

# Bewegung hilft gegen viele Beschwerden

Oberndorf. Die Telefone standen nicht still. Vier Physiotherapeuten beantworteten gestern zahlreiche Fragen unserer Leser. Wie können Arthrose-Beschwerden gelindert werden? Was tun gegen falsche Körperhaltung am Arbeitsplatz? Wie viele Behandlungen zahlt die Krankenkasse?

► Sondersseite



Vier Physiotherapeuten am Expertentelefon Foto: Hopp

# Operationen können oft vermieden werden

Ob bei Gelenkbeschwerden oder Bandscheibenvorfällen – gezielte Übungen lindern meist die Schmerzen / Geduld ist nötig

**Oberndorf.** Unsere Telefonaktion zur Physiotherapie ließ die Telefone heiß laufen. Die Physiotherapeuten Ursula Leonhardt aus Haiterbach, Dagmar Mauch aus Dunningen, Thomas Efthymiou aus Schramberg und Thomas Bob aus Rottweil vom Baden-Württemberg Landesverband des Deutschen Verbands für Physiotherapie und vom Therapeutenverbund des Kreises Rottweil beantworteten pausenlos die Fragen. Hier eine Auswahl:

**Nach einer beidseitigen Fraktur in den Schienbeinen wurde ich operiert. Jetzt sind die Schwellungen noch stark. Mein Hausarzt will keine Physiotherapie verschreiben, der Orthopäde sagt aber, es würde helfen. Wie komme ich an ein Rezept?**

Ich rate Ihnen, einen Phlebologen (Venenarzt) zu konsultieren. Er kann gut beurteilen, ob eine Lymphdrainage sinnvoll sein kann. Sie können ihn bitten, das Ergebnis seiner Untersuchung Ihrem Hausarzt mitzuteilen.

**Wie viele Behandlungen beim Physiotherapeuten stehen mir eigentlich zu?**

Je nach Diagnose zwischen sechs und achtzehn Behandlungen. Die Anzahl ist nicht abhängig vom Quartal, sondern von der Diagnose des Arztes und vom Heilmittelkatalog.

**Bei meinem Hausarzt führt kein Weg dahin, dass er mir weiter Physiotherapie verschreibt. Kann ich die Therapie selbst bezahlen?**

Ja, Sie können als Selbstzahler die begonnene Therapie weiterführen.

**Wo finde ich Physiotherapeuten, die auf Rückenschmerzen spezialisiert sind?**

Gehen Sie im Internet auf die Homepage des ZVK-Landesverbandes Baden-Württemberg unter [www.physio-verband.de](http://www.physio-verband.de) und klicken Sie die Rubrik »Therapeutensuche« an. Hier können Sie nach Postleitzahlen geordnet geeignete Therapeuten in Ihrer Nähe finden.

**Meine Finger sind durch das Rheuma ganz dick und lassen sich kaum noch bewegen. Der Arzt sagt, er könne nichts mehr machen. Kann ein Physiotherapeut helfen?**

Wahrscheinlich ja. Infrage kommen Wärme- oder Kälteanwendungen, je nachdem was Ihnen gut tut. Um die Beweglichkeit der Gelenke zu verbessern, sind Bewegungs-



Rücken- und Gelenkbeschwerden werden häufig durch Bewegungsmangel oder eine falsche Belastung ausgelöst. Massagen können helfen. Wichtig ist, sich mit gelenkschonenden Übungen fit zu halten. So kann der Einsatz von künstlichen Gelenken hinausgezögert oder gar vermieden werden. Montage: Armbruster

übungen im warmen Wasser sinnvoll und Manuelle Therapie.

**Ich habe eine fortgeschrittene Arthrose im Knie. Mein Arzt will mir keine Physiotherapie verschreiben. Kann ich mich direkt an einen Physiotherapeuten wenden?**

Ja, er wird nach einer gründlichen Untersuchung beurteilen können, ob bei Ihnen eine Therapiemöglichkeit besteht und entsprechende Vorschläge machen.

**Mir hat Physiotherapie gegen meine Rückenschmerzen sehr geholfen. Aber nun sagt mein Arzt, sein Budget reicht nicht, um mir weitere Rezepte auszustellen. Hat er Recht?**

Laut Heilmittelkatalog stehen Ihnen bis zu fünfmal sechs Behandlungen zu. Der Arzt kann auch weitere Therapie außerhalb des Regelfalls verschreiben. Das muss er allerdings gegenüber der Kasse medizinisch begründen, und er muss sein Budget im Auge behalten.

**Mein Knie ist seit ein paar Tagen dick, heiß und**

**schmerzt. Die Venen sind auch gestaut. Jetzt habe ich aber eine dreitägige Busreise gebucht. Wie überstehe ich die?**

Lassen Sie sich Stützstrümpfe anpassen, aber nicht nur Kniestrümpfe, sondern solche, die bis zur Leiste reichen. Kniestrümpfe würden zu sehr engen. Bewegen Sie während der Fahrt Füße und Kniegelenke so oft wie möglich und stehen Sie häufig auf, und laufen durch den Bus.

**Mein Knie ist nach der Operation vor zwei Monaten immer noch geschwollen und schmerzt. Gibt es alternative Mittel dagegen?**

Versuchen Sie es mit dem altbekannten Quarkwickel: Streichen Sie Quark auf ein Geschirrtuch, legen es mit dem Quark nach unten auf das Knie, und befestigen Sie den Wickel mit einer breiten Binde. Lassen Sie ihn über Nacht am Bein. Morgens sollten Sie in die Wanne steigen, um den Wickel zu entfernen, da der trockene Quark sehr bröckelt.

**Ich bin über 70, habe eine leichte Arthrose im Knie. Kann ich selbst dagegen**

**noch etwas machen?**

Ja, bewegen Sie sich so oft wie möglich ohne Belastung, das wäre zum Beispiel Radfahren in einem kleinen Gang, entweder auf dem Hometrainer oder in der freien Natur, Bewegung im Wasser, zum Beispiel Aquagymnastik. Gut ist auch Wandern über unebene Waldwege. Das trainiert die Muskulatur. Durch die Bewegung wird Ihr Knie auch ange-regt, wieder mehr Gelenkflüssigkeit zu produzieren, was die Schmerzen mindert.

**Ich hatte im Mai einen Bandscheibenvorfall, war schon in der Reha. Meine Übungen führe ich noch durch, aber die Schmerzen bleiben. Muss nicht doch operiert werden?**

Sie sollten sich noch einmal an Ihren behandelnden Arzt wenden. Generell muss man sagen, dass nicht alle Bandscheibenvorfälle operabel sind und dass es mitunter ein halbes bis zu einem dreiviertel Jahr Physiotherapie braucht, ehe die Schmerzen verschwinden.

**Ich habe mir die Schulter ausgekugelt und gegen die schlimmen Schmerzen Schmerztabletten bekommen. Die möchte ich aber nicht nehmen. Was hilft noch?**

Ich rate Ihnen, die Schmerzmittel im akuten Zustand zu nehmen, denn es ist nicht gut, wenn der Körper sich an den Schmerz gewöhnt und ein »Schmerzgedächtnis« entwickelt. Zusätzlich können Sie die Schulter mit Eis abreiben. Auf jeden Fall sollten Sie sich einen Physiotherapeuten suchen, der auf Manuelle Therapie spezialisiert ist. Er kann mit sanften Bewegungen Ihr Schultergelenk wieder in die richtige Position bringen.

**Ich habe Probleme mit der Halswirbelsäule vom vielen Arbeiten mit dem Computer. Wie bekomme ich die**

**Schmerzen weg?**

Wichtig ist, die Ursache der Schmerzen zu beseitigen. Das ist in der Regel ein ergonomisch falsch eingerichteter Arbeitsplatz. Sie können mit einem Physiotherapeuten eine Arbeitsplatzberatung vereinbaren. Generell gilt: Der Bildschirm sollte frontal vor Ihnen stehen. Beim Sitzen sollten Sie auf die oberste Zeile des Bildschirms blicken. Der Stuhl sollte viel Bewegung des Beckens, des Rückens und der Beine erlauben. Stellen Sie Drucker und Faxgerät weit weg vom Arbeitsplatz auf. Häufiges Aufstehen und Gehen tut dem ganzen Rücken gut.

**Ich wurde an beiden Knien am Meniskus operiert. Jetzt steckt auch noch eine Arthrose drin. Was kann ich selbst tun, damit es besser wird?**

Ich rate Ihnen, die Muskeln zu stärken. Das hilft dem Knie. Eine ganz einfache Methode ist: Nehmen Sie nicht die Hände zu Hilfe, wenn Sie sich auf einen Stuhl oder Sessel setzen oder wenn Sie aufstehen. Versuchen Sie, es aus der Kraft der Oberschenkel zu schaffen. Wenn Sie mehr machen möchten, dann besorgen Sie sich ein paar kleine Gewichtsmanschetten, befestigen sie an den Unterschenkeln, setzen sich auf einen stabilen Tisch und heben und senken etwa zehn Minuten lang die Beine im Wechsel. Das können Sie mehrmals am Tag wiederholen.

**In der Schulter habe ich Arthrose und eine Schleimbeutelentzündung. Der Arzt will jetzt operieren, aber ich will das nicht. Kann man nicht physiotherapeutisch etwas machen?**

Vor einer Operation kann man auf jeden Fall versuchen, mittels Manueller Therapie Raum in der Schulter zu schaffen und mittels Querfraktion (Querdehnung) der Sehnen

den Heilungsprozess zu beschleunigen.

**Ich will mit meiner Freundin öfter Nordic Walking machen. Worauf müssen wir achten?**

Gehen Sie nicht einfach mit den Stöcken los. Das führt in vielen Fällen zu Beschwerden. Lassen Sie sich lieber in einem kleinen Kurs von qualifizierten Physiotherapeuten den richtigen Gang und den richtigen Umgang mit den Stöcken zeigen.

**Ich bin 88 Jahre, leide unter Kurzatmigkeit. Lässt sich vom Physiotherapeuten etwas machen? Allerdings wohne ich weitab von Physiotherapiepraxen.**

In Ihrem Fall lassen sich bestimmt Hausbesuche vereinbaren. Die bezahlt auch die Kasse. Der Therapeut kann Ihnen spezielle Atemübungen zeigen, die das Lungenvolumen vergrößern. Die Übungen können Sie dann auch allein weiter führen.

**Ich arbeite in der Forst. Auf Grund meiner Tätigkeit habe ich massive Schmerzen im Schulter- und Nackenbereich. Massagen helfen nur kurzfristig. Wie werde ich meine Schmerzen auf Dauer los?**

Zuerst einmal sollte sich ein Manual-Therapeut um Sie kümmern. Er kann die Blockaden lösen und korrigiert die Fehlstatik. Dann brauchen Sie aber Übungsprogramme, um diesen Bereich zu stabilisieren. Wichtig wäre, dass Sie die Muskulatur, die Sie bei Ihrer Arbeit nicht einsetzen, stärken und die Muskulatur, die Sie bei Ihrer Arbeit über lange Zeit überbeanspruchen, dehnen.

**WEITERE INFORMATIONEN:**  
 ► Mehr über physiotherapeutische Behandlungsmöglichkeiten und eine Therapeutensuche finden Sie unter [www.physio-verband.de](http://www.physio-verband.de)



Bei der Leseraktion mit den Physiotherapeuten Thomas Bob, Dagmar Mauch, Ursula Leonhardt und Thomas Efthymiou (v.l.) standen die Telefone nicht still. Foto: Hopp