



WEITERE FRAGEN ZUR PHYSIOTHERAPIE

Bei mir wurde im Knie eine Arthrose diagnostiziert. Sollte ich mich trotzdem bewegen?

Auf jeden Fall. Gut geeignet sind Sportarten, die das Knie nicht mit dem eigenen Körpergewicht belasten. Das geht zum Beispiel beim Schwimmen oder auf dem Fahrrad. Durch das Bewegen bildet sich Gelenkflüssigkeit, die die Versorgung der Knorpel verbessert. Hilfreich ist auch oft Manuelle Therapie, die das Kniegelenk mobilisiert.

Wegen Schultersteife bin ich beim Physiotherapeuten in Behandlung. Das tut aber während und nach der Behandlung sehr weh. Der Therapeut meinte, dass muss so sein. Stimmt das?

Nein, normalerweise sind Schmerzen ein Alarmzeichen für den Therapeuten. Wenn Ihr Therapeut die Behandlung nicht verändert, sollten Sie den Therapeuten wechseln.

Welcher Physiotherapeut ist auf Tennisarm spezialisiert?

Bei einem Tennisarm ist es beispielsweise ratsam, sich einen Physiotherapeuten zu suchen, der auf die Brügger-Therapie spezialisiert ist. Mithilfe dieser speziellen Therapie lässt sich oft die Ursache des Tennisarms finden, die auch in der Hals- oder Brustwirbelsäule stecken kann. Spezialisierte Therapeuten finden Sie in unserer Therapeutensuche.

Ich hatte vor einem halben Jahr einen Bandscheibenvorfall in der Lendenwirbelsäule. Die Schmerzen kommen immer wieder. Kann ein Physiotherapeut etwas dagegen tun?

Sicher, es gibt praktisch keine Schmerzen in den Muskeln oder Gelenken, gegen die ein Physiotherapeut nichts tun kann. Wenden Sie sich an Ihren Orthopäden oder Hausarzt. Er wird Sie bestimmt zu einem Physiotherapeuten überweisen, wo auf Grundlage eines Bewegungsbefundes und einer Kraft-Analyse eine entsprechende Behandlung zusammengestellt wird. Zuerst kann der Therapeut die schmerzenden Blockaden manuell behandeln bis die einzelnen Muskeln und Gelenke wieder besser beweglich sind. Danach sollten die Muskeln auftrainiert und gestärkt werden, um den Bereich der Lendenwirbelsäule besser zu stabilisieren.

Seit meiner Geburt ist meine Hüftpfanne unterentwickelt. Jetzt bin ich 40 und habe oft heftige Schmerzen. Der Orthopäde meint, in fünf Jahren wäre ein künstliches Hüftgelenk fällig, bis dahin müsste ich mit Schmerzmitteln klar kommen. Ist das möglich?

Vermutlich haben Sie eine beginnende Arthrose. Sie brauchen unbedingt Physiotherapie, um die Beweglichkeit der Hüfte zu erhalten und zu verbessern. Trotz leichter Schmerzen ist Bewegung das beste Mittel. Außerdem wird der Physiotherapeut mit Ihnen Übungen machen, die die Muskeln elastisch erhalten und kräftigen. Das ist sehr wichtig, da Sie sich sonst das Hinken angewöhnen würden, was zu Fehlbelastungen mit weiteren Problemen führt.



Ich habe in der rechten Hüfte seit einer Zeckenimpfung Schmerzen, aber nur, wenn ich mich bewege. Mein Arzt will mich zum Röntgen schicken, ich will das aber nicht. Wie komme ich auf andere Art zu einer Diagnose?

Da die Schmerzen nur bei Bewegung auftreten, könnten Muskelprobleme die Ursache sein. Ich rate Ihnen, sich eine zweite Meinung von einem Physiotherapeuten einzuholen. Sie können sich entweder ein Rezept von Ihrem behandelnden Arzt holen oder die Kosten für die ausführliche Untersuchung und Befundaufnahme – etwa 50 bis 60 Euro – selbst tragen. Der Physiotherapeut untersucht die Muskelfunktion und kann so herausfinden, woher die Schmerzen kommen und dann Gegenmaßnahmen einleiten.

Seit sechs Monaten hat meine Mutter eine Entzündung im Knie. Ihr Hausarzt meint, er könne da nichts mehr machen und verschrieb ihr Schmerzmittel. Aber das kann doch nicht die Lösung sein?

Nein, holen Sie mit Ihrer Mutter unbedingt eine zweite Meinung beim Orthopäden oder beim Physiotherapeuten ein. Die Ursache für die Entzündung muss gefunden werden.

Ich bin morgens immer ganz steif in den Gliedern und komme kaum aus dem Bett. Mein Orthopäde hat mir zwar ein Info-Blatt mit Übungen mitgegeben aber ich denke, ich sollte mehr ruhen.

Nein, vom Liegen wird es nicht besser. Bewegen Sie sich so oft wie möglich. Lassen Sie sich vom Physiotherapeuten geeignete Übungen zeigen. Nur mit einem Info-Blatt kann man die Übungen kaum exakt ausführen. Und auf Exaktheit kommt es an, wenn die Übungen helfen sollen. Sehr gut geeignet ist zum Beispiel ein Thermalbad, wo Sie sich in warmen Wasser ohne Belastung der Gelenke unter Anleitung gezielt bewegen können.

Was kann der Physiotherapeut gegen Schulter- und Nackenschmerzen tun, die vor allem bei Stress auftreten?

Gerade bei Stress spannen viele Menschen automatisch die Nacken- und Schultermuskulatur an. Das kann zu Schmerzen führen. Der Physiotherapeut kann Ihnen Übungen zeigen, die sich nicht erst in einen Spannungszustand bringen. Gegen den akuten Schmerz im Nacken kann er mit Manualtherapie vorgehen und die Bereiche sanft dehnen. Außerdem wird er versuchen, Ihnen ein aktives Körperbewusstsein zu vermitteln, damit Sie auch merken, wenn sich die Spannung in der Muskulatur wieder erhöht. Eine Haltungsschulung kann Ihnen zu einer gut ausbalancierten Haltung ohne Verspannungen verhelfen.

Seit einem Schlaganfall habe ich fast ständig Krämpfe in der Wade und laufe deshalb kaum noch. Bessert sich das von allein?

Sie sollten sich unbedingt bewegen, vor allem physiologisch richtig laufen. Konsultieren Sie einen Physiotherapeuten, der mit Ihnen den richtigen Bewegungsablauf des Fußes und des Beins erarbeitet. Bei einem akuten Krampf können Sie in Schrittstellung die hintere Ferse so weit wie möglich gegen den Boden drücken.



Können Physiotherapeuten helfen, wenn man in Händen und Füßen sehr wenig Sensibilität auf der Hautoberfläche hat?

Ja, in den Praxen haben wir spezielle Materialien, mit denen die Oberflächensensibilität von Händen und Füßen gezielt geschult werden kann. Sie können zu Hause schon anfangen, zum Beispiel sich ein kleines Säckchen mit verschiedenen Knöpfen zusammenstellen und dann mit den Händen die Knöpfe bewusst befühlen. Ähnliches geht auch mit den Füßen: Füllen Sie in ein Behältnis Erbsen oder Linsen oder kleine Steine und fühlen Sie die Materialien mit den Füßen. Stellen Sie sich barfuss auf verschiedene Untergründe und erspüren Sie sie. Gut geeignet sind auch weiche Igelbälle, auf die man sich stellen und die man mit den Händen zusammendrücken kann.

Durch einen Unfall habe ich mir in der Hand vor Monaten eine Sehne schwer verletzt. Elektrotherapie habe ich bekommen. Aber ein Finger ist immer noch geschwollen und unbeweglich. Der Facharzt überlegt jetzt, ob der Finger versteift werden soll. Was denken Sie als Physiotherapeut darüber?

Ich meine, dass man zuerst einmal alle Möglichkeiten der Physiotherapie ausschöpfen sollte, um den Finger wieder beweglich zu bekommen. Da wäre zuerst einmal eine Lymphdrainage gegen die Schwellung und danach Manuelle Therapie und Krankengymnastik, um die Beweglichkeit wieder zu erlangen. Entweder Sie fragen in der Handchirurgie nach einem auf die Hand spezialisierten Physiotherapeuten oder Sie schauen in unserer Therapeutensuche.

Bei mir wurde Arthrose im Knie diagnostiziert. Kann ich weiter Nordic Walking machen?

Bei Arthrose empfehlen wir generell: bewegen ohne zu belasten. Auch Nordic Walking ist möglich, nicht unbedingt bergauf und nicht länger als eine halbe Stunde. Ich rate Ihnen, bei einem Spezialisten einen Nordic Walking Kurs zu belegen. Denn man kann mit dem Stockeinsatz das Knie sehr gut entlasten, allerdings bei falschem Einsatz auch Schaden anrichten. Außerdem kann Ihnen eine sogenannte Knieschule helfen, die nach einem Konzept der Universität Tübingen von einigen Physiotherapeuten durchgeführt wird (Infos und Therapeuten unter www.gelenkschule-tuebingen.de)

Ich bin unzufrieden mit der Behandlung meiner Schulter durch den Physiotherapeuten. Es geht einfach nicht voran. Was kann ich tun?

Besprechen Sie mit Ihrem Physiotherapeuten Ihren Eindruck. Überhaupt sollte man Probleme bei Behandlungen immer sofort mit dem Therapeuten besprechen. Nur so lässt sich das Problem lösen. In Ihrem Fall muss man sagen, dass bei Schulterbehandlungen ein Stillstand möglich ist. Dieses komplizierte Gelenk braucht für die Heilung einfach viel Zeit. Kommen Sie mit Ihrem Therapeuten überhaupt nicht klar, können Sie ihn natürlich auch wechseln. Sie brauchen dann allerdings ein neues Rezept.



Kann ich mit Parkinson Krafttraining machen? Was können Physiotherapeuten bei Parkinson tun?

Ja, jedes Training nützt bei Parkinson. Auch Krafttraining ist möglich. Parkinson-Patienten sollten unbedingt rechtzeitig mit Physiotherapie beginnen und sich nicht nur auf Medikamente verlassen. Physiotherapeuten üben mit Patienten, die an Parkinson leiden vor allem Bewegungen für die bessere Bewältigung des Alltags, wie beispielsweise Treppensteigen oder Aufstehen. Durch Vibrationstraining lässt sich die Muskelsteifigkeit vermindern.

Bei mir wurde eine Vorwölbung in der Halswirbelsäule diagnostiziert, wahrscheinlich ausgelöst durch das lange Sitzen vor dem Monitor. Physiotherapie hat geholfen. Kann ich jetzt etwas tun, damit aus der Vorwölbung nicht noch ein Vorfall wird?

Ihr Physiotherapeut wird Ihnen bestimmt gezielte Übungen dafür zeigen. Außerdem sollten Sie stündlich zehnmal hintereinander den Kopf nach hinten oben strecken und kurz zur Decke schauen. Dadurch wird die Gallertmasse in den Bandscheiben wieder nach vorn gedrückt. Als Vorbeugung, wenn keine Beschwerden mehr vorhanden sind, reichen drei mal zehn Wiederholungen am Tag.

Seit sechs Jahren habe ich Beschwerden in der linken Schulter. Mein Hausarzt verschrieb Massage. Das half aber nur kurzfristig. Was kann ich noch tun?

Eine Massage kann nur passiv die Schultermuskeln lockern. Damit wird noch nichts für die Mobilisierung der Halswirbelsäule getan. Wichtig wäre für Sie eine genaue Diagnose. Dafür ist ein Orthopäde der geeignete Arzt. Wenn er als Ursache zum Beispiel eine Verspannung der kurzen Nackenstrecker feststellt, kann der Physiotherapeut durch spezielle Entspannungstechniken die Muskeln wieder dehnen. Danach wäre Krankengymnastik nötig, um die Muskeln um die Halswirbelsäule zu kräftigen, um künftige Verspannungen zu vermeiden.

Meine Frau klagt seit Jahren über Blockaden in der Brustwirbelsäule. Einmal hat ein Arzt sie eingerenkt und das hat ihr gut geholfen. Was würden Sie empfehlen?

Generell ist bei Blockaden zuerst einmal eine Muskelentspannung durch Massagen sinnvoll, danach lassen sich die Wirbel zum Beispiel mit Manueller Therapie mobilisieren und dann ist es ganz wichtig, die Muskeln rund um die Wirbelsäule zu kräftigen, damit die Wirbel auf Dauer in Position bleiben.

Mir tut seit langem die Hüfte und die Leiste weh, oft habe ich auch einen reißenden Schmerz im Oberschenkel. Die Hüfte wurde schon untersucht und ist in Ordnung. Woher können die Schmerzen kommen?

Lassen Sie die Wirbelsäule und das Kreuz-Darmbein-Gelenk genau untersuchen. Eventuell liegt eine Fehlstellung vor. Dadurch können Schmerzen bis auf Hüfte und Oberschenkel ausstrahlen.



Meine Mutter ist 75 Jahre alt. Sie hat einen akuten Bandscheibenvorfall und liegt jetzt nur noch im Bett. Ist das gut für sie?

Nein, mehr als drei Tage im Bett schaden mehr als sie nützen. Man sollte sofort mit gezielten Bewegungen beginnen, die die Beschwerden lindern und die Lage verändern. Bauchlage bei erhöhtem Oberkörper ist zum Beispiel günstig. Außerdem sollte sie mit dem Physiotherapeuten üben, sich über die Seitenlage aufzurichten und aufzustehen, um zum Beispiel zur Toilette zu gehen.

Ich bekomme meinen Arm nicht mehr hinter den Rücken und nicht mehr richtig hoch. Diese Bewegungen schmerzen auch. Was kann man machen?

Ein Orthopäde sollte sich die Sache ansehen. Wenn es sich um eine Verkürzung in der Gelenkkapsel handelt, kann der Physiotherapeut sie mit sanften Bewegungen aufdehnen. Ist die Ursache eine Reizung des Sehnenansatzes, wären Quermassagen hilfreich. Außerdem können Sie Übungen machen, mit deren Hilfe die Gelenkkugel wieder richtig in der Gelenkpfanne positioniert wird und die Ihre Schultermuskulatur kräftigen. Der Physiotherapeut wird mit Ihnen bestimmen auch eine Haltungsschulung durchführen, da Schulterprobleme oft durch vorgezogenen Schultern am Arbeitsplatz entstehen.

Was halten Sie von Spritzen bei akuten Rückenschmerzen?

Besser wäre es, mit gezielten physiotherapeutischen Tests (McKenzie) die Ursachen für die Beschwerden zu diagnostizieren und dann gezielt zu behandeln. Ziel der Tests ist es, die Übungen zu finden, die die Beschwerden am besten lindern. Diese Übungen führen Sie zu Hause weiter. Optimal wäre, wenn der Physiotherapeut an fünf aufeinander folgenden Tagen kontrolliert, ob es Ihnen durch die Übungen besser geht. Einen auf diese Methode spezialisierten Physiotherapeuten finden Sie zum Beispiel unter www.mckenzie.de.