

PHYSIO KOMPAKT

Newsletter Ihrer Praxis für Krankengymnastik, Physiotherapie & Wellness Ulrike Fischer

Kostenlos zum Mitnehmen!

▶ 15 JAHRE GYROTONIC® EIN RÜCKBLICK AUF „BEWEGTE“ ZEITEN

▶ KOMPAKT BERICHTET: GYROTONIC® UND DER SPORT

▶ TIMO LITERS, DER TRIATHLON UND DAS GYROTONIC®-TRAINING

▶ BECKENBODENPROBLEME: MIT MUSKELKRAFT GEGEN BLASENSCHWÄCHE

▶ OSTEOPATHIE UND BECKENBODEN

▶ UNSERE NEUEN KURS- ANGEBOTE FÜR BECKEN- BODEN UND WIRBELSÄULE

LIEBE PATIENTINNEN UND PATIENTEN, LIEBE INTERESSENTINNEN UND INTERESSENTEN!

2013 - ein außergewöhnliches Jahr? Es scheint so! Nach einem rekordverdächtig dunklen Jahresbeginn fiel der Frühling quasi aus. Der Juni brachte tropische Hitze im Wechsel mit Schafskälte. Und die erste Ausgabe 2013 von PHYSIOKOMPAKT fällt mitten in den Sommer. Aber hier hoffen wir, dass sich das Warten gelohnt hat.

Auch in unserer Praxis war es seit dem ersten Tag des Jahres spannend. Von kleinen Umbauten über den ganz „normalen Betrieb“ bis hin zum Pläneschmieden war richtig viel los. Wir werden neue Fortbildungen im Team in Angriff nehmen, neue Kurse für Sie anbieten und ab Herbst unsere Praxisräume noch weiter verschönern.

Unser Jahres-Highlight jedoch: Wir feiern 15 Jahre Gyrotonic®, was daher auch der Schwerpunkt dieser Ausgabe ist. Außerdem widmen

wir uns dem „Beckenboden bzw. der Beckenbodenmuskulatur“ - ein sensibles Thema, denn wer spricht schon gerne über Blasenschwäche und die unangenehmen Folgen? Als wirkungsvolle Therapiemethoden bieten sich unter anderem Gyrotonic® und die Osteopathie an.

Lesen Sie mehr darüber auf den folgenden Seiten. Wir wünschen Ihnen viel Spaß ... und einen außergewöhnlich schönen Hochsommer.



Ulrike Fischer

Ihre Ulrike Fischer und Team



15 JAHRE GYROTONIC®: 15 JAHRE „BEWEGTE“ ZEITEN

Es war Anfang 1998, als Ulrike Fischer den ersten zaghaften Versuch wagte, neben ihren klassischen, physiotherapeutischen Fortbildungen auch eine sehr außergewöhnliche, ganzheitliche Bewegungsmethode kennenzulernen: Gyrotonic®! Nach nunmehr 15 Jahren ist diese Trainings- und Therapiemethode in der Krankengymnastikpraxis Fischer und in ihrer Bewegungs-Lounge nicht mehr wegzudenken. Zum Jubiläum ... 15 Jahre Gyrotonic® aus Ulrike Fischers ganz eigener Sicht:

„Ein Gerät, gebaut aus Holz und Leder. Sieht aus wie ein Foltergerät - so mein erster Eindruck! Dazu eine völlig neue „Spezies“ von Kollegen, die ich in den USA bei meinem ersten Gyrotonic®-Schnupperkurs getroffen habe: Zwischen Tänzern aus der ganzen Welt war ich als Physiotherapeutin der Exot und musste mich schwer ranhalten, um in den Trainings eine gute Figur zu machen.

So lernte ich Gyrotonic® also kennen. Und damit die sanften, runden, fließenden Bewegungen - von klein bis ausladend, von leicht bis superanstrengend. Kaum zu glauben: Innerhalb von nur einer Stunde kann der ganze Mensch an „diesem Gerät“ komplett und dabei überaus harmonisch bewegt werden. Ich entschied mich begeistert und spontan, diese Methode in meine Behandlungspraxis aufzunehmen, absolvierte die anspruchsvolle Ausbildung zum zertifizierten Gyrotonic®-Trainer und eröffnete darüber hinaus meine eigene Bewegungs-Lounge im Sport- und Gesundheitszentrum Pfeifferswörth in Mannheim.

Training oder Therapie? Gyrotonic® kann beides!

Eigentlich wurde Gyrotonic® zunächst speziell für Tänzer zum Ausgleich oder zur Rehabilitation entwickelt. Doch der Erfinder Juliu Horvath* erkannte sehr schnell, dass es sich auch sehr gut als therapeutische Methode bei verschiedensten Erkrankungen eignen würde. So mobilisieren Elemente aus dem Yoga, dem Thai Chi, Schwimmen und Tanzen sämtliche Muskeln und Gelenke. Innere Organe erhalten eine Art Massage, Blockaden und Verspannungen werden gelöst. Gyrotonic® erreicht sämtliche Strukturen im Körper und macht ihn elastischer und geschmeidiger.

Gyrotonic® in der „Physio-Praxis“.

Gyrotonic® ist über die Jahre in meinem Angebot und in meiner Philosophie zur festen Größe geworden. Natürlich werde ich immer wieder

gefragt, bei welchen Beschwerden Gyrotonic® therapeutisch sinnvoll eingesetzt werden kann. Die Antworten verblüffen die Meisten, denn es gibt einfach so viele:

- ▶ sämtliche Wirbelsäulenprobleme
- ▶ nach Hüftoperationen (z.B. künstliches Hüftgelenk, Arthrose)
- ▶ Knieprobleme (Kreuzband, Meniskus, Arthrose)
- ▶ Sprunggelenksfrakturen, Achillessehnenruptur, Instabilitäten
- ▶ Schulterprobleme (Arm-Syndrom, Schultergelenkersatz)
- ▶ Tennisellenbogen
- ▶ Eingeschränktes Lungenvolumen
- ▶ Beckenboden- und Blasenschwäche, Verdauungsprobleme
- ▶ Stress und Burn Out
- ▶ Schlaganfall, neurologische Erkrankungen

Gyrotonic® für jedes Alter und jeden Typ.

Vom Kind bis zum Senior, vom Bewegungsmuffel bis zum Profisportler: Gyrotonic® ist so individuell anwendbar! Viele Übungen können sogar in abgewandelter Form (ohne Gerät) sehr gut zuhause durchgeführt werden! Sprechen Sie mich oder Elisabeth Prautsch, die mich seit 2012 „am Holz“ verstärkt, gerne auf ein Probetraining an. Wir freuen uns sehr auf Sie!“

Mehr Informationen finden Sie unter:

- ▶ www.fischer-physio.de
- ▶ www.bewegungs-lounge.com

* GYROTONIC® - HINTERGRUNDINFORMATION

Der Erfinder des GYROTONIC EXPANSION SYSTEM® ist Juliu Horvath, ehemaliger Profitänzer, Schwimmer und Turner. Seine Tanzkarriere fand aufgrund einer Wirbelsäulenverletzung ein abruptes Ende. Die daraus resultierenden Schmerzen veranlassten ihn, sich intensiv mit dem menschlichen Körper auseinanderzusetzen. Er verwendete seine Erfahrungen als Tänzer, Turner und Schwimmer, sowie seine tiefe Auseinandersetzung mit Yoga, Akupunktur und der chinesischen Medizin und schuf das GYROTONIC EXPANSION SYSTEM®.

• KOMPAKT BERICHTET

GYROTONIC® UND DER SPORT

Gyrotonic® ist ein Alleskönner: Statt einzelner Muskeln werden ganze Muskelfunktionsketten beansprucht. Damit werden Kraft, Beweglichkeit und Koordination zugleich trainiert und verbessert. Das macht Gyrotonic® gerade auch für Profisportler interessant, die bei Ulrike Fischer „am Foltergerät“ trainieren!

Wie beim therapeutischen Einsatz von Gyrotonic® werden auch hier zunächst die „Schwachstellen“ eines Sportlers ergründet: das heißt Bewegungen und Strukturen, die nicht optimal laufen. Ziel ist es, auf

dieser Basis ein individuelles Trainingsprogramm zu erstellen, um Bewegungsabläufe optimieren zu können und die Leistungsfähigkeit gezielt zu fördern. Bemerkenswert ist es, dass bei Gyrotonic® innerhalb kürzester Zeit Erfolge sichtbar werden - nicht selten sogar schon nach dem ersten Training. Ulrike Fischer betreut vorwiegend Fußballer, Tennisspieler, Golfer, Läufer und ganz aktuell den Triathleten Timo Litters, den wir Ihnen hier gerne persönlich vorstellen möchten. Herzlichen Dank an Timo Litters, dass er sich als Fotomodell für diese Newsletter-Ausgabe und für ein Interview zur Verfügung gestellt hat.

BECKENBODENPROBLEME: MIT MUSKELKRAFT GEGEN BLASENSCHWÄCHE

Leider ist die Beckenbodenschwäche immer noch ein peinliches Thema, über das nur wenige sprechen. Neuste Statistiken zeigen, dass jede zweite Frau zwischen 40 und 50 Jahren und jede fünfte Frau über 25 Jahren an einer Beckenbodenschwäche leidet. Nur ca. die Hälfte der Frauen spricht mit ihrem Arzt darüber.



Der Beckenboden ist eine aus Muskeln und Sehnen bestehende Platte und erstreckt sich zwischen Schambein, Kreuzbein und zwischen den beiden Sitzbeinhöckern. Er verschließt den Körper von unten. Die Beckenbodenmuskulatur besteht aus drei Schichten. Dazu gehören der hintere Teil, der vordere Teil und die Schwellkörper- und Schließmuskulatur, die handtellerdick sind und übereinander liegen. Die tiefste und innerste Schicht wird auch Beckenzwerchfell genannt. Sie ist sehr wichtig für die Trage- und Stützfähigkeit der Organe. Zudem senkt und hebt sich der Beckenboden ebenso atmungsabhängig wie auch das Bauchzwerchfell.

Die Aufgaben des Beckenbodens sind es, sämtliche im Becken liegende Bauchorgane, Eingeweide und Genitalorgane zu halten. Das funktionierende An- und Entspannen der Muskulatur ermöglicht die Kontrolle über Urin, Stuhl und Winde und beeinflusst nicht zuletzt die sexuelle Reaktionsfähigkeit.

Die Gründe für eine Beckenbodenschwäche sind vielfältig. Sie reichen von der allgemeinen Bindegewebsschwäche über dauernde extreme Belastung (z. B. durch Heben und Tragen sehr schwerer Lasten), Schwäche durch Schwangerschaft und Geburt bis hin zu hormonellen Veränderungen in den Wechseljahren und Übergewicht.

Wenn man nichts dagegen unternimmt, kann es z. B. zu einer Senkung der Gebärmutter oder Inkontinenzproblemen kommen. Durch gezielte Beckenbodengymnastik können Probleme dieser Art vermieden aber natürlich auch erheblich verbessert werden. Es ist also wichtig, schon bevor es zu ersten Symptomen kommt, die Muskulatur zu stärken und zu trainieren. Dies gilt besonders für Frauen, aber auch für Männer!

WIR FÜR SIE!

UNSERE MITARBEITERIN DES QUARTALS



Tanja Neßmann
Staatl. anerkannte Fremdsprachen-
sekretärin, Yoga-Lehrerin, Ayurveda-
Masseurin, Fitness-Kursleiterin

Bereits seit 4 Jahren zählt Tanja Neßmann zu unserem festen Praxis-Team. Als unser „Multitalent“ mit kaufmännisch-organisatorischem Hintergrund ist sie fast immer am Telefon für Sie da, um Termine und unseren Praxis-Alltag bestmöglich zu koordinieren. Darüber hinaus können Sie bei Tanja aber auch Yoga erlernen - oder sich entspannt zu einer ayurvedischen Massage in ihre Hände begeben.

Geboren 1971 in Bensheim wählte Tanja zunächst den Beruf der Fremdsprachensekretärin, den sie bis zur Geburt ihres Sohnes 1999 ausübte. Nach der ersten Babypause, dem beruflichen Neuanfang in einer Physiotherapiepraxis und nicht zuletzt aufgrund ihrer Hobbys - Yoga, Sport, Musik und Tanzen - lagen die Weiterbildungen zur Yogalehrerin und Ayurveda-Masseurin einfach nah. Tanja besuchte diverse Fitness-Kursleiter-Kurse (Aerobic, Step-Aerobic, Thai Bo, Indoor-Cycling etc.) und hielt nebenberuflich Kurse in Fitness-Studios und Yoga-Zentren. 2007 wurde sie mit einer kleinen Tochter zum zweiten Mal Mutter. Und seit 2009 freuen wir uns Tag für Tag über Tanjas wertvollen Einsatz in unserem Team!



„TIMO-NEVER-STOPPS-MOVING“ TIMO LITTERS, DER TRIATHLON UND DAS TRAINING

2012 startete er mit seinem Gyrotonic®-Training: Timo Litters, ein junger 33-jähriger Bürstädter Sportler auf dem Plateau seiner Sportkarriere und mit großen Zielen im Triathlon. Ganz aktuell startete er Anfang Juli beim „Ironman European Championship 2013“ in Frankfurt und legte wieder eine tolle Gesamtzeit hin. Da wollten wir gerne ein bisschen mehr von Timo wissen!

Hallo Timo, wie „lief es“ beim Ironman in Frankfurt?

TL: Mit meiner Endzeit von 9:35:39 war ich grundsätzlich zufrieden. Mit einem kleinen „Aber“ allerdings, denn zur angepeilten Qualifikation zum Ironman auf Hawaii hat es noch nicht ganz gereicht - es fehlten ein paar Plätze in der Altersklasse, leider!

Das ist hart! Aber noch härter ist die Sportart, oder?

TL: Ja, der Triathlon ist schon ziemlich anspruchsvoll. Gerade die extremen Haltungswechsel bereiten uns große Probleme. Erst vom Schwimmen über 3,8 Kilometer in offenen Gewässern zum Radfahren. Aber vor allem nach 180 Kilometern in gebeugter Haltung wieder in die Aufrechte zu kommen und noch 42,2 km zu laufen, das beansprucht Gelenke, Muskeln und Koordination extrem.

Und deswegen kamst du auf Gyrotonic®?

TL: Auf jeden Fall. Ich wollte unbedingt meine Bewegungswechsel optimieren. Zuvor hatte ich schon Massagen bei Ulrike Fischer. Sie empfahl mir Gyrotonic®, was ja speziell auch für Sportler gedacht ist.

Wo hat das Training bei dir angesetzt?

TL: Erst mal ging es darum, ganz gezielt meine Dehnung im Hüft- und Wirbelsäulenbereich zu optimieren. Es folgten koordinative Übungen zur Verbesserung meiner Bewegungsabläufe. Innerhalb recht kurzer Zeit wurden meine Wirbelsäule und Hüften viel beweglicher und geschmeidiger.

Und wie oft trainierst du jetzt?

TL: Seit Herbst trainiere ich mit Gyrotonic® einmal in der Woche 60 Minuten. Das reicht aus, neben dem „normalen“ Training versteht sich.

Und wie sieht dieses aus?

TL: Für Kraft und Ausdauer trainiere ich im Schnitt 20 Stunden in der Woche; im Trainingslager auch bis zu 40 Stunden. Da geht es dann in allen einzelnen Triathlon-Disziplinen zur Sache. Und beim Gyrotonic® eben wieder um das Ganze.

Danke, dass du dir Zeit für unsere Fragen genommen hast!

Lesen Sie gerne mehr über Timo Litters und das Gyrotonic®-Training auf unserer Homepage. Wir wünschen Timo weiterhin tolle sportliche Erfolge. Dabei können Sie ihn übrigens auch auf seiner Internetseite begleiten. Schauen Sie mal rein!

- ▶ www.timoneverstopsmoving.de
- ▶ www.fischer-physio.de

WISSENSWERT - KOMPAKT

EINFACH MAL NACHGEFRAGT ...

Wussten Sie, dass das Fassungsvermögen der Blase einer Frau bei 250-550 ml liegt?

Wussten Sie, dass das Fassungsvermögen der Blase eines Mannes bei 350-750 ml liegt, also ca. 2,5 Flaschen Bier?

Kein Wunder also, dass die Beckenbodenmuskulatur so einiges „aushalten“ muss. Doch sie ist nicht nur für die Blasenfunktion wichtig, sondern spielt ebenso eine zentrale Rolle für die Aufrichtung der Wirbelsäule. Bei schwacher Beckenbodenmuskulatur kann es vor allem im Lendenwirbelbereich zu Instabilitäten und damit zu schmerzhaften Problemen kommen. Das zeigt, wie wichtig ein starker Beckenboden ist!

KOMPAKT AKTUELL

NEUE KURSANGEBOTE IN UNSERER PRAXIS

Kurs „Beckenbodengymnastik“

Sie möchten gezielt Ihren Beckenboden trainieren - und so z.B. auch dem leidigen Thema „Blasenschwäche“ effektiv begegnen? In unserem neuen 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.

Kurs „SpinalWorks Wirbelsäulengymnastik“

Immer mehr Menschen wollen sich gerade nach einer physiotherapeutischen Behandlung weiterhin sinnvoll effektiv bewegen/trainieren. SpinalWorks ist ein sanftes, ganzheitliches Wirbelsäulentraining zur Mobilisierung und gleichzeitig Stabilisierung. Auch hier erstatten die meisten Krankenkassen nach erfolgreicher Teilnahme die Kosten.

Fragen Sie uns nach dem nächsten Kursstart!

NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++ NEU +++

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

Im Interesse unserer 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!



OSTEOPATHIE UND BECKENBODEN GANZHEITLICH GEGEN BLASENSCHWÄCHE UND MEHR ...

Der Beckenboden ist für eine gut funktionierende Blase sehr wichtig. Mit gezieltem Beckenboden-Training kann bereits viel für eine Stärkung der Beckenmuskulatur getan werden. Wenn jedoch

das „klassische Training“ oder die Rückbildungsgymnastik nicht den gewünschten Erfolg erzielt, ist die osteopathische und damit ganzheitliche Betrachtungsweise eine hilfreiche Alternative.

Eine sogenannte Beckenbodendysfunktion bzw. Positions- und Mobilitätsveränderungen der Beckenorgane zeigt sich nicht nur in Inkontinenzbeschwerden. Weitere mögliche Symptome können auch unspezifische Beckenschmerzen, wiederkehrende Blaseninfektionen, Menstruations-, Rücken- oder Kopfschmerzen sein.

Die Osteopathie behandelt mehr als nur das Becken. Der Beckenboden baut zu seiner direkten Umgebung ein Spannungsgleichgewicht auf. Dies bedeutet, dass ein normales Spannungsverhalten des Beckenbodens abhängig von seiner Umgebung ist. Benachbarte Strukturen sind zum Beispiel Lendenwirbelsäule, Steißbein, Beckenschaukeln, Bauchfell, Blase, Gebärmutter oder eventuell störendes Narbengewebe.

Ebenso entscheidend zeigt sich in der Praxis häufig die Behandlung entfernt liegender Gewebe, die das Nervensystem, die Durchblutungssteuerung oder über Spannungen der Faszien das ideale Funktionieren des Beckens stören. Die osteopathische Therapie korrigiert und verbindet hierbei das Muskel-Skelettsystem mit den neurologischen und den organbezogenen Befunden.

Ihre Praxis für Osteopathie und Naturheilkunde, Bernhard Spitzmüller, beantwortet gerne weitere Fragen:

▶ www.osteopathie-spitzmueller.de

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:
Woman Exercising © svetikid - istockphoto