

## Was ist Physiotherapie?

### 1. Was versteht man unter Physiotherapie?

Der griechische Wortteil "Physio" bedeutet natürlich. Die Physiologie ist die Lehre von den normalen körperlichen Lebensvorgängen. Physiotherapie ist somit die gezielte Behandlung gestörter physiologischer Funktionen. Physiotherapie nutzt physiologische Anpassungsmechanismen im Körper, um Wirkung zu erzielen.

Der Begriff "Physikalische Therapie" beschreibt die Behandlung mit physikalischen Mitteln, z.B. Massage (mechanischen Reizen), Wärme und Kälte (thermischen Reizen), Wasser (Hydrotherapie) oder Strom (Elektrotherapie). "Physiotherapie" wird im Folgenden als umfassender Oberbegriff verstanden, der die "Physikalische Therapie" in seinen verschiedenen Anwendungsformen mit einschließt.

In der Physiotherapie geht es - von den antiken Ursprüngen einmal abgesehen - seit nahezu 100 Jahren um Behandlung. Als natürliches Heilverfahren nutzt Physiotherapie die passive (durch äußere Kräfte, z.B. den Therapeuten geführte) und aktive (selbständig ausgeführte) Bewegung des Menschen zur Heilung von und Vorbeugung vor Erkrankungen. Damit ist die Physiotherapie eine Alternative oder sinnvolle Ergänzung zur medikamentösen und operativen Therapie.

Die dreijährige Ausbildung zum staatlich anerkannten Physiotherapeuten ist gesetzlich geregelt und die Berufsbezeichnung geschützt.

### 2. Wie wirkt Physiotherapie?

Bewegung ist eine Grundfähigkeit des Lebens. Sie wirkt als Therapie immer über einen ganzheitlichen Ansatz. Auf der Grundlage der ärztlichen Diagnose werden Therapieziele zur Erhaltung, Wiederherstellung und Verbesserung von gestörter Funktion und Leistungsfähigkeit des Gesamtorganismus angestrebt.

Die Untersuchung und Behandlung des Physiotherapeuten orientiert sich grundsätzlich am individuellen Problem des Patienten. Ein Therapieplan bestimmt die Maßnahmen in Abhängigkeit von den in den Heilmittelrichtlinien definierten Therapiezielen. Die Therapieziele ergeben sich einerseits aus Körperfunktionen, andererseits aus anatomischen Strukturen, an denen die Physiotherapie wirken soll.

#### Körperfunktionen:

Kernziele aus dem Bereich der physiologischen (und psychologischen) Körperfunktionen sind:

1. Linderung von Schmerz
2. Förderung von Stoffwechsel und Durchblutung
3. Erhaltung und Verbesserung der Beweglichkeit
4. Erhaltung und Verbesserung der Koordination
5. Erhaltung und Verbesserung der Kraft
6. Erhaltung und Verbesserung der Ausdauer.

Die Zielbereiche stehen nicht alleine, sondern unterliegen einer wechselseitigen Beeinflussung.



## **Anatomische Strukturen**

Die Wirkung von physiotherapeutischen Maßnahmen setzt an den anatomischen Strukturen des Körpers (Organsysteme - z.B. Nervensystem, Organe - z.B. Muskel, Gewebe - z.B. Knorpel, Zellen) an, um die genannten Körperfunktionen zu beeinflussen. Hieraus ergeben sich die eigentlichen Wirkorte aus dem Bereich der Stütz- und Bewegungsorgane, des Nervensystems oder der inneren Organe.

Als übergeordnetes Ziel sollen die Patienten jedes Lebensalters durch die Therapie Fähigkeiten erlangen, die Sie in ihrer persönlichen Lebenssituation für die Bewältigung von Alltag, Beruf und Freizeit benötigen.

Der Zugang zum Menschen erfolgt in der Physiotherapie vorwiegend über die persönliche Kommunikation mit dem Therapeuten in Einzel-, aber auch in Gruppentherapie. Pädagogische und psychologische Ansätze in der Therapie wirken sich auf das emotionale Erleben einer Erkrankung und das Bewegungsverhalten des Patienten aus. Freundlichkeit und positive Grundeinstellung des Therapeuten werden in der Physiotherapie als Beitrag zur Verbesserung des Behandlungseffektes gesehen.

Bis zum heutigen Zeitpunkt gibt es nur wenig "wissenschaftlich gesichertes" Datenmaterial (auf der Basis von randomisierten, kontrollierten klinischen Studien) über die Wirkung von Physiotherapie. Zwar haben viele Patienten erfahren, dass physiotherapeutische Methoden helfen, der praktisch orientierten Physiotherapie mangelt es aber an Ressourcen, um wissenschaftliche Wirksamkeitsbelege (im Sinne der evidenzbasierten Medizin) für ihre komplexen Therapieverfahren zu finden.

## **3. Wann wird die Physiotherapie angewendet?**

Physiotherapie findet Anwendung in den Bereichen

- mit Schulung und Beratung zur Vorbeugung von Krankheiten (Prävention)
- Therapie und Rehabilitation in ambulanten Praxen oder teilstationären und stationären Einrichtungen
- Kurative Medizin in Krankenhäusern und ambulanten Praxen
- um Krankheiten zu erkennen, heilen oder zu lindern, bzw. eine Verschlimmerung zu verhüten

Sie dient damit nicht nur der defizitorientierten Behandlung von Erkrankungen, sondern leistet durch medizinische Angebote auch einen Beitrag, um ein möglichst hohes Gesundheitsniveau im Sinne der Prävention zu schaffen.

## **Anwendungsgebiete nach medizinischen Fachbereichen:**

### **Physiotherapie auf dem Gebiet der Traumatologie, Chirurgie und Orthopädie:**

Die Erkrankungen der Stütz- und Bewegungsorgane bilden die häufigsten Gründe (Indikationen) zur Anwendung physiotherapeutischer Verfahren.



Wirbelsäulenerkrankungen machen bei 22 Millionen Menschen in Deutschland, die über wiederkehrende Rückenschmerzen klagen, den größten Teil der Verordnungen aus. Rückenschulen haben sich als präventive Schulungsprogramme bewährt, wenn es darum geht, aktiv etwas für einen gesunden Rücken zu tun.

**Aus dem Bereich der Unfall-, Gelenk- und Wiederherstellungschirurgie wird Physiotherapie unter anderem bei folgenden Zuständen verordnet:**

- Frakturen
- Umstellungsoperationen (Osteotomie)
- Gelenkersatz durch Kunstgelenke (Endoprothesen)
- Gelenkoperationen (z.B. Arthroskopie)
- Bänder- Sehnen- und Muskelrisse
- Amputationen
- Entzündliche Gelenkerkrankungen (z.B. Rheuma)
- Gelenkverschleiß (Arthrose)

**Physiotherapie auf dem Gebiet der Neurologie und Pädiatrie:**

Erkrankungen im Bereich des Zentralnervensystems (ZNS) einschließlich Gehirn, Rückenmark und peripheren Nerven bilden den Schwerpunkt.

- Erkrankungen des Gehirns können angeboren oder frühkindlich erworben sein (z.B. durch ein Geburtstrauma), so dass eine gezielte Förderung der kindlichen Bewegungsentwicklung notwendig wird.

- Im Erwachsenenalter werden Bewegungsstörungen physiotherapeutisch behandelt, wenn Erkrankungen oder Verletzungen des Gehirns (z.B. Schädelhirntrauma, Schlaganfall, Parkinson, Multiple Sklerose) oder Rückenmarks (z.B. Querschnittslähmung) oder im Bereich des peripheren Nervs (z.B. Lähmungen durch Nervenkompression oder Nervenverletzung) auftreten.

Häufig handelt es sich bei diesen Anwendungsgebieten um chronische Erkrankungen, die eine langfristige, bei kontinuierlichem Behandlungsbedarf sogar lebensbegleitende Therapie erforderlich machen. Gerade auf diesem Gebiet umfasst Physiotherapie auch die Alltagsbewältigung unter Einbeziehung der Angehörigen, die Schulung im Gebrauch von Hilfsmitteln und schließlich die Vermittlung von Hilfe zur Selbsthilfe.

**Physiotherapie bei Erkrankungen der inneren Organe:**

Anwendungsgebiete sind:

- Erkrankungen der Atmungsorgane (z.B. Asthma, Mukoviszidose, nach operativen Thoraxeingriffen)
- Herz-Kreislauf- und Gefäßerkrankungen (z.B. arterielle und venöse Gefäßerkrankungen, Lymphödem)
- Erkrankungen des Magen-Darmtrakts (z.B. Stuhlinkontinenz)
- Erkrankungen der Nieren, Harn- und Geschlechtsorgane (z.B. Harninkontinenz).

**4. Hat die Physiotherapie auch Risiken?**

Therapie beinhaltet - sofern sie wirksam ist - ein mehr oder minder großes Risiko von Nebenwirkungen. Unter Beachtung der krankheitsabhängigen Gegenanzeigen (Kontraindikationen) und Vorsichtsmaßnahmen sind bei fachgerechter Anwendung die Risiken in der Physiotherapie als überaus gering einzuschätzen.