähmungen). In der Schwangerschaft und in der nachgeburtlichen Phase hat die Krankengymnastik eine wichtige unterstützende Funktion.

Neben den "klassischen" Techniken gibt es auch Sonderformen der Krankengymnastik wie Unterwassergymnastik. Eine auf ein spezielles Krankheitsbild abgestimmte Form der Krankengymnastik ist beispielsweise die Beckenbodengymnastik gegen Inkontinenz.

Durch Krankengymnastik sollen körperliche Defizite, die für Krankheiten oder Schmerzen verantwortlich sind, gezielt ausgeglichen werden. Das kann zum Beispiel bei Rückenschmerzen eine zu schwache Rückenmuskulatur sein, die die Wirbelsäule nicht mehr entlastet. Auch fehlerhafte Bewegungs- und Haltungsmuster, die man sich im Alltag angewöhnt hat, zum Beispiel beim Heben von Lasten oder beim Sitzen am Computer, können durch Krankengymnastik verbessert werden.

Grob einteilen lassen sich die aktiven krankengymnastischen Elemente in Bewegungs- und Halte-Übungen. Sie haben die Aufgabe die Muskeln der Patienten zu stärken, und es ergeben sich positive Wirkungen auf das Herz-Kreislauf-System. Darüber hinaus wird die Koordination der Körperbewegungen verbessert und die Knochensubstanz gestärkt.

Daneben gibt es auch passive Elemente, bei denen nicht der Patient, sondern der Therapeut die Bewegungen der Gelenke ausführt oder sie zumindest unterstützt. So soll vor allem der Bewegungsspielraum der Gelenke und die Dehnfähigkeit von Muskeln und Bindegewebe erweitert werden.

Weitere Therapieformen:

### **Rückbildungsgymnastik**

Als Schwangerschaftsrückbildung bezeichnet man die Rückbildung von Bauchdecke, Gebärmutter, Beckenbodenmuskulatur, Vaginalkanal, Vagina und Hormonhaushalt nach Schwangerschaft oder Geburt.

Die Rückbildung ist individuell verschieden, abhängig vom Alter und körperlichen Anlagen, wie die von Bindegewebe, Muskeln und Knochen. Sie kann von wenigen Stunden bis zu zwei Jahren dauern, als Faustregel aber wird die persönliche Schwangerschaftsdauer angegeben.

Unterstützend zur Rückbildung wirken aktives Stillen und körperliche Eigeninitiative wie Rückbildungsgymnastik und sonstige sportliche Aktivitäten. In der Regel werden Kurse zur Schwangerschaftsnachsorge von sämtlichen Krankenkassen voll finanziert, wenn nicht sogar von ihnen selbst angeboten.

### **Säuglings- und Kleinkindergymnastik**

Säuglingsgymnastik unterstützt man Kinder, die in ihrer physischen Entwicklung leicht nachstehen. Jedes Kind durchläuft verschiedene Entwicklungsstufen, an denen man sich über die geistige und körperliche Entwicklung des Kindes orientieren kann. Der Physiotherapeut entwirft spezielle Übungsprogramme, die der Entwicklung des Kindes entsprechen und das Kind bestmöglich in seiner Entwicklung vorwärts bringt.

Präventionsziel:

1. Anregung der Fein- und Grobmotorik über die Sinnesorgane
2. Erlernen von Liedern, Versen, Fingerspielen und Wahrnehmungsspielen
3. Kontakt zu gleichaltrigen Kindern knüpfen und voneinander lernen

Inhalte:

1. Bewegungsspiele
2. Wahrnehmung der Umwelt
3. Reizverarbeitung z.B. Geräusche, Stimmen, Farben, taktile Reize
4. Motorikspiele
5. Fingerspiele
6. Lieder und Reime
7. Kennen lernen verschiedener Materialien
8. erste Spiele in der Gruppe
9. Erfahrungsaustausch der Eltern

## **Atemtherapie**

Atemtherapie wird eingesetzt, wenn Husten und Sekrete das Ein- und Ausatmen stark erschweren und die Aufgaben des Alltags aufgrund der Atemnot nicht mehr bewältigt werden können. Nach Operationen am und im Thorax, nach Operationen im Bauchraum sowie in der Intensivmedizin.

In der Behandlung von Erkrankungen der oberen und unteren Luftwege, der Lunge oder des Zwerchfells. Dazu zählen Krankheiten, die durch Husten, Auswurf, Atemnot – vor allem bei Belastung – gekennzeichnet sind wie z.B. chronisch obstruktive Lungenerkrankungen (chronische Bronchitis mit asthmatischer Komponente oder Emphysem) sowie die Mukoviszidose.

Gezielte Maßnahmen in der Atemtherapie

- Sekretlösung bei Sekretansammlungen und Husten
- Unterstützung bei Störungen der Atmung und Atemmechanik
- Angeleitetes Erlernen von Selbsthilfetechniken bis hin zum Eigenübungsprogramm
- Anleitung zum Training mit Atemgeräten
- Entwöhnung von Beatmungsgeräten (bei Bedarf)
- Wirkungen der Atemtherapie

Atemtherapie bietet Ihnen Hilfe bei Husten, wodurch er auch bedingt sein mag. Sekretansammlungen, die auf Veränderungen der Lungenstruktur oder Atemmechanik beruhen oder auch allergisch bedingt sind, werden gelöst. Sie können wieder leichter atmen! Die bessere Sauerstoffversorgung verhilft Ihnen dazu, Ihre Belastbarkeit und Leistungsfähigkeit in Therapie und Alltag zu steigern. Physiotherapeutische Atemtherapie hilft Ihnen dabei, Ihre Atmung und Atemmechanik nachhaltig zu verbessern.

## **Praxisschwerpunkt: Bobath Therapie**

Krankengymnastische Behandlung auf neurophysiologischer Grundlage bei angeborenen oder frühkindlich erworbenen zentralen Bewegungsstörungen.

... Für Kinder und Erwachsene geeignet

Das Bobath-Konzept wurde von der englischen Krankengymnastin Berta Bobath und ihrem Mann, dem Neurologen Dr. Karel Bobath entwickelt. Dieses Therapiekonzept richtet sich an Kinder, Jugendliche und Erwachsene mit angeborenen oder erworbenen Störungen des

zentralen Nervensystems sowie sensomotorischen Auffälligkeiten, kognitiven Beeinträchtigungen und anderen neurologischen Erkrankungen.

Unterstützung erfahren

Das Therapiekonzept eignet sich beispielsweise für Kinder, deren Körperhaltung, Bewegung oder Bewegungsentwicklung von "normalen" Haltungs- und Bewegungsmustern abweichen.

Das Kind lernt unter den unterstützenden Händen des Physiotherapeuten die natürlichen körperlichen Bewegungsabläufe kennen. Als Leitfaden für die Therapeuten dienen dabei die normalen Entwicklungsstufen des Säuglings und Kleinkinds. Ein wichtiger Aspekt des Therapiekonzepts ist die Anleitung der Eltern. Sie lernen beim Physiotherapeuten wie sie ihr Kind im Alltag halten, bewegen, hinlegen und aufnehmen können, sodass gleichzeitig die natürlichen Bewegungsabläufe gefördert werden.

Hilfe bei Erkrankungen des Nervensystems

Die Behandlung nach dem Bobath-Konzept hilft auch Erwachsenen: Besonders geeignet ist es bei allen Bewegungsstörungen, die durch Hirnschädigungen hervorgerufen werden – beispielsweise bei Halbseitenlähmungen nach Schlaganfall, bei Hirntumoren, Hirnverletzungen oder anderen neurologischen Erkrankungen.

Im Vordergrund der Behandlung steht die Schulung der Gleichgewichtsreaktionen, der sogenannten Kopf- und Rumpfkontrolle und der Gleichgewichtsübertragung von einer auf die andere Körperseite – beispielsweise beim Gehen. Der Physiotherapeut bezieht optische, akustische und taktile Stimulationen durch ein sensomotorisches Training in die Behandlung ein.

Je früher desto besser

Je früher mit der Behandlung begonnen wird, desto günstiger können die Hirnfunktionen beeinflusst werden. Das gilt sowohl für die Reifung in den ersten Lebensmonaten eines Säuglings, als auch für die Rehabilitationsphase eines Erwachsenen.

Das Bobath-Konzept setzt darauf, Bewegungen neu zu erlernen. Das Gehirn soll die abgeschalteten Körperzonen und nicht bekannte oder vergessene Bewegungsabläufe wieder entdecken lernen. Durch beharrliche Förderung und Stimulation lässt sich beispielsweise die gelähmte Körperpartie schrittweise reaktivieren. Das Gehirn organisiert sich neu, indem gesunde Hirnteile nach und nach die Steuerung übernehmen.

Physiotherapeut und Patient trainieren das Zusammenspiel von Sinnesorganen und Muskeln. Durch gezielte, äußere Reize erlernt der Patient die natürlichen Haltungs- und Bewegungsmuster neu. Dabei bezieht der Therapeut die erkrankte Körperseite bei allen Übungen ein. Ständiges Wiederholen der Übungen festigt die Verknüpfung neuer Nervenbahnen im Gehirn.

Quelle: Deutscher Verband für Physiotherapie (ZVK) e.V.

## **Schlingentisch**

Ein Schlingentisch ist eine metallische, stabile Vorrichtung welche zur physiotherapeutischen Mobilisation und Stabilisation, sowie zur Schmerztherapie eingesetzt werden kann. Der

Patient wird auf eine fixierte Liege oder Massagebank unter dem Schlingentisch in verschiedenen Ausgangsstellungen gelagert.

... Schwereloses Schweben

Während der Behandlung im Schlingentisch liegen Sie zunächst bequem auf einer Therapieliege. Ihr Becken und Ihre Beine oder auch Kopf und Arme sind in Baumwoll-Schlingen gebettet, die mittels Karabinerhaken an der Decke befestigt sind. Körperregionen, die in den Schlingen liegen, lassen sich leicht bewegen und fühlen sich gleichsam schwerelos an – am ehesten vergleichbar mit dem Auftrieb im Wasser. Entlastung durch individuell angepassten Zug.

Ganz gezielt und schonend kann Ihr Physiotherapeut nun im Schlingentisch schmerzhafte und schwer bewegliche Gelenke behandeln.

Wohl dosierter, individuell angepasster Zug (Traktion) an Beinen, Armen oder am Kopf entlastet die betroffenen Gelenke und Ihre Wirbelsäule – so dass Schmerzen oft spontan nachlassen.

Schonendes Training

Bewegungen, die im Alltag schmerzhaft sind, fühlen sich im Schlingentisch meist leichter an. Ihr Physiotherapeut kann Ihnen auf diese Weise ein schonendes und zugleich schmerzfreies Training anbieten.

Der Schlingentisch eignet sich hervorragend zur Kombination mit anderen Therapieformen, wie beispielsweise der sogenannten „Manuellen Therapie“.

## **Massagen**

Bei einer Massage wird durch ein Dehnungs-, Zug- und Druckreiz die Haut, das Bindegewebe und die Muskulatur in Anspruch genommen. Die Massage erstreckt über den ganzen Körper und beeinflusst damit auch die Psyche des Patienten.

### **Klassische Massage**

Wirkungsweise:

1. Durchblutung wird gesteigert
2. Blutdruck und Puls wird gesenkt
3. Entspannung der Muskulatur
4. lösen von Verklebungen und Narben
5. verbesserte Wundheilung
6. Schmerzlinderung
7. Psychische Entspannung
8. Stressreduzierung
9. Verbesserung des Zellstoffwechsel im Gewebe
10. Entspannung von Haut und Bindegewebe
11. Beeinflussung des vegetativen Nervensystem

Behandlung: Die Massage verfügt über 5 Handgriffe.

1. Effleurage (Streichung, flüchtig berühren), wird am Anfang einer Massage zum Verteilen des Öls eingesetzt, während der Behandlung dient sie als Erholungsphase, am Ende zur Entspannung der gestressten Muskulatur
2. Petrissage (Knetung, Walkung, durchkneten) mit Daumen, Zeige- und Mittelfinger oder mit ganzer Hand wird die Muskulatur geknetet. Diese Massage ist geeignet um Verspannungen zu lösen, sie wirkt auf Muskulatur und Unterhautbindegewebe.
3. Frikation (Reibung) es werden kleine kreisende Bewegungen auf der Muskulatur ausgeübt. Geeignet bei Verspannung und Verhärtung der Muskulatur
4. Taoptement Klopfung (klopfen, tätscheln) es werden kurze, schlagende Bewegungen ausgeführt, dies fördert die Durchblutung.
5. Vibration Erschütterung, Schwingung, Zittern), Fingerspitzen oder Hand werden aufgelegt und Therapeut erzeugt das Muskelzittern, es ist lockernd und hat eine krampflösende Wirkung

### **Bindegewebsmassage**

Bei der Bindegewebsmassage (BGM) geht man davon aus, dass bei Erkrankungen der inneren Organe Spannungsunterschiede im lockeren Bindegewebe der Unterhaut entstehen. Diese Spannungen versucht der Masseur zu beheben, indem er zunächst die Spannung im Bindegewebe ertastet, beurteilt und danach auszugleichen versucht.

Indikation bei BGM:

- Durchblutungsstörungen der Beine
- Leber- und Gallenbeschwerden nach einer Leberentzündung
- Magen- und Darmstörungen nach Entzündungen
- Menstruationsbeschwerden
- Nicht entzündliche Venenleiden z. B. Krampfadern
- Rheumatische Erkrankungen (Gelenkschmerzen)
- Schmerzen verschiedener Art z. B. Migräne

### **Segmentmassage**

Sie ist eine Sonderform der BGM, bei der einzelne Körpersegmente mit Haut, Unterhaut oder Faszientechnik behandelt wird. Die lokale Reaktion besteht aus einer Mehrdurchblutung im Gewebe.

### **Periostmassage (Knochenhautmassage)**

Die Periostmassage ist eine punktförmige und rhythmische Druckbehandlung im Bereich der Knochenhaut (Periost). Sie zählt zu den Reflexzonen-Therapien, da ihre Wirkung über die Nerven-Reflexe erklärt werden kann.

Wirkung

Die Periostbehandlung regt die Durchblutung und Zellregeneration an und löst Verkrampfungen in entfernten gelegenen Gefäßgebieten und inneren Organen. Darüber hinaus reizt die Massage die Schmerzrezeptoren in der Knochenhaut, woraufhin körpereigene Stoffe ausgeschüttet werden, welche die Schmerzschwelle im gesamten Körper erhöhen. Des Weiteren besitzt die Periostmassage eine reflektorische Wirkung auf innere Organe, die

folgendermaßen zu erklären ist: die Knochenhaut wird von Nervenfasern versorgt, die ihren Ursprung in verschiedenen Regionen der Wirbelsäule haben. Parallel versorgen die Nervenstränge unterschiedliche innere Organe oder Hautpartien, sodass diese mit den dazugehörigen Abschnitten des Periosts nervlich verbunden sind. Demnach kann durch die Massage der entsprechenden Periostfläche Entspannung und Schmerzfreiheit für die zugeordneten inneren Organe erzielt werden.

Zu den Indikationen für die Periostmassage zählen unter anderem:

- chronische Kopfschmerzen und Migräne
- Rückenschmerzen
- Schulterbeschwerden
- Tennis-Ellenbogen
- vegetative Durchblutungsstörungen
- chronische Atemwegserkrankungen
- Gallenwegserkrankungen
- Blasen- und Verdauungsstörungen
- Morbus Sudeck
- Arthrose
- Angina pectoris

## **Manuelle Lymphdrainage**

Die Lymphdrainage ist eine Massagemethode zur Förderung des Lymphabflusses und der Bindegewebsflüssigkeit. Dabei wird durch langsame, periodisch wiederholte, kreisende, rhythmische Griffe bzw. Druckimpulse der Lymphabfluss beschleunigt. Die Massage muss dabei so sanft und feinfühlig ausgeführt werden, dass es weder zur Vermehrten Durchblutung in bestimmten Gefäßbereichen noch zu vermehrter Ansammlung von Flüssigkeit und Absonderung einer zellhaltigen Flüssigkeit aus dem Blut ins Gewebe kommt, denn diese unerwünschten Auswirkungen bewirken automatisch eine vermehrte Produktion von Lymphflüssigkeit. Die umfangreiche Entstauungstherapie umfasst einerseits hauptsächlich die manuelle Lymphdrainage, doch andererseits spezielle Bandagetechniken, entstauende Bewegungsübungen sowie eine spezielle Hautpflege. Zusätzlich kann die Lymphdrainage aber eine schmerzlindernde Wirkung haben und das Immunsystem stärken.

... Was versteht man darunter?

Die Lymphdrainage ist eine spezielle Massageform nach Dr. Vodder mit systematischer Anordnung und rhythmischer Folge von Drehgriffen, Schöpfgriffen, Pumpgriffen sowie stehenden Kreisen und Spezialgriffen. Sie dient nicht der Lockerung und Entspannung der Muskulatur, sondern sie soll den Abtransport der Lymphflüssigkeit aus den Körpergeweben fördern. Die Behandlung erfolgt bei Masseuren oder Physiotherapeuten, die eine entsprechende Weiterbildung absolviert haben. Neben dieser manuellen Form gibt auch eine apparativ durchgeführte Lymphdrainage, bei der durch rhythmisch arbeitende Druckmanschetten um den Arm oder das Bein der Lymphstrom angeregt werden soll.

Wie wirkt die Therapie?

Die Lymphe entsteht dadurch, dass Blutplasma durch feinste Blutkapillaren ins Gewebe sickert und dort die Körperzellen umspült. Nach ihrem Durchtritt durch das Gewebe sammelt sich dieses Gewebswasser als "Lymphe" in den Lymphbahnen. Diese leiten den Flüssigkeitsstrom aus den Armen und Beinen zurück in das Zentrum des Körpers und münden schließlich wieder im Blutgefäßsystem. Die Lymphe passiert viele Lymphknoten, die Bakterien, Viren, Zelltrümmern und anderen Abfallstoffe aus der Flüssigkeit herausfiltrieren.



Bei Verletzungen oder Operationen werden die Lymphbahnen häufig unterbrochen. Der Rückfluss der Lymphe aus den Geweben ist dann behindert, und es können sich Lymphstauungen in Form von Schwellungen und Ödemen bilden. Sehr häufig ist dies beispielsweise nach Brustkrebsoperationen der Fall, bei denen den Patientinnen die Achsel-Lymphknoten entfernt wurden. Viele klagen nach der Operation über Schwellungen im Arm- und Schulterbereich, die die Bewegungsfähigkeit stark einschränken. Ödeme können jedoch auch durch eine angeborene Schwäche der Lymphgefäße entstehen.

Der Therapeut versucht, durch spezielle Massagegriffe entlang der Lymphbahnen den Abfluss der Flüssigkeit zu beschleunigen und so die Ödeme zurückzubilden. Die Lymphdrainage wird in der Praxis selten als alleinige entstauende Maßnahme eingesetzt. Hinzu kommen meist eine Kompressionsbehandlung (Bandagen, Stützstrümpfe) und Krankengymnastik sowie hautpflegerische Maßnahmen.