

PHYSIO KOMPAKT

Newsletter Ihrer Praxis für Krankengymnastik, Physiotherapie & Wellness Ulrike Fischer

Kostenlos zum Mitnehmen!

▶ **ARTHROSE: SCHMERZ LASS NACH!**

▶ **OSTEOPATHIE UND ARTHROSE: WIE KANN BEHANDELT WERDEN?**

▶ **UNSERE MITARBEITERIN DES QUARTALS: JULIA RABER**

▶ **KINESIO-TAPING: IM „MEHRKAMPF“ GEGEN DEN SCHMERZ**

▶ **KOMPAKT AKTUELL: OSTEOPATHIE UND KOSTENERSTATTUNG**

▶ **FISCHERS' AKTIONSTAG 07.07.12: EIN KURZER RÜCKBLICK**

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN, LIEBE INTERESSENTINNEN UND INTERESSENTEN!

Die Zeit geht wieder einmal zügig ins Land. Der Sommer 2012, egal wie und wo in Deutschland oder Europa wir ihn erlebt haben, war geprägt von „gefühlten Wetter-Extremen“: mal zu kühl, mal zu trocken, mal zu heiß, mal zu nass. Und doch kann man rückblickend sagen: Es war meteorologisch gesehen eigentlich ein ganz „normaler“ Sommer; nicht jedoch in sportlicher/physischer Hinsicht! Denken wir an eine tolle Fußball-Europameisterschaft; denken wir an Olympia 2012, das Menschen weltweit bewegt und begeistert hat.

Und haben Sie diese Hochleistungs-Sportler einmal mal näher betrachtet? Haben Sie die Tapes gesehen, mit denen sich gerade auch „die Besten der Besten“ versorgen lassen? Dieses sogenannte Kinesio-Taping und seine Wirkungsweise möchten wir Ihnen in dieser Ausgabe gerne

noch einmal näher erläutern. Darüber hinaus widmen wir uns vor allem dem Thema „Arthrose“ - auf vielfachen Wunsch unserer Leser.

By the way: Eigentlich waren für dieses Jahr drei Auflagen von **PHYSIOKOMPAKT** geplant. Wir haben jedoch so viele Anregungen erhalten, dass wir uns entschlossen haben, eine vierte Ausgabe in Angriff zu nehmen. Und nun viel Spaß beim Lesen der Ausgabe 3!

Ulrike Fischer

Ihre Ulrike Fischer



OSTEOPATHIE UND ARTHROSE: WIE KANN BEHANDELT WERDEN?

Arthrose bedeutet, dass der Gelenkknorpel am Ende eines Knochens beschädigt oder vermindert ist. Aber warum? „Alters- oder genetisch bedingt“ ist keine hilfreiche Antwort! Präziser wird die Betrachtung bei Aussagen wie „durch körperliche Überbelastung oder Unterbelastung, traumatisch bedingt nach einem Unfall, durch entzündliche Prozesse oder Achsfehlstellungen. Es wirkt immer ein schädigender Mechanismus auf den Knorpel ein. Die Arthrose ist damit die Folge eines meist lange bestehenden anderen Problems.

Ansatz der osteopathischen Behandlung

Alles beginnt mit der klaren Vorstellung von einem gesunden Körper. Gesundheit ist kein Ziel, das wir erreichen, sondern eine Art „Gleichgewicht“, das unser Körper erhalten will. Die Mobilität aller Gewebe ist ein Merkmal für einen ungestörten Flüssigkeitsaustausch und damit für Ernährung und Reinigung aller Körperstrukturen.

Unser Organismus besteht aus unzähligen Strukturen, die alle miteinander direkt oder indirekt zusammenhängen. Den Zusammenhang stellen die Faszien her, dünne Bindegewebshüllen, die jede Struktur umgeben und gemeinsam eine große Körperfaszie bilden. Faszien verbinden auch Strukturen, die funktionell nichts miteinander zu tun haben, aber in ihrer Beweglichkeit dadurch voneinander abhängig sind. Dies erklärt, warum Ursachen an einer entfernten Stelle oft zu Beschwerden und langsam fortschreitenden Schäden wie einer Arthrose in ganz anderen Körperregionen führen können bzw. müssen.

KINESIO-TAPING: PFLASTER IM „MEHRKAMPF“ GEGEN DEN SCHMERZ

Sie sind im aktuellen Sinne „Medaillen verdächtig“: Auf die Kinesio-Taping-Pflaster ist spätestens seit der Fußball-Europameisterschaft und den Olympischen Spielen 2012 ein wahrer Run ausgebrochen. Dabei ist das Kinesio-Taping schon seit Jahren aus unserer Praxis nicht mehr wegzudenken. Doch was bewirken die Tapes tatsächlich; wann können sie effektiv eingesetzt werden?



Die „bunten Pflaster“ sind aus reiner Baumwolle und hochelastisch. Duschen sowie Schwimmen ist möglich, da sie sehr schnell trocknen. Auf der Rückseite verfügen sie über einen wärmeaktiven Polyacryl-Klebstoff. Die Tapes werden unter Vorspannung aufgeklebt, dies bewirkt eine leichte Anhebung der Haut - und das ist auch der Trick: Es entsteht eine Druckentlastung zu den unteren

Gewebsschichten. Schmerz-Sensoren werden durch die Entlastung positiv stimuliert. Im Prinzip ist es wie eine mikrozelluläre Massage - und das nach der Anbringung rund um die Uhr.

Diese „multi-talentierten“ Tapes verbessern die Muskelfunktion, können die Muskelspannung anregen oder entspannen. Sie regen den

In der klassischen Schulmedizin finden die meisten Faszien kaum Beachtung. Für die Osteopathie sind sie dagegen von großer Bedeutung. Folgt der Osteopath mit seinen Händen den Spannungen einer Faszie, so gelangt er von einer Körperstruktur zur nächsten und erkennt damit die Zusammenhänge der Störeinflüsse, die z. B. Achsfehlstellungen hervorrufen.



Wirkung der osteopathischen Behandlung

Osteopathisch wird nicht nur das arthrotische Gelenk in sich, sondern auch im Bezug zum ganzen Körper behandelt. Häufig werden hierzu bewegungseinschränkende Organe mobilisiert, Gelenkblockaden gelöst, Gleitmöglichkeiten der Nerven normalisiert oder störende Narben behandelt.

Die dadurch entstehende Haltungskorrektur des Körpers mit der lokalen, verbesserten Ver- und Entsorgungssituation der betroffenen Gelenke führt häufig direkt zu einer Beschwerdereduktion. Der wichtigste Aspekt dabei ist jedoch, dass der Arthrose verstärkende Mechanismus aufgehalten wird.

Ihre Praxis für Osteopathie und Naturheilkunde, Bernhard Spitzmüller, beantwortet gerne ausführlich weiteren Fragen.

► www.osteopathie-spitzmueller.de

Lymphfluss und die Durchblutung an, wirken schmerzreduzierend und verbessern die Gelenksfunktion, da Fehlstellungen mit Hilfe der Tapes korrigiert werden können.

Kinesio-Tapes können ebenso präventiv wie therapeutisch eingesetzt werden, müssen jedoch immer fachgerecht angelegt werden. Sie verbleiben von Stunden bis zu Tagen auf dem entsprechenden Areal. Die Kosten richten sich nach der Größe der Pflaster.

Anwendungen im Überblick

- Sämtliche Muskelverspannungen
- Kopf-/Nackenschmerzen, Blockierungen
- Schulterbeschwerden, Tennis-/Golfer-Arm
- Kreuzschmerzen - wie z.B. Hexenschuss
- Hüftbeschwerden
- Knie-, Kniescheiben, Sprunggelenke
- Korrektur bei Fehlstellungen
- Gelenkinstabilität und Bänderinstabilität
- Schwellungen (z. B. nach Operationen)
- Gelenkentzündliche Prozesse
- Und nicht zuletzt Arthrose ...

Damit sind in Wirkung und Anwendungen Kinesio-Tapes als „Mehrkämpfer“ gegen den Schmerz aus der Physiotherapie kaum noch wegzudenken. Wir informieren Sie gerne!



ARTHROSE: SCHMERZ LASS NACH!

Arthrose ist nach wie vor die häufigste aller Gelenkkrankheiten und beschreibt den Zustand nach Zerstörung der Knorpelschicht eines Gelenks und den damit einhergehenden Knochenveränderungen. Alle Gelenke können hiervon - mehr als schmerzhaft - betroffen sein.

Ein äußerst ungünstiger Faktor bei Arthrose ist **Bewegungsmangel**. So sind immer mehr Menschen aufgrund ihrer sitzenden Tätigkeit besonders betroffen, da dies im Laufe der Zeit zu schwachen Muskeln und Bändern führt; ebenso wird der so wichtige Reiz zur Produktion der Gelenksflüssigkeit vermindert. Aber auch **Übergewicht** ist Gift für die Gelenke, da durch erhöhte Druckbelastung jedes arthrotische Gelenk vermehrt gestaut und der Verschleißprozess um ein Vielfaches beschleunigt wird.

Sinnvoller Einsatz der Physiotherapie bei Arthrose

Nach ärztlicher Inspektion folgt eine physiotherapeutische Befundaufnahme. Das betroffene Gelenk wird auf seine Beweglichkeit und Schmerzempfindlichkeit überprüft. Hierbei ist es wichtig, die Strukturen rund um das Gelenk mit einzubeziehen, denn aufgrund der Fehlbelastung kommt es automatisch zu einer muskulären Dysbalance. Auf dieser Basis wird ein individueller Therapieplan erstellt - der z. B. so aussehen kann:

WIR FÜR SIE!

UNSERE MITARBEITERIN DES QUARTALS



Julia Raber
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

Weltoffen, versiert und menschlich höchst engagiert: Unsere Julia Raber ergänzt und bereichert seit Juni 2012 unser Team. Geboren 1989 in Mannheim, hat Julia ihre Physioausbildung an der medizinischen Akademie in Mannheim absolviert. 2011 folgten Weiterbildungen in manueller Lymphdrainage und Hot-Stone-Massage.

Julias Hobby ist neben Lesen vor allem das Reisen! Diese Leidenschaft hatte sie jüngst auch mit ihrem Beruf vereinbart und war noch im Frühjahr dieses Jahres auf großer Fahrt: vier Monate als Physiotherapeutin auf einem Kreuzfahrtschiff, zuständig für SPA und Sport. Nach Karibik, Mittelmeer und Nordatlantik ist Julia Raber schließlich von Bord gegangen und bei uns in Mannheim „gestrandet“. Unsere Patienten und wir heißen sie herzlich willkommen!

ZAHLEN & FAKTEN ZU ARTHROSE

- ▶ Ca. 5 Mio. Menschen in Deutschland leiden unter Arthrose.
- ▶ 80 % aller über 70-jährigen sind hiervon betroffen.
- ▶ Etwa 2 Mio. haben ein künstliches Gelenk; die Zahl steigt rapide an.
- ▶ Ca. 200.000 Hüftgelenke, 150.000 Kniegelenke und etwa 6.000 Schultergelenke werden jährlich in Deutschland implantiert.

- ▶ **Manuelle Therapie:** Sie dient der Druckentlastung und Erhaltung der noch bestehenden Beweglichkeit.
- ▶ **Gezieltes Muskeltraining:** Dies ergibt sich aufgrund der Tatsache, dass für die Ausführung einer Bewegung die Muskulatur verantwortlich ist. Besonders gut eignen sich dreidimensionale Bewegungen, denn sie erzielen den höchsten Muskelreiz.
- ▶ **Entspannende Muskeltechniken:** Da sich die Muskulatur rund um das betroffene Gelenk häufig verkürzt, dies zusätzliche Schmerzen verursacht und die Beweglichkeit weiter einschränkt, bringen sanfte Dehnungen, Wärmetherapie und Massagen oft große Entlastung.

Physiotherapie bei Gelenkersatz

Auch hier sind physiotherapeutische Anwendungen sehr wichtig, da es um die Wiederherstellung der Beweglichkeit geht. Die entsprechende Rehabilitation richtet sich je nach Implantat.

Sinnvolle Bewegungstipps bei Arthrose

Jedes Gelenk braucht eine gewisse Beanspruchung, um funktionstüchtig zu bleiben. Besonders günstig sind körperliche Betätigungen ohne Stoß- und Druckbelastungen. Dies sind Sportaktivitäten mit weichen und geführten Bewegungsabläufen wie zum Beispiel Fahrradfahren, Walking oder Schwimmen.



: KOMPAKT BERICHTET

GYROTONIC® UND ARTHROSE

In unseren letzten beiden Ausgaben haben wir über die Bewegungsmethode Gyrotonic® ausführlich berichtet. Die Beiträge können Sie unter „Aktionen & News“ auf unserer Homepage www.fischer-physio.de noch einmal nachlesen.

Gerade bei Arthrose ist dieses Bewegungskonzept äußerst effektiv. Runde, sanfte Bewegungen stimulieren die Gelenke, entlasten sie und erhalten die Beweglichkeit. Verkürzte Muskeln werden sanft gedehnt, aber auch optimal trainiert. **Haben Sie Fragen dazu? Wir beraten Sie gerne!**

WISSENSWERT - KOMPAKT EINFACH MAL NACHGEFRAGT ...

Viele Menschen mit Arthrose sind übergewichtig oder befinden sich in einem „pfundigen“ Grenzbereich. Drei Fragen an die Ernährungswissenschaftlerin Monika Maurer zum Thema Übergewicht:



Welche Faktoren geben hierfür eindeutigen Aufschluss?

MM: Die folgenden Körpermessungen sind wichtig und werden in unseren Beratungen immer durchgeführt:

- Messung des Bodymass-Index (BMI).
- Messung von Bauch- und Taillenumfang.
- Analyse der Körperzusammensetzung, insbesondere des Fettanteils. Hierzu habe ich eine Spezialwaage.

Hat also die Höhe des Körpergewichtes alleine wenig Aussagekraft?

MM: Exakt! Erst die angeführten Messungen zeigen, in welchem Umfang eine Person tatsächlich ein „gewichtiges“ Problem hat.

Was sagt der BMI aus?

MM: Der BMI gibt Auskunft über den persönlichen Gewichtsstatus von Idealgewicht über Normalgewicht bis Übergewicht. Bei Gewichtsproblemen ist es ratsam, den BMI von Zeit zu Zeit zu überprüfen. Dies kann man selbst ganz einfach auch im Internet ermitteln - z. B. unter www.mybmi.de.

► www.praxis-fuer-ernaehrungsberatung.de

KOMPAKT AKTUELL

OSTEOPATHIE UND KOSTENERSTATTUNG

Eine osteopathische Behandlung kostet 70,00 - 80,00 Euro. Die **gesetzlichen Kassen** übernehmen in der Regel die Kosten nicht. Die **gute Nachricht:** Es gibt **mehr und mehr Ausnahmen** wie zurzeit die TKK, HEK, Securvita, DAK, viele BKKs und zunehmend andere. Diese Kassen übernehmen anteilig Kosten für osteopathische Behandlungen unter jeweils individuell bestimmten Bedingungen. Bitte erkundigen Sie sich im Vorfeld bei Ihrer Krankenkasse über Möglichkeiten und Modalitäten.

Als **Privatversicherter** oder **Beihilfempfänger** erhalten Sie eine Rechnung gemäß Gebührenordnung der Heilpraktiker (GebüH). Überprüfen Sie ggf. Ihren Vertrag, ob Heilpraktiker-Leistungen eingeschlossen sind.

FISCHERS' GYROTONIC®-NACHWUCHS

Unsere Abteilung Gyrotonic® hat Nachwuchs bekommen. Unsere Kollegin Elisabeth Prautsch hat sich hierfür erfolgreich weitergebildet. Seit Mai 2012 leistet sie tatkräftige Unterstützung.

DAS PHYSIO-REZEPT UND DIE PRÜFPFLICHT: IMMER IM FOKUS DER INFORMATION

Im Interesse unser Patientinnen und Patienten möchten wir wie schon in den vorhergegangenen Ausgaben darauf hinweisen, dass ärztliche Rezepte betreffend die Physiotherapie immer im Sinne einer aktuellen Entscheidung des Bundessozialgerichtes ausgestellt sein müssen.



Was bedeutet das?

Jedes Rezept muss vom Arzt vollständig nach den Richtlinien des Heilmittelkataloges ausgestellt werden. Die Pflicht der Physiotherapeuten ist es, vor Behandlungsbeginn dies auch zu prüfen. Sollten sich Fehler eingeschlichen haben, müssen diese vom Arzt korrigiert werden. Dieser „müßige Gang“ wird immer vom Patient selbst getätigt. Wir bitten hierfür um Ihr Verständnis, denn wir müssen uns strikt an die Richtlinien halten. Diese Vorschriften betreffen alle gesetzlich Versicherten.

Wie geht das?

- Alle Rezepte müssen spätestens am 14. Tag nach Ausstellungsdatum begonnen werden.
- Um die Zweiwochenfrist einzuhalten, bitten wir Sie, rechtzeitig Termine bei uns zu vereinbaren (unsere Rezeptionszeiten sind täglich von 8.30 - 12.30 Uhr).
- Der Arzt gibt vor, wie häufig die Therapie in der Woche stattfinden soll. Auch hier sind wir weisungsgebunden.
- Die Behandlung soll im Regelfall nicht mehr als 10 Tage unterbrochen werden.

Wir bitten Sie: Achten Sie immer auf eine korrekte Rezept-Ausstellung - und fragen Sie uns hierzu gerne!



IMPRESSUM

Praxis Ulrike Fischer
Talstraße 13
68259 Mannheim-Feudenheim
Tel.: (+49) 621 71 88 144
Fax: (+49) 621 79 80 149
E-Mail: info@fischer-physio.de
www.fischer-physio.de

VERANTWORTLICH FÜR DEN INHALT:
Ulrike Fischer, Inhaberin

REDAKTION / TEXT:
Konzept & Text | Heike Lauhöfer
GESTALTUNG:
BRANDZEICHNER | Sabine Rößler

Bildnachweis:
Titelbild © Fotowerk - Fotolia.com,
X-ray © Ulrike Neumann -
istockphoto.com,
Healing hands © pcruciatti -
istockphoto.com

FISCHERS' AKTIONSTAG EIN RÜCKBLICK AUF „AKTION UND REAKTION“

Trotz sommerlicher Höchsttemperaturen konnten sich die Besucher des Aktionstages am 07.07.2012 in unserer Praxis rund um die Physiotherapie informieren. Es hat allen viel Spaß bereitet. Spannend und sehr informativ war der Vortrag über die Osteopathie von Bernhard

Spitzmüller für Fachpublikum wie Patienten. Auch haben die Gyrotonic®-Präsentationen mit Ulrike Fischer und Elisabeth Prautsch große Begeisterung erfahren. Herzlichen Dank allen Besuchern an dieser Stelle für Ihr Interesse und Ihre Teilnahme.