

PHYSIO ►► KOMPAKT

Newsletter Ihrer Praxis für Krankengymnastik, Physiotherapie & Wellness Ulrike Fischer

Kostenlos zum Mitnehmen!

► DAS KREUZ MIT DEM RÜCKEN

DER LEIDVOLLE HEXENSCHUSS

- TIPPS UND EMPFEHLUNGEN FÜR EINEN SCHMERZFREIEN RÜCKEN
- UNSERE NEUEN KURSE AB FEBRUAR FÜR BECKENBODEN UND WIRBELSÄULE
- UNSERE MITARBEITERIN DES MONATS: WILLKOMMEN ZURÜCK, CLAUDIA BRAUER!
- AUS FISCHER'S PRAXIS: MEHR ZEIT UND MEHR RAUM FÜR SIE
- 8./9. FEBRUAR 2014: BESUCHEN SIE UNS AUF DER GESUNDHEITSMESSE/MA

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN,
LIEBE INTERESSENTINNEN UND INTERESSENTEN!

Das Jahr 2014 ist noch ganz frisch; ebenso druckfrisch halten Sie das neue PHYSIOKOMPAKT aus Fischer's Praxis in den Händen. Wir freuen uns, wenn Sie einen guten Start ins neue Jahr hatten und wünschen Ihnen noch an dieser Stelle alles Gute sowie schöne und gesunde Zeiten.

Gerade die Wintermonate sind ja bei vielen Menschen berühmt-berüchtigt für eine erhöhte Anfälligkeit - nicht nur für Erkältungskrankheiten, sondern auch für Erkrankungen des Bewegungsapparates. „Die Kälte fährt mir in die Knochen“, sagt man so schön. Oder auch „Die Hex hat mich geschossen“, was einen besonders schmerzhaften Ausnahmezustand beschreibt.

So liegt es nahe, dass wir in dieser Winterausgabe von PHYSIOKOMPAKT einen Schwerpunkt auf das Thema Wirbelsäule und hier

insbesondere den leidvollen „Hexenschuss“ legen. Wir geben Tipps und Empfehlungen zur Vorbeugung. Fragen Sie uns gerne auch in unserer Praxis dazu.

Übrigens: Am 8. Und 9. Februar findet in der Kulturhalle in MA-Feudenheim die „Gesundheitsmesse Mannheim“ statt. Auch wir sind dort mit einem eigenen Stand vertreten. Besuchen Sie uns - wir freuen uns sehr auf Sie!



Ulrike Fischer

Ihre Ulrike Fischer und Team

DAS KREUZ MIT DEM RÜCKEN: DER LEIDVOLLE HEXENSCHUSS!

Rund 70% der Deutschen und sogar über 80% aller Menschen weltweit leiden im Laufe ihres Lebens irgendwann einmal an Rückenschmerzen. Meistens ist dabei der untere Teil - die Lendenwirbelsäule - betroffen. Der akute Lumbago, im Volksmund „Hexenschuss“ genannt, ist eine besonders schmerzhafte Variante. Schon eine kleine Bewegung wie Bücken, Socken anziehen oder eine winzige Drehung genügt - und nichts geht mehr. Ein stechender Schmerz macht den Betroffenen augenblicklich bewegungsunfähig und zwingt ihn in eine Schonhaltung, in der sich die Muskeln der Lendenwirbelsäule noch weiter verspannen. Der Begriff „Hexenschuss“ bezeichnet dabei lediglich einen Zustand von plötzlichen Rückenschmerzen - unabhängig vom Auslöser.

Was sind die Ursachen?

Eine der hauptsächlichen Ursachen ist heute definitiv der Bewegungsmangel bzw. sitzende Tätigkeiten am Arbeitsplatz. Aber auch Stress, Kälte, Zugluft, schweres Heben können einen Hexenschuss auslösen.

Wie kann dies geschehen? Hierzu muss man sich den Aufbau des Rückens vorstellen. Das Becken ist das Fundament des Menschen, worauf die Wirbelsäule mit den Bandscheiben (als Puffer zwischen den einzelnen Wirbelgelenken) nach oben hin aufsitzt. Diese weist im „Normalfall“ eine S-förmige Krümmung auf und kann somit Druck abfedern. Im Bereich der Lendenwirbelsäule verlaufen viele Nervenfasern, welche gerade diesen Bereich äußerst schmerzempfindlich machen. Die Knochen und Bandstrukturen werden von den umliegenden Muskeln stabilisiert, geben aber auch eine gewisse Flexibilität. Bewegung ist ein Zusammenspiel dieser genannten Strukturen. Gut trainierte Rücken- und Bauchmuskeln, aber auch die Beckenbodenmuskulatur sind für ein reibungsloses Funktionieren der Lendenwirbelsäule von äußerster Wichtigkeit. Langes Sitzen, Bewegungsmangel, aber auch Übergewicht bringen ein Ungleichgewicht in dieses System.

Was tun in der Akutphase?

Auch wenn man einen leichten Hexenschuss ohne professionelle Hilfe durchstehen kann, gibt es dennoch gute Gründe für eine schnelle ärztliche Konsultation. Ganz wichtig ist es, bei Anzeichen wie Lähmungserscheinungen in den Beinen, Gefühlsstörungen oder bei Beeinträchtigung der Blasen- und Darmfunktion einen Arzt aufzusuchen. Denn dahinter könnte sich auch ein Bandscheibenvorfall und diverses mehr verstecken. Der Arzt kann nicht nur die Schwere des Problems am besten beurteilen, sondern auch helfen die Schmerzen zu lindern.

Gerade für einen akuten Hexenschuss gibt es sehr gute, schnellwirkende Medikamente. Häufig wird in der Akutphase auch Wärme und Stufenlagerung empfohlen. Doch auch die besten schmerzreduzierenden Mittel bringen das dekompenzierte System nur selten wieder ins Gleichgewicht und machen einen schwachen Halteapparat wieder kräftig. Hierfür muss der Betroffene selbst sorgen, gegebenenfalls mit Physiotherapie.



Wie hilft die Physiotherapie?

Wärme, leichte Massagen und sanfte Mobilisation gehören zu den ersten Schritten. Im Schlingentisch* kann die Lendenwirbelsäule besonders schonend entlastet werden. Gezielte Übungen besonders von Rücken-, Bauch- und Beckenmuskeln sollten erlernt werden, um aus der Fehllhaltung die Wirbelsäule wieder ins Lot zu bringen. Anleitungen zum selbst Üben, also die Hausaufgaben, sind ganz wichtig. Neben dem Trainieren der Muskulatur sollte der Patient erlernen, wie er richtig sitzt und sich besser bewegt, z.B. bei Belastung. Manchmal fixieren aber auch Blockaden im unteren Rücken die Verspannungen, welche sich mit Manueller Therapie gut in den Griff bekommen lassen. Kinesiotapes sind gerade beim Hexenschuss eine weitere gute Unterstützung. Ebenso zeigen osteopathische Behandlungen eine tolle Wirkung.

Fazit

Nach der medizinischen Akutphase ist immer eine physiotherapeutische Behandlung sinnvoll. Danach sollte über ausgleichende Bewegungsmaßnahmen nachgedacht werden und diese auch UMGESATZT werden. Dann hat man die besten Chancen, dem „Kreuz mit dem Rücken“ wirkungsvoll und dauerhaft zu begegnen.

Mehr Informationen zu unseren Methoden und Anwendungen finden Sie unter:

► www.fischer-physio.de

* DER SCHLINGENTISCH - WIE FUNKTIONIERT DAS?

Einzelne Gelenke, aber auch die Wirbelsäule werden durch eine spezielle Aufhängung mit Hilfe von Flaschenzügen in eine „schwebende“ Position gebracht. Gerade bei akuten Schmerzzuständen wie dem Hexenschuss wirkt diese Methode besonders effektiv.

► KOMPAKT AKTUELL NEUE KURSANGEBOTE IN UNSERER PRAXIS NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU

► NEUE KURSE „Beckenbodengymnastik“

Mitte Februar 2014 starten wir mit den neuen Kursen zum Thema Beckenboden. Ein absolutes Tabuthema?! Viele Menschen leiden schon oft in jungen Jahren an einer Beckenbodenschwäche und damit oft auch an Blasenschwäche. Man will es nicht wahrhaben, doch schon ein Niesen verursacht das Problem. In unserem Kurs lernen Sie in kleinen Gruppen viel über die Funktion der Beckenboden-Muskeln sowie zahlreiche effektive Übungen - auch zum Selbsttraining! Bei erfolgreicher Teilnahme erstatten die meisten Krankenkassen Ihre Kosten.

► NEUE KURSE „Rückenschule“

Ebenfalls Mitte Februar 2014 starten wir unsere Kurse in der Rückenschule. Erlernen Sie in Kleingruppen effiziente Übungsprogramme für die Erhaltung eines gesunden Rückens. Viele Krankenkassen unterstützen die Kosten.

Wir bitten Sie um rechtzeitige Anmeldung, da wir nur in Kleingruppen anleiten. Anruf genügt unter: **0621 71 88 144.**

DEM HEXENSCHUSS VORBEUGEN - HILFREICHE TIPPS UND EMPFEHLUNGEN

Sehr viel besser als sich um die Linderung eines akuten Hexenschusses zu kümmern, wäre es natürlich, sich gar nicht erst „niederstrecken“ zu lassen. Doch wie kann man einem Hexenschuss vorbeugen? Hier ein paar Tipps und Empfehlungen - mehr dazu gerne in unserer Praxis!

Bleiben Sie in Bewegung!

- ▶ Stärken Sie Rücken-, Bauch- und Beckenmuskulatur gleichmäßig. Viele hilfreiche Übungen erläutern wir Ihnen gerne in unserer Praxis.
- ▶ Machen Sie bei einseitigen Sportarten wie z.B. Tennis, Hockey, Badminton oder Squash ausgleichende Übungen, damit die Muskulatur der weniger beanspruchten Seite ausgebildet wird.
- ▶ Vermeiden Sie stundenlanges Sitzen. Es gibt viele kleine und unkomplizierte Übungen, die Sie auch im Büro durchführen können.
- ▶ Strecken Sie sich nach Arbeiten im Sitzen oder in gebeugter Haltung immer wieder im Stehen.
- ▶ Achten Sie immer auf eine gute Haltung und lassen Sie sich gerne von uns beraten.
- ▶ Stellen Sie Ihre Ernährung um. Nehmen Sie weniger Eiweiß in Form von Fleisch und Wurst zu sich. Meiden Sie säurebildende Getränke wie Kaffee, Alkohol oder Softdrinks.
- ▶ Machen Sie eine Darmsanierung. Die Darmgesundheit spielt eine wesentliche Rolle, um ein gesundes Verhältnis zwischen Säure und Basen im Körper aufrecht zu erhalten. Entsäuerung beginnt über den Darm!
- ▶ Trinken Sie mindestens 2-3 Liter Wasser über den Tag verteilt, damit das Gewebe gut mit Nährstoffen versorgt und gleichzeitig auch richtig entsäuert werden kann.



MEHR ZEIT UND RAUM 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, wobei eigentlich nur Entspannung angesagt sein sollte!

Wussten Sie, dass der von den Krankenkassen vorgeschriebene Zeittakt für physiotherapeutische Behandlungen gerade mal 15 - 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. Gleiches gilt auch für unsere Räumlichkeiten.

Unsere neuen Praxisräume: Noch schöner und patientenfreundlicher

Viele unserer Patienten haben sich bestimmt vor und während unserer Renovierungsarbeiten einmal gefragt: WANN werden die endlich mal fertig sein? Und vor allem WIE wird das aussehen? Gutes braucht einfach seine Zeit. Wir alle - das ganze Team - sind nun froh und stolz, Ihnen nach der Renovierung noch schönere und patientenfreundlichere Räumlichkeiten bieten zu können. Machen Sie sich hier schon mal ein Bild!

WIR FÜR SIE!

UNSERE MITARBEITERIN DES QUARTALS



Claudia Brauer
Staatlich anerkannte Physiotherapeutin

Endlich ist es soweit - unsere liebe Claudia Brauer kommt im Januar 2014 aus ihrer Elternzeit zu uns zurück. Schon seit 2007 gehört die 37-jährige fest zu unserem Praxis-Team. Von Anfang an unterstützte sie uns als freie Mitarbeiterin tatkräftig an zwei Tagen die Woche. Mit der Geburt ihres ersten Sohnes 2010 und des zweiten Sohnes 2012 nahm sich Claudia natürlich entsprechende „Auszeiten“ - nun freuen wir uns, dass sie mit Beginn des neuen Jahres wieder für uns und unsere Patienten da ist.

Claudias Schwerpunkt in der Physiotherapie liegt auf der Behandlung nach dem Bobath-Konzept. Hierbei handelt es sich um einen problemlösenden Ansatz in der Befundaufnahme und Behandlung Erwachsener und Kinder mit neurologischen Erkrankungen, der auf neurophysiologischen und entwicklungsneurologischen Grundlagen basiert und sich an den Ressourcen des Patienten orientiert. Claudia konzentriert sich insbesondere auf Erwachsene - auf Schlaganfall- und Parkinsonpatienten. Darüber hinaus wird sie uns wieder in den Bereichen Manuelle Therapie, Cranio-Sacrale Therapie und Kiefergelenksbehandlung unterstützen. Dies an zwei Nachmittagen in der Woche, an denen sie ihr „3-Männer-Haus“ einigermassen entbehren kann. Willkommen zurück, liebe Claudia!



WISSENSWERT - KOMPAKT

EINFACH MAL NACHGEFRAGT ...

Woher kommt eigentlich der Begriff Hexenschuss?

Im Mittelalter glaubten die Menschen, dass hinter dem plötzlichen Rückenschmerz schwarze Magie steckt. Man war davon überzeugt, dass Hexen mit Pfeil und Bogen auf Menschen schießen. Der Begriff Hexenschuss verdeutlicht demnach die altertümlich-mittelalterliche Vorstellung, dass Krankheiten von übernatürlichen Wesen wie Hexen, Alben oder Elfen einem Menschen zugefügt werden.

Kurios: Kennen Sie noch den guten, alten Karl May? Er lässt den Westmann „Hobble-Frank“ in seinem Roman „Der Sohn des Bärenjägers“ einen Hexenschuss wie folgt beschreiben: „Das heeßt nämlich nich Hüftenschuss, sondern Hexenschuss. Wer den bekommt, der geht sehre gebückt und lahm, denn es liegt ihm jämmerlich im Kreuze und in den Hüften, aber trotzdem ist der Ausdruck Hüftenschuss een orthographisch-medizinisch ganz falscher.“

KOMPAKT BERICHTET

DIE AUFRICHTUNG DER WIRBELSÄULE: KLEINE MUSKELN MIT GROSSEN AUFGABEN

Viele Jahre dachte man, dass der lange Rückenstrecker (er verläuft rechts und links entlang der Wirbelsäule) vom Kopf bis zur unteren Lendenwirbelsäule, die wichtigste Muskulatur für die Aufrichtung der Wirbelsäule ist. Inzwischen weiß man, dass die kleinen Muskeln, welche sich zwischen den einzelnen Wirbelgelenken befinden, für die Hauptarbeit der Aufrichtung verantwortlich sind. Jedoch ist das Zusammenspiel von der Körpervorderseite und der Rückenseite, also ein absolutes „Feintuning“, für einen gesunden und beschwerdefreien Rücken verantwortlich.

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!

WIR FÜR SIE:

FISCHER'S PRAXIS AUF DER GESUNDHEITSMESSE MANNHEIM



Gesundheitsmesse Mannheim

08. + 09. Februar 2014,
11.00-18.00 Uhr
Stand Nr. 18:

Beratung, Betreuung und „Gyrotonic® live“

- ▶ Workshop „SpinalWorks“:
Sonntag, 09.02. um 13.00 Uhr

EINTRITT FREI!

Unter dem Motto 50 plus / minus findet am 8. und 9. Februar 2014 die Gesundheitsmesse Mannheim statt. In der Kulturhalle Mannheim-Feudenheim präsentieren sich regionale Anbieter/Vereine aus dem Gesundheitswesen mit Ihren medizinischen Produkten und Dienstleistungen. Darüber hinaus bietet die Sonderschau „Health EXPO“ des DVG (Deutscher Verein für Gesundheitspflege e.V.) die Möglichkeit, sich an verschiedenen Themenständen rund um das Thema „Gesundheit ganzheitlich“ zu informieren und aktive Gesundheitstests durchzuführen (z.B. Herz-Risiko, Stress, biologisches Alter etc.).

FISCHER'S PRAXIS - für Sie auf der Gesundheitsmesse!

An beiden Messetagen steht Ihnen unser Team am Stand Nr. 18 auf der Gesundheitsmesse Mannheim beratend zur Verfügung. Wir zeigen Ihnen live am „Gyrotonic®-Gerät“, was Sie damit erreichen können. Am Sonntag laden wir Sie zum Workshop zum Mitmachen „SpinalWorks - das etwas „andere Rückenprogramm für zu Hause“ ganz herzlich ein.

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:

istock.:

Titel © gbh007,

Woman massaging pain back © gbh007,

Man sitting at tabel an stretching ©

toranico