

Patienteninformation

Physiotherapie als Mittel der Wahl

Es gibt keine Alternative **Matthias Strathmann**

Eine Spritze oder Medikamente lindern die Schmerzen und hemmen Entzündungen im Körper. Doch jeder Heilungsprozess geht mit Entzündungsreaktionen einher. Deshalb sollte eine Verletzung mit einer funktioneller Therapie unterstützt werden, wie sie nur die Physiotherapie bieten kann.

Wonach sucht der Physiotherapeut?

Physiotherapie ist bei Leistungssportlern und Freizeitsportlern eine unverzichtbare Betreuung. Die Therapeuten führen einen kompletten Körpercheck mit einer Analyse aller Körperstrukturen durch und suchen nach Ursachen für die Beschwerden. Über- und Unterforderung im Training sowie mangelnde Zugfestigkeit der Strukturen müssen ebenso berücksichtigt werden, wie falsch organisierte Trainingseinheiten, falsches Schuhwerk oder auch falsche Ernährung und Stress im Alltag.

Diese multifaktoriellen Ursachen sind weder mit einem MRT oder anderen bildgebenden Verfahren zu erfassen, noch sind sie mit Medikamenten und Spritzen zu behandeln. In der Physiotherapie kommen nicht nur lokale Techniken z.B. direkt an der Achillessehne



oder den Muskeln zur Anwendung. Vielmehr ist der Therapeut auf der Suche nach der Ursache der Problematik.

Diese kann eine rein mechanische Ursache sein und beispielsweise aus einer Beckenverdrehung, einem blockierten Fußwurzelknochen, einem blockierten Wirbel, einer alten Verletzung oder lange zurückliegenden Bewegungseinschränkungen resultieren. Lange zurückliegende Operationen oder Verletzungen, die sich bereits im Kindesalter ereignet haben, können an Problemen die erst Jahre später auftreten beteiligt sein.

Auch Probleme der inneren Organe, Nahrungsunverträglichkeiten sowie Operationen der inneren Organe und wiederkehrende Entzündungen beispielsweise des Darmes, der Nieren oder der Blase führen zu Bewegungseinschränkungen. Daraus resultieren unweigerlich Probleme am Bewegungsapparat, Veränderungen der Durchblutung und somit Stoffwechselprobleme sowie ungünstige Spannungsverhältnisse am Körper.

Diese kann nur der **Osteopath** mit einer entsprechend qualifizierten Ausbildung suchen und adäquat behandeln.

Alle Komponenten führen dazu, dass der Körper nicht nur mechanische Probleme, sondern auch chemisch bedingte Reaktionen im Körper zu kompensieren hat. Hierbei spielt die Ernährung und das richtige Verhältnis zwischen Erholung und Belastung sowie der alltägliche Stress eine wichtige Rolle. Das innere Gleichgewicht aller Systeme muss wiederhergestellt werden, um dem Körper eine Chance zur Regeneration zu geben. Eine Übersäuerung des Körpers durch zu viel Kaffee, Alkohol oder sozialen Stress (umgangssprachlich "man ist sauer"), stört den pH-Wert und die normalen Prozesse im Körper.

Die Untersuchung

Bevor man jedoch nach weit entfernten möglichen Ursachen sucht, sollte die schmerzauslösende Struktur diagnostiziert werden. Bei einer ausgiebigen Untersuchung befragt und testet der Therapeut den Patienten auf seine Problematik hin. Hier kann für die lokale Problematik je nach Verdacht ein Ultraschall, ein Röntgenbild oder ein MRT sinnvoll sein.

Die Diagnose einer Sehnenreizung am Knie, an der Achillessehne oder Probleme im Bereich des Unterschenkels sind relativ einfach zu diagnostizieren. Doch wo die Beschwerden letztendlich ihren Ursprung haben, ist nur mit viel Fingerspitzengefühl und einem umfangreichen und präzisen Wissen in Anatomie und Biomechanik zu erfassen. Die Untersuchung des Therapeuten beschränkt sich somit nicht nur auf die verletzte Struktur. Alle Probleme im Körper, die im Zusammenhang mit dem Beschwerdebild des Patienten stehen könnten, müssen behandelt werden.

Wundern Sie sich also nicht, wenn der Therapeut Sie nach früheren Erkrankungen, alten Narben, Operationen, Lebensgewohnheiten oder Tagesabläufen fragt.

Das Training wird in der Untersuchung und der späteren Therapieplanung einen sehr hohen Stellenwert einnehmen. Entscheidend ist, dass der Therapeut den momentanen Zustand des Gewebes richtig analysiert und somit die momentane Belastbarkeit des Gewebes richtig abschätzt. Die Behandlungen und das weitere Training werden somit optimal auf den Heilungsprozess abgestimmt.

Lokale Behandlungen

Es gibt unzählig viele Möglichkeiten Schmerzen zu lindern, Gelenke zu mobilisieren oder die Durchblutung zu fördern. Wichtig hierbei ist nur, dass die Maßnahmen dem jeweiligen Befund auch gerecht werden.

Jede Verletzung und Überlastung geht mit einer Entzündungsreaktion einher. Diese ist in einem Umfang von 2-5 Tagen normal und sollte vorerst nicht durch medikamentöse Maßnahmen unterbrochen werden, da der Körper diese dringend für einen Wiederaufbau neuer Strukturen benötigt. Die regelmäßige Einnahme von entzündungshemmenden Medikamenten ist nur durch eine vorab gut durchdachte Behandlungsstrategie zu rechtfertigen, da sie eine ideale und stabile Neubildung des Bindegewebes verhindern.

Da Entzündungsreaktionen immer eine mehr oder minder große Bewegungseinschränkung nach sich ziehen, muss auf diese auch gesondert eingegangen werden. Physikalische Maßnahmen wie Wärme, feuchte Hitze, Ultraschall oder Elektrotherapie können als Ergänzung immer zur Anwendung kommen. Manuelle Techniken wie Massagen, Querfriktionen, lokale Längs- und Querdehnungen werden zur Schmerzlinderung oder zur Bewegungsverbesserung der Strukturen angewendet.



Die lokale Behandlung fördert die Durchblutung, um so den Sauerstoff- und Nährstoffbedarf der lädierten Stelle zu gewährleisten. Die sich gegenseitig beeinflussenden Strukturen wie das Bindegewebe, die Haut und Unterhaut oder die Muskulatur können so mit ihren unterschiedlichen Gewebeschichten wieder optimal funktionieren und sich gegeneinander verschieben.

Mitarbeit des Patienten ist entscheidend

Letztendlich darf der Patient hierbei aber nicht passiv bleiben. Ihm müssen „Hausaufgaben“ oder Übungen mit auf den Weg gegeben werden, um die vorangegangenen Maßnahmen des Therapeuten zu unterstützen.

Er muss diese täglich durchführen und sich an die Verhaltensweisen, die der Therapeut empfiehlt, halten. Dazu kann eine reduzierte Belastung ebenso zählen wie ein konstant ansteigendes Training, spezielle Übungsprogramme und die Fortführung manueller Techniken am betroffenen Gewebe.

Ungeduldige Patienten die mit Ihrer Belastung wieder zu früh einsteigen werden ebenso enttäuscht sein wie Patienten, die ihre Belastung nicht kontinuierlich steigern und nach einer passiven Ruhephase wieder ins volle Training einsteigen wollen.

Es reicht nicht aus, dass Sie sich als Patient nur passiv behandeln lassen. Ihre Mitarbeit ist gefragt und ist entscheidend für den Heilungsverlauf und vor allem für die Wiedereingliederung in den beruflichen Alltag.

Somit ist es nicht unbedingt relevant, ob Sie sich einmal oder fünfmal pro Woche behandeln lassen.

Sie als Patient müssen die Problematik verstehen und sich aktiv an der Behandlung beteiligen.

Weitere Maßnahmen

Als zusätzliche passive Maßnahme bei schwerwiegenden Läsionen, zum Beispiel der Achillessehne, bewährt sich auch eine kurzfristige Fersenerhöhung, die dann allerdings unter beide Fersen angelegt werden muss. Eine Nachtschiene macht bei Patienten Sinn, die erhebliche Beschwerden während der ersten Schritte am frühen Morgen beschreiben. Ziel ist es hierbei, eine Minderung der Elastizität durch eine Spitzfußstellung in der Nacht zu vermeiden.

Funktionelle Tapes zur Entlastung im Alltag, aber auch zur Unterstützung im Training haben sich als ergänzende Maßnahme je nach Verletzung bewährt.

Nach den vorab genannten Maßnahmen ist es dann notwendig, die betroffene Struktur auf Zug oder Druck zu beanspruchen, um eine Belastungssteigerung zu erreichen.

Das Gewebe ist geschwächt und benötigt deshalb besondere Aufmerksamkeit.

Aktive Maßnahmen

Bei einer Achillessehnenproblematik oder einer Ansatzsehnenreizung der Muskulatur ist es beispielsweise notwendig, die Zugfestigkeit zu steigern. Das Gewebe hat in der Phase der Regeneration die Möglichkeit, sich an einen effektiven Reiz adäquat anzupassen. Das kann bei der Achillessehne ein Kräftigungsprogramm der Wade sein, bei einer Ansatzreizung an der Kniescheibe die Kräftigung des Oberschenkels.

Bei beiden Kräftigungsprogrammen wird die Zugkraft der Muskulatur auf die Sehnen übertragen. Somit werden die Sehnen und die Muskulatur gefordert, sich an neue Belastungssituationen mit stabilerem und zugfesterem Gewebe anzupassen. Diese Anpassung erfolgt jedoch nur durch ein optimal durchstrukturiertes und geplantes Übungsprogramm, das regelmäßig unter Berücksichtigung der Trainingslehre durchgeführt werden muss. Ein Training in unterschiedlichen Ausdauerbereichen fördert die Regenerationsfähigkeit der Strukturen, verbessert die Stoffwechselsituation, verändert die Schmerzschwelle und versorgt den Körper und verletzte Strukturen mit Sauerstoff und Nährstoffen. Um die Zugfestigkeit einer Sehne (hier am Beispiel der Achillessehne) zu verbessern, hat sich wissenschaftlich folgendes Therapieprogramm bewährt:

Der Patient sollte zu Beginn zweimal pro Tag den Zehenstand in folgenden Durchgängen an der Treppenstufe üben.

Sie beginnen im schmerzfreien Bereich mit 15-20 Wiederholungen und führen diese Serie dreimal durch. Zwischen den Serien sollte eine ausreichend lange Pause von ca. einer Minute sein. Diese Durchgänge wiederholen Sie jeweils zweimal am Tag. Im späteren Verlauf kann diese Übung mit Zusatzgewicht und zusätzlichen Serien gesteigert werden.

Die Dauer des Programms zieht sich über einen Zeitraum von mindestens 12 Wochen, um eine Veränderung der Struktur zu gewährleisten.

Bedenken Sie bei allen Maßnahmen, dass Sie als Patient gefordert sind, an Ihrem Problem aktiv mitzuarbeiten. Der Therapeut fungiert hier lediglich als Manager ihrer Problematik, gibt Hilfestellung, Tipps oder Anweisungen und unterstützt ihren Körper bei seiner eigenen Fähigkeit der Selbstheilung.



Matthias Strathmann – PT, MT, B.Sc. Phys.

Physiotherapeut in der Praxis Physiotherapie Münsterfeld. Redaktionelle Tätigkeit beim Richard-Pflaum-Verlag in München. Dozent an der Rhönakademie Schwarzerden in den Fächern Biomechanik und Trainingslehre.

Tätigkeitsschwerpunkt und Fortbildungen in Manuelle Medizin und Osteopathie. Betreuung von Sportlern.