

PHYSIO KOMPAKT

Newsletter Ihrer Praxis für Krankengymnastik, Physiotherapie & Wellness Ulrike Fischer

Kostenlos zum Mitnehmen!

▶ KOPF- & NACKENSCHMERZEN: WAS WIRKLICH HILFT

▶ ZAHN- UND KIEFERGELENKSPROBLEME

▶ „LEICHTER LEBEN“ –
DANK PROFESSIONELLER
ERNÄHRUNGSBERATUNG

▶ UNSERE MITARBEITERIN DES
QUARTALS: ALEXA NIESSEN

▶ KOMPAKT BERICHTET:
KINESIO-TAPING

▶ AKTIONSTAG 07.07.2012:
GYROTONIC®, AYURVEDA
UND VIELES MEHR

▶ MEHR ZEIT FÜR SIE:
UNSER CREDO FÜR PATIENTEN-
FREUNDLICHE BEHANDLUNG

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN, LIEBE INTERESSENTINNEN UND INTERESSENTEN!

Wunderbar. Mit diesem Wort möchte ich einleiten und meine große Freude über die begeisterte Resonanz auf unseren ersten Praxis-Newsletter, erschienen im Januar, zum Ausdruck bringen. Dies verbunden mit einem herzlichen Dankeschön für Ihr Feedback und auch für Ihre Anregungen, die von uns gerne in den folgenden Ausgaben berücksichtigt werden.

Nachdem sich der Februar 2012 von seiner eiskalten Seite präsentiert, ist nun im April endlich der naturgegebene Winterschlaf vorbei; es sprießt und grünt wieder allorts. Und schon ein bisschen mehr an Wärme und Sonne beflügelt uns zu neuen Taten ... und im Falle unseres Newsletters zur Veröffentlichung neuer, spannender Themen rund um die Physiotherapie.

In dieser zweiten Ausgabe legen wir den Schwerpunkt auf den berühmtesten Kopf- und Nackenschmerz, unter dem so viele Menschen

leiden. Wir gehen Ursachen auf den Grund und informieren über Behandlungsmethoden.

Sie möchten „leichter leben“? Frühjahrsdiäten und Wohlfühl-Wochen sind jetzt wieder überall in aller Munde und in allen Zeitschriften. Wir schließen uns an; dies jedoch mit wirklich wertvollen Tipps aus der professionellen Ernährungsberatung.

Das ganze Fischer-Praxis-Team wünscht Ihnen einen wunderbaren Frühling ... und dazu viel Lesefreude mit PHYSIOKOMPAKT!


Ihre Ulrike Fischer





KOPF- UND NACKENSCHMERZEN: WAS WIRKLICH HILFT

Immer mehr Menschen leiden unter Kopf- und Nackenschmerzen. Übel, wen es erwischt! Ein Großteil der Geplagten berichtet zudem, dass diese Schmerzen auch mit Konzentrations- und Sehstörungen sowie Schwindelgefühlen einhergehen. Wie kann der Verspannung begegnet werden, wie kann die Physiotherapie helfen?

Oberste Priorität hat eine ärztliche Abklärung

Nur wenn die Ursache feststeht, können verschiedene und dabei gezielte Therapiemaßnahmen sinnvoll eingesetzt werden, um dem Patient Erleichterung zu verschaffen. In vielen Fällen handelt es sich um „klassische“, orthopädische Überlastungsprobleme der Schulter-Nackenregion. Und ebenso klassisch sind die alltagsbedingten Gründe dafür.

Die meisten Menschen verbringen ihren Tag stundenlang in sitzender Position. Die Arbeit wird meist am PC getätigt: rechts die Maus, links das Telefon. Die unnatürliche Haltung führt zu einer Überbelastung der Wirbelsäule. Die ganze Kopfregion, der Nacken und die Schultern verspannen sich - oft sind heftige, stechende Schmerzen die Folge. Hinzu kommen Zeit- und Leistungsdruck - eine zusätzliche Anspannung, die das ihre zur Verspannung beiträgt!

Guter Rat: Bloß nicht still halten

Falsches Sitzen und schlechte Haltung am Arbeitsplatz können eine Ursache für heftige Kopf- und Nackenschmerzen sein. Aber man sollte sich trotzdem bewegen! Um Kopf- und Nackenschmerzen vorzubeugen,

ist es zum einen wichtig, dass der Arbeitsplatz (Stuhl, Schreibtischhöhe etc.) optimal eingerichtet ist, um rückengerecht arbeiten zu können. Zum anderen sollten immer auch während der Arbeit Lockerungs- und Bewegungsübungen durchgeführt werden. Dehnungsübungen dienen der Muskelentspannung und der Beweglichkeitsverbesserung - sie können ohne großen Aufwand gut am Arbeitsplatz angewendet werden. Gerne beraten wir Sie, welche Übungen mühelos in Ihren Alltag integrierbar sind.

Hilfreiche Tat: Physiotherapeutische Behandlung

Neben der Prävention zählt vor allem auch eine effektive Behandlung. Wenn Probleme schon da sind, gibt es verschiedene Möglichkeiten: Durch leichte Massagegriffe und Wärmeanwendung kann die Muskelspannung gesenkt werden. Funktionsstörungen, Blockaden und die dadurch entstehende Muskelverspannung an der Halswirbelsäule können durch Techniken aus der manuellen Therapie beseitigt werden.

Da unsere Halswirbelsäule sehr beweglich ist, sollten zusätzlich Stabilisierungsübungen angelernt werden. Um einmal erreichte Therapieziele zu erhalten, kann z. B. das Kinesio-Taping eingesetzt werden. Hierbei können die Muskulatur nachhaltig entspannt und bestimmte Abschnitte der Halswirbelsäule gezielt stabilisiert werden.

Sollten die Beschwerden länger andauern, ist es ratsam, auch nach anderen Ursachen zu suchen. So können zum Beispiel auch Kiefergelenksprobleme Kopf- und Nackenschmerzen auslösen.

AUF EIN WORT: ZAHN- UND KIEFERGELENKSPROBLEME

Über Zusammenhänge zwischen Kopf-/Nackenschmerz und Zahn-/Kiefergelenksproblemen berichtet für uns die Praxis für Zahnheilkunde und Implantologie Dres. Blasius, Mannheim-Feudenheim:

„Immer mehr Patienten stellen sich mit häufig auftretenden Kopfschmerzen und/oder Zahnschmerzsymptomatik unklarer Herkunft in unserer Praxis vor. Dabei können häufig Hinweise auf Craniomandibuläre Dysfunktionen festgestellt werden; d.h. eine Fehlfunktion zwischen Schädel (Cranium) und beweglichem Unterkiefer (Mandibula). Dies wird meist dadurch verursacht, dass der Körper über die Kaumuskulatur - in Form von Knirschen und Pressen mit den Zähnen - unbewusst Stress abbaut.

Kaumuskulatur und Kiefergelenk werden dabei so stark überlastet, dass es zu Abnutzungen in den Kiefergelenken und zu Muskelbeschwerden kommt. Die Merkmale im Zahn- und Kieferbereich sind vielschichtig und reichen von abgenutzten Zahnoberflächen, Abplatzungen der Zahnschmelze, Knacken oder Reibegeräuschen im Kiefergelenk über Ohrgeräusche (Tinnitus), Schmerzen der Wangen- und Kaumuskulatur bis hin zu Nacken- und starken Kopfschmerzen.

Was kann helfen? Nach eingehender Untersuchung des gesamten Kauapparats und entsprechender Diagnose gilt es zuerst, den Druck auf Gelenke und Muskulatur zu reduzieren. Dies geschieht hauptsächlich durch Eingliederung einer Schiene, die während des Tragens eine Art Polsterung darstellt und zu einer Entlastung in den Kiefergelenken und der Kaumuskulatur führt. Desweiteren muss sichergestellt werden, dass vorhandener Zahnersatz auf korrekte Bisslage und Bisshöhe sowie mögliche Fehlstellungen des natürlichen Gebisses überprüft und gegebenenfalls korrigiert werden. Weiterführende Therapien im Bereich Muskelrelaxation oder auch Stressabbau können folgen.

Ohne physiotherapeutische Begleitung ist eine erfolgreiche Therapie oft nicht möglich, da es sich meist um ein ganzheitliches Krankheitsbild aus dentalen, psychischen und physiotherapeutischen Komponenten handelt. Deshalb ist es sehr wichtig, sich bei ersten Anzeichen an den Physiotherapeuten oder Zahnarzt zu wenden, um eine geeignete Therapie zu erarbeiten.“

Herzlichen Dank für Ihre Ausführungen,
Dr. Frank Blasius & Dr. Claudia Helmstetter-Blasius
► www.schoene-zaehne-mannheim.de

„LEICHTER LEBEN“

DANK PROFESSIONELLER ERNÄHRUNGSBERATUNG

Immer mehr Menschen, darunter auch immer mehr Kinder leiden unter ihrem Übergewicht. Die verschiedensten Diäten werden ausprobiert - leider oft mit dem berühmt-berüchtigten Jo-Jo-Effekt. Entscheidend für einen langfristigen Erfolg ist und bleibt die Ernährung. Wir führten hierzu ein Interview mit Monika Maurer, die als Ernährungswissenschaftlerin eng mit unserer Praxis verbunden ist. Gerne verweisen wir auch auf ihre Internetseite unter

► www.praxis-fuer-ernaehrungsberatung.de

Liebe Monika Maurer, was halten Sie von Crashdiäten?

MM: „Grundsätzlich nichts, denn sie führen langfristig nicht zum Erfolg. Der tritt nur dann ein, wenn ich wirklich meine Fettzellen leere und dabei meinen kalorienverbrauchenden Muskelanteil erhalte. Bei schnellen Diäten kommt es immer erst zum Leeren der Zuckerspeicher in den Muskelzellen und damit zu großem Wasserverlust, der sich natürlich auf der Waage positiv zeigt. Leider ein Trugschluss, denn ans wirkliche Fettgewebe geht es erst nach mehreren Tagen. Wenn man danach wieder normal isst, wird das Wasser wieder eingelagert. Langfristig kann es sogar zum negativen Effekt kommen: Mit jeder Crashdiät wird der Grundumsatz im Körper niedriger.“

Wer sollte überhaupt eine Diät machen?

MM: „Sprechen wir nicht über Diät, sondern über Ernährungsumstellung. Hier sollte man immer erst prüfen, ob Übergewicht oder Adipositas* vorliegt. Natürlich gibt es oft nur den Wunsch, 2 - 3 Kilos abzunehmen oder „umzubauen“, wie z. B. in den Wechseljahren, wenn die Figur etwas rundlicher wird. Das kommt übrigens auch bei Männern vor.“

Ab wann spricht man von Übergewicht?

MM: „Von Übergewicht spricht man ab einem Body-Maß-Index (BMI) zwischen 25 und 29,9. Alles darüber nennt man Adipositas. Problematisch ist ein BMI über 30, da es hier schon zu Bluthochdruck, Fettleber, Veränderungen im Fettstoffwechsel, orthopädischen Problemen oder beginnender Diabetes kommen kann.“

WIR FÜR SIE!

UNSERE MITARBEITERIN DES QUARTALS



Alexa Niessen
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

Gestatten, wir stellen Ihnen vor: Unsere „jüngste“ Mitarbeiterin Alexa Niessen bereichert seit Februar 2012 mit ihren physiotherapeutischen Qualifikationen und ihrer offenen, herzlichen Persönlichkeit unser Praxis-Team.

Ein waschechtes Münchener Kindl ist uns da hereingeschneit: Alexa Niessen, 1988 in Bayern geboren, fand ihre neue Heimat und Berufung im Herzen der Kurpfalz. Mit ihren Hobbies lebt Alexa vor, wie Abwechslung im Alltag gut tun kann. Sie ist sportlich engagiert im Golf- und Tennissport, begeistert sich für Theater und Ballett und ist auch ziemlich „beweglich“, wenn es ums Reisen und das Entdecken ferner Länder geht.

Wir freuen uns, dass Alexa Niessen uns tatkräftig mit ihren Behandlungsschwerpunkten im Kinesio-Taping und der Manuellen Lymphdrainage unterstützt. Zudem absolviert sie derzeit ihre Ausbildung in der Manuellen Therapie. Denn Alexa möchte - wie wir alle - ihren Horizont und ihre Fähigkeiten im Patienten-Interesse immer weiterentwickeln und ausbauen.

Warum sollte man eine Ernährungsberatung aufsuchen?

MM: „Eine qualifizierte Beratung gibt alle Infos und Tipps zum Bewegungs-, Ernährungs- und Essverhalten. Ganz wichtig ist auch ein Motivationstraining. Es hilft dabei, Pläne einzuhalten oder langfristig das Einkaufs- oder Kochverhalten zu ändern.“



Was erwartet ein Ratsuchender, wenn er zu Ihnen kommt?

MM: „Jeder kann von uns einen individuellen Ess-Plan erhalten; einschließlich wertvoller Hilfen zur Selbstkontrolle wie z. B. durch ein Ernährungsprotokoll.“

Was übernimmt die Krankenkasse?

MM: „Bei regelmäßiger Teilnahme an einer Präventionsgruppe erstatten die gesetzlichen Krankenkassen € 75,- am Kurs-Ende. Bei ärztlicher Verordnung werden mindestens 5 Sitzungen erstattet. Privatversicherte sollten Erstattungen bei ihrer Versicherung individuell erfragen.“

Was ist Ihr Herzensanliegen?

MM: „Mir ist es wichtig, dass sich jeder im Vorfeld darüber klar ist, wieso er abnehmen möchte, und bereit ist, dafür auch eine längere Zeitspanne bis zum Erreichen des Ziels einzuplanen. Nur so schafft man es, auch schwierige Situationen zu meistern und das Essverhalten zu ändern. Das ist unbedingte Voraussetzung dafür, das einmal erzielte Gewicht auch zu halten und nie mehr zuzunehmen.“

* Adipositas bezeichnet die über das normale Maß hinausgehende Vermehrung des Körperfettes mit krankhaften Auswirkungen.

◀ : KOMPAKT BERICHTET

KINESIO-TAPING

Kopf- und Nackenschmerzen sind ein leidiges und leidvolles Thema. Nach Abklärung der Ursachen und zur Stabilisierung von Kopf- und Nackenmuskulatur ist Kinesio-Taping oft das i-Tüpfelchen zum Erfolg der physiotherapeutischen Behandlung.

Kleine Maßnahme, große Wirkung:

Beim Kinesio-Taping werden „recht bunte“, hochelastische Pflaster nach einer bestimmten Technik auf Nacken und Schultermuskulatur aufgeklebt. Dadurch wird die Durchblutung gefördert, die Muskulatur entspannt, Gelenke werden entlastet. Dies hat je nach Absicht und Zweck der Behandlung entweder eine entspannende oder stabilisierende Wirkung. Meist zeigt das Kinesio-Taping bereits nach kurzer Zeit erstaunliche Wirkung.

Klare Antworten auf häufige Fragen:

Immer wieder werden wir gefragt, ob diese Pflaster eine Wirksubstanz enthalten? Die Antwort lautet ganz klar NEIN! Alleine die Anlagetechnik macht die Wirkung aus.

Kann man das nicht auch selber machen? Auch auf diese Frage gibt es ein deutliches NEIN! Ganz klar sei gesagt, dass nur anatomische und medizinische Kenntnisse zu Erfolgen führen. Ihre Physiotherapeuten erlernen diese Anlagetechnik nur in gezielten Zusatzausbildungen. Und das ist auch gut so.

: KOMPAKT AKTUELL

SCHNUPPER-TRAININGS UND MEHR: UNSER AKTIONSTAG AM 07.07.2012

Nicht nur mit unserem Newsletter PHYSIOKOMPACT möchten wir Ihnen unsere Praxis und unsere Angebote näher bringen. Vielmehr möchten wir Sie auch herzlich einladen, an unserem **Aktionstag im Juli** Bewegung, Entspannung und dazu viel Information ganz persönlich zu erleben.

Bewegungsangebot: Gyrotonic®

Gyrotonic® ist eine fantastische Möglichkeit, mit etwas mehr Bewegung viel zu bewegen: ein ganzheitliches Konzept, das hilft, Muskeln und Bindegewebe zu trainieren und zu straffen.

► Schnuppertraining Gyrotonic® (30 Minuten)

Entspannungsangebote: Ayurveda-Massagen

Ayurveda-Massagen sind mehr als pure Entspannung: Sie sind eine sehr natürliche Methode, um die Gesundheit zu fördern. Sie wirken durchblutend, reinigend und verzügend.

- **Schulter-Nacken-Massage** (30 Minuten inkl. Wärmetherapie)
- **Rückenmassage** (15 Minuten)
- **Hot-Stone-Massage** (30 Minuten)

Kostenlose Informationsangebote:

- **Vortrag Osteopathie** (Bernhard Spitzmüller)
- **Angebot Fettmessung** (Monika Maurer)

Anmeldung, Info und Kosten:

Wir freuen uns auf Ihre verbindliche Anmeldung zu unserem Aktionstag am 07.07.2012 von 10.00 - 16.00 Uhr. Die Preise für unsere Bewegungs- und Entspannungsangebote erhalten Sie gerne auf Anfrage. Über den zeitlichen Vortragsablauf informieren wir ab Juni 2012 im Internet unter

- www.fischer-physio.de

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

Viele Leser der Erstaussgabe von PHYSIOKOMPACT haben uns bestätigt, dass das Problem unzureichend oder unkorrekt ausgestellter „Physio-Rezepte“ nach wie vor akut ist.



Daher möchten wir hier noch einmal darauf hinweisen, dass ärztliche Rezepte betreffend die Physiotherapie immer im Sinne der 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 innerhalb einer 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!

Ankündigung:

Erlebniswoche Gyrotonic® 10. - 14.09.2012

Wenn sich Körper und Seele nach ein bisschen mehr Bewegung sehnen, kann dem mit Gyrotonic® hervorragend begegnet werden. Mehr Informationen zu unserer Erlebniswoche (Beratung, Termine, Kosten) geben wir gerne persönlich auf Anfrage oder unter:

- www.fischer-physio.de



MEHR ZEIT FÜR SIE: UNSER CREDO FÜR PATIENTENFREUNDLICHE BEHANDLUNG

Viele Physio-Patienten haben das schon mal erlebt: **Rein in die Praxis, raus aus den Klamotten. Behandlung. Und ruck-zuck wieder rein in die Klamotten. Das ist Stress pur, obwohl vor allem Entspannung angesagt sein sollte!**

Wussten Sie, dass der von den Krankenkassen **vorgeschriebene Zeittakt** für physiotherapeutische Behandlungen gerade mal 15 bis 20 Minuten beträgt? Daran mögen sich viele Praxen halten, **wir aber nicht!**

Unser Zeittakt beträgt immer **30 Minuten**, damit unsere Patienten sich in Ruhe einfinden und nach der Behandlung ebenso entspannt wieder herausfinden können. Wir nehmen uns Zeit für Ihre Behandlung und darüber hinaus immer auch Zeit für ein persönliches Gespräch.

Kurz: Wir haben unsere Praxis-Organisation entsprechend den Bedürfnissen und Wünschen unserer Patienten eingerichtet. Das ist zugleich Herzensangelegenheit wie echter Service für Sie!

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