

# Physiotherapie

## Anwendungen in Sportgruppen

### Orthopädie

<b>Verordnung</b>	<b>Krankheitsbild</b>	<b>• Behandlung</b>
<b>Bandscheibengruppe</b> Ziel: Stabilisation, Kräftigung der Rumpfmuskulatur	für <a href="#">Pat.</a> (postoperativ 5.Wo) nach <a href="#">BS</a> - Vorfall, <a href="#">Protusion</a> , <a href="#">BWS/LWS</a> -Syndrom Pseudoradikuläres LWS-Syndrom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppengymnastik im Trockenen u. im Wasser</li></ul>
Stabile Wirbelsäulengruppe Ziel: wie BS-Gruppe+ Mobilität	für Pat. mit WS- Syndrom ohne Funktionsstörungen u. muskulären Dysbalancen; Onkologische Pat. mit guter Belastbarkeit (postoperativ mind. 1 Jahr )	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppengymnastik im Trockenen u. im Wasser</li></ul>
<b>Rückenschule</b>	für Pat. mit WS- Syndrom	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppenanwendung für orthopädische und onkologische Pat.;</li><li>• Vermittlung von Kenntnissen für rücken-gerechtes Alltagsverhalten;</li><li>• Grundübungsprogramm der stabilisie-renden WS- Muskulatur</li></ul>
<b>Medizinische Trainingstherapie</b>	für Patienten mit abgeschwächter Muskulatur und Mobilitätseinschränkungen	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppenanwendung an Trainingsgerä-ten</li><li>• Orthopädie: zielgerichteten Muskelauf-bau</li><li>• Onkologie: Konditionierung u. Training der nicht betroffenen Bereiche</li></ul>
<b>HWS / Obere Extremitätengruppe</b>	für Pat. mit Schulter-Arm-Syndrom, <a href="#">Omarthrosen</a> , postop. nach Frakturen, HWS-Syndrom, degenerative Veränderungen im HWS- Bereich	Gruppengymnastik im Trockenen u. im Wasser

<b>Untere Extremitätengruppe</b>	für Pat. mit <a href="#">Gonarthrose/Coxarthrose</a> , z.B. nach Knie-/Sprunggelenksverletzungen, Bewegungseinschränkungen, muskuläre Dysbalancen, Muskelverletzungen	Gruppenanwendung im Trockenen u. im Wasser
<b>Hüft-/ Knie-<a href="#">TEP</a> Gruppe</b> Ziel: Kräftigung + Mobilität	für Pat. nach Hüft- u. Knieoperationen, bei <a href="#">Gonarthrose/Coxarthrose</a>	Gruppenanwendung im Wasser
<b>Gangschule</b>	Gehtraining für Pat. nach Operationen an den unteren Extremitäten	Gruppenanwendung
<b>Orthopädisches Rückenschwimmen</b>	nur für Schwimmer, Umstellung von Brust- zum Rückenschwimmen	Gruppenanwendung
<b>Walking / Nordic Walking</b> Ziel: Stärkung <a href="#">HKL</a> - System (besonders auch onkol. Pat. ab 12. Wo. postoperativ)	für Pat. bei <a href="#">Arthrosen</a> ohne größere Bewegungseinschränkung, HWS-/ LWS- Syndrom	Gruppenanwendung
<b>Ergometertraining</b>	für <a href="#">TEP</a> - Pat., <a href="#">KHK</a> - Pat., zur Konditionierung onkologischer Pat.	Gruppenanwendung

## Onkologie

<b>Verordnung</b>	<b>Krankheitsbild</b>	<b>Behandlung</b>
<b>Allgemeinonkologische Gruppe</b>	für Pat. mit onkologischen Erkrankungen zur weiteren Konditionierung bei guter Belastbarkeit	Gruppengymnastik im Trockenen u. im Wasser
<b>Sporttherapeutische Frauengruppe</b>	speziell für brustoperierte Frauen zum Training Beweglichkeit, Kraft u. Kondition	Gruppengymnastik im Trockenen u. im Wasser
<b>Beckenbodengymnastik</b>	für Pat. die unter <a href="#">Inkontinenz</a> leiden	Gruppenanwendung zum Training der Beckenbodenmuskulatur
<b>Hockergymnastik</b>	für Pat., die nicht in der Ganzkörperbewegung arbeiten können; auch für Pat. mit frischer Bauchnarbe möglich	Gruppengymnastik im Sitz zur Konditionierung
<b>Freilufttherapie</b>	für Pat. mit schlechtem Allgemeinzustand	kontrollierter Spaziergang, leichte Gymnastik

## Weitere Gruppenanwendungen

<b>Verordnung</b>	<b>Krankheitsbild/ Beschwerden</b>	<b>Behandlung</b>
<b>Thai Chi / Qi Gong</b> Ziel und Inhalt ist es, Kontakt zum eigenen Körper zu bekommen, den Atem zu spüren, die Körperhaltung zu schulen,	Stress, gestörte Körperwahrnehmung	<ul style="list-style-type: none"><li>• erlernen ganzheitlicher Übungswege gemäß der Traditionellen Chinesischen Medizin;</li><li>• sich selbst zu finden sowie Klarheit und Stille mit in den Alltag zu nehmen.</li></ul>
<b>Atemgymnastik</b>	für Pat. nach Operationen, Erkrankung der Atemwege u. der Lunge	<ul style="list-style-type: none"><li>• Gruppenanwendung zur Schulung der Atemtätigkeit;</li><li>• Atemübungen im Zusammenspiel mit der Bewegung</li></ul>
<b>Jugend - Gruppe</b> Ziel: konditionieren bei Sport u. Spiel	ohne Einschränkung durch das Krankheitsbild	Gruppenanwendung für junge onkologische Pat.
<b>Bogenschießen</b> Ziel: Haltungsschulung, Konzentration und Entspannung	für orthopädische u. onkologische Pat. ohne Einschränkungen durch das Krankheitsbild	Gruppenanwendung

## Einzeltherapie

<b>Verordnung</b>	<b>Krankheitsbild</b>	<b>Behandlung</b>
<b>Bandscheibengruppe</b> Ziel: Stabilisation, Kräftigung der Rumpfmuskulatur	für Pat. (postop.5.Wo) nach <a href="#">BS- Vorfall</a> , <a href="#">Protusion</a> , <a href="#">BWS/LWS-Syndrom</a> , <a href="#">Pseudoradikuläres LWS-Syndrom</a>	Gruppengymnastik im Trockenen u. im Wasser
<b>Stabile Wirbelsäulengruppe</b> Ziel: wie BS-Gruppe+ Mobilität	für Pat. mit WS- Syndrom ohne Funktionsstörungen u. <a href="#">muskul. Dysbalancen</a> , onkologische Pat. mit guter Belastbarkeit (postop. mind. 1 Jahr )	Gruppengymnastik im Trockenen u. im Wasser
<b>Krankengymnastik</b> Ziel: Verbesserung der Durchblutung Behebung entstandener Kontraktoren	geschwächte Muskulatur, eingeschränkte Beweglichkeit	Schulung der Muskelkraft u. der Ausdauerleistung im erkrankten Körperabschnitt; Üben der Bewegungsfertigkeiten
<b>Manuelle Therapie</b> Ziel: Wiederherstellung der Gelenkbeweglichkeit	eingeschränkte Beweglichkeit der Gelenke	Behandlung von Bewegungseinschränkungen der Gelenke soweit sie ihrem Wesen nach auf einer <a href="#">reversiblen</a> Störung der Funktion beruhen
<b>Schlingentisch</b>	geschwächte Muskulatur, eingeschränkte Beweglichkeit	Krankengymnastik unter Traktion u. Abnahme der Eigenschwere
<b>Biodex / Motorschiene</b>	geschwächte Muskulatur, eingeschränkte Beweglichkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Rechnergesteuertes Muskelaufbautraining für obere u. untere Extremitäten;</li> <li>• Training der Beweglichkeit</li> </ul>
<b>Elektrotherapie</b>	Schmerzen, Durchblutungsstörungen, <a href="#">Neuralgien</a> , <a href="#">Analgesien</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Behandlung mit elektrischen Strom (auch als Bad ) und Ultraschall zur Schmerzlinderung, Durchblutungsförderung,</li> <li>• Entspannung der Musk., Muskelaufbautraining, Behandlung von Sensibilitätsstörungen schließt Elektrodiagnostikverfahren ein</li> </ul>

## Massagen

Verordnung	Krankheitsbild/ Beschwerden	Behandlung
<b>Klassische Massage</b>	erhöhter <a href="#">Muskeltonus</a> , <a href="#">Hartspann</a>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Regulierung des <a href="#">Muskeltonus</a>;</li> <li>• Entspannung der Muskulatur bei <a href="#">Hartspann</a></li> </ul>
<b>Unterwassermassage</b>	erhöhter <a href="#">Muskeltonus</a> , <a href="#">Hartspann</a>	Massagebehandlung des ganzen Körpers oder einzelner Regionen im Wasser mit Hilfe eines warmen Wasserstrahls
<b>Akupunktmassage nach Penzel</b> (Reflexzonentherapie) Ziel: Ausgleich des gestörten Energieflusses durch das Verbinden von Energiemeridianen und Aktivierung von bestimmten Akupunkturpunkten, wodurch die Harmonie im Kreislauf der Lebensenergie wieder hergestellt wird	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akuter und chronischer Schmerz, <a href="#">Neuralgie</a></li> <li>• Funktionseinschränkungen und / oder Schmerz im Bewegungssystem</li> <li>• Funktionelle Organbeschwerden</li> </ul>	basiert auf der traditionellen chinesischen Medizin.
<b>Bindegewebsmassage</b> (Reflexzonentherapie)	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akuter und chronischer Schmerz, <a href="#">Neuralgie</a></li> <li>• Funktionseinschränkungen und / oder Schmerz im Bewegungssystem</li> <li>• Funktionelle Organbeschwerden</li> </ul>	spezielle Massagetechnik, die mit <a href="#">tangentialen</a> Zugreizen am <a href="#">subkutanen</a> Bindegewebe ansetzt, über den <a href="#">cuti-viszeralen</a> Reflexbogen wird dabei eine nervös-reflektorische Reaktion auf die dazugehörigen Organe, den Bewegungsapparat und die Haut ausgelöst
<b>Fußreflexzonenmassage</b> (Reflexzonentherapie) Ziel: Beeinflussung der im Menschen vorhandenen Regenerationskraft	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Akuter und chronischer Schmerz, <a href="#">Neuralgie</a></li> <li>• Funktionseinschränkungen und / oder Schmerz im Bewegungssystem</li> <li>• Funktionelle Organbeschwerden</li> </ul>	Reflexzonentherapie am Fuß

<b>Colonmassage</b> (Reflexzonentherapie )	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Funktionelle Organbeschwerden</li> </ul>	manuelle Reizung von 5 <a href="#">retroperitoneal</a> gelegenen Colonpunkten, die funktionsordnend auf die Bauchorgane einwirken
<b>Lymphdrainage</b> Ziel: Förderung des Abtransports von Abtransport von Gewebeflüssigkeit	<ul style="list-style-type: none"> <li>• nach operativer Entfernung von Lymphknoten</li> <li>• bei primären und sekundären Lymphödemen</li> </ul>	durch schonende manuelle Gewebsverformungen überwiegend an der Körperoberfläche
<b>Massage nach Dr. Marnitz</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <a href="#">Arthromuskuläre</a> Beschwerden, postop. Funktionsstörungen des Bewegungsapparates</li> <li>• durch die spezielle Grifftechnik ist auch postop. bei onkol. Pat. eine Behandlung möglich</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Schlüsselzonentherapie, Grifftechniken überwiegend <a href="#">Friktionen</a> o. lang anhaltender Druck</li> <li>• orientiert sich an typ. reflektorische Veränderungen (Schlüsselzonen) bei schmerzhaften Zuständen des Bewegungsapparates, die es in einer definierten empirisch entwickelten Reihenfolge zu behandeln gilt</li> </ul>
<b>Kneippsche Anwendungen</b> Wirkung: Beeinflussung HKL-System, Nervensystem, Immunsystem, Haut u. Gewebe		Wassertreten, Güsse, Wickel, Wechselbäder für Arme u. Beine

## Bäder

Verordnung	Indikation/Wirkung
<b>Arnikabad</b>	schmerzlindernd, <a href="#">resorptionsfördernd</a>
<b>Rosmarinbad</b>	Kreislaufstörungen, <a href="#">klimakterische</a> Beschwerden, <a href="#">Weichteilrheumatismus</a>
<b>Zinnkrautbad</b>	Förderung der Gewebe <a href="#">proliferation</a> z.B. nässendes Ekzem etc.
<b>Baldrianbad</b>	beruhigend, bei Schlafstörungen, nervöse Unruhe, <a href="#">Hyperthyriose</a>
<b>Contrheumabad</b>	bei rheumatischen Beschwerden
<b>Pinimentholbad</b>	bei Atemwegserkrankungen
<b>Ölbad</b>	bei Hauterkrankungen
<b>CO2 – Bad</b>	zur Blutdrucksenkung u. Normotonus im vegetativen Nervensystem

## Thermotherapie

<b>Verordnung</b>	<b>Krankheitsbild</b>	<b>Behandlung</b>
<b>Therm- Warmpack</b> Ziel: Funktionsverbesserung	bei Gelenk- u. Wirbelsäulenbeschwerden	Wärmeanwendung
<b>Heusäcke</b> Ziel: Funktionsverbesserung	bei Gelenk- u. Wirbelsäulenbeschwerden	milde Wärmeanwendung
<b>Aerodyn</b> Ziel: Funktionsverbesserung	Behandlung von Sensibilitätsstörungen an den Extremitäten, Förderung der Durchblutung, Mikromassage	Behandlung durch Verwirbelung von Maisschrot mit Warmluft
<b>Kaltluft – Therapie</b> Ziel: Funktionsverbesserung, Schmerzreduktion	bei entzündlichen Prozessen, Stauungen, Schmerzdämpfung	Kälteanwendung

<b>Verordnung</b>	<b>Krankheitsbild</b>	<b>Behandlung</b>
<b>Inhalation</b> Ziel: Verbesserung der <a href="#">Ventilation</a> parameter	Behandlung von Atemwegserkrankungen	Inhalation mit verschiedenen Medikamenten (Ambroxol, Emser-Salz)