



Praxis für
Physiotherapie
Roland Bruzek

*Physiotherapeuten:
die Fachleute für
gesunde Bewegung*

Krankengymnastik, Physiotherapie, Manuelle Therapie,
Behandlung nach Bobath, McKenzie, Massage,
Lymphdrainage, physikalische Therapie,
Rehabilitation, Gesundheitsvorsorge

Gesundheitsteam Physiotherapie

Zöllinplatz 3 D-79410 Badenweiler

Fon 0 76 32 / 76 73 Fax 76 10

E-Mail: rbruzek@desimed.de

<http://www.physiotherapie-bruzek.de>

Physiotherapeuten: die Fachleute für gesunde Bewegung

1. Auflage 2008

Redaktion: Roland Bruzek

unter Mitwirkung von: Julia Niemann
Ingrid Bücheler-Werner
Karola Malkmus
Margret Urban-Bruzek

Lektorat: Julia Niemann, Margret Urban-Bruzek

Satz & Druck: Desimed GmbH & Co. KG
Verlag für Neue Medien
D-79410 Badenweiler
www.desimed.de

Schutzgebühr: 2,50 €

Online-Version: www.bruzek.de/infobuch1.pdf

© alle Rechte vorbehalten

Impressum

Gesundheitsteam Physiotherapie
Praxis für Krankengymnastik, Massage und Lymphdrainage
Roland Bruzek
Zöllinplatz 3
D-79410 Badenweiler

Tel. +49 (0) 76 32 / 76 73
Fax +49 (0) 76 32 / 76 10
Mail: rbruzek@desimed.de
www.physiotherapie-bruzek.de

Inhaltsverzeichnis:

1. Wer sind wir ?	
Leitsätze	1
Teamleiter	2
Mitarbeiter	3
2. Verordnungsfähige Therapieverfahren	5
Krankengymnastik bei Wirbelsäulenerkrankungen (KG / MT)	7
Krankengymnastik bei Gelenkerkrankungen (KG / MT)	9
Krankengymnastik bei neurologischen Erkrankungen (KG)	11
Krankengymnastik bei Erkrankungen innerer Organe (KG)	13
Krankengymnastik bei chronischen Schmerzzuständen	15
Atemgymnastik (KGA)	17
Massage klassisch (KMT)	19
Manuelle Lymphdrainage (MLD)	21
.....	
Beckenbodentraining (KG)	24
Bindegewebsmassage (BGM)	25
Behandlung nach Bobath (KG-Bobath)	26
Brüggertherapie (KG)	27
Kältetherapie - Eis (KT)	28
Kiefergelenkbehandlung	29
Manuelle Therapie (MT)	30
McKenzie - Behandlung (KG)	31
Mobilisation neuraler Strukturen	32
Traktion z.B. Schlingentisch (TR)	33
Wärmetherapie (WT)	34
Heiße Rolle	34
Naturmoorpäckchen	35
3. Zusatzleistungen für Selbstzahler	36
Arbeitsplatz- und Sportberatung	37
Beweglichkeitstest und Dokumentation	38
Bewegungs- und Haltungsanalyse mit Bericht	39
Fußreflexzonen - Massage	40
Relaxmassage (Gesicht, Nacken)	41
Rhythmische Massage	42
Sport-Fitness-Massage	43
Sturzprophylaxe	44
4. Informationsangebote	45
5. Wie Sie uns finden	46
6. Leistungsübersicht nach Krankheitsbildern	47



Herzlich Willkommen

Hier erfahren Sie alles Wissenswerte über unser
“Gesundheitsteam Physiotherapie” in Badenweiler,
wer wir sind, welche Leitideen unsere Arbeit bestimmen
und welche Behandlungsformen wir bei welchen
Erkrankungen durchführen können.

Für alle weiteren Fragen stehen wir selbst und jeder unserer
Mitarbeiter zur Verfügung und wird sich gerne um Ihr
persönliches Anliegen kümmern.

Unser Ziel ist
“Ihre gesunde Bewegung”



Roland Bruzek
Leiter des Gesundheitsteams Physiotherapie

1. Wer sind wir ?

Unsere Leitsätze und Philosophie :

Unsere Praxisleitsätze sind Grundlage unserer täglichen Arbeit. Sie leiten sich aus unser aller beruflichem Selbstverständnis ab und stellen das Wohl des Patienten in den Mittelpunkt. Jeder von uns und unseren Mitarbeitern kennt diese Leitsätze und hat gelernt, sie als Entscheidungshilfe zu verinnerlichen.

Sie lauten im Einzelnen:

- *nimm stets den Patienten als Persönlichkeit mit seinen Beschwerden ernst*
- *lerne täglich von deinen Patienten und höre ihnen zu*
- *hilf deinen Patienten so, wie du selbst wünschst, Hilfe zu erhalten*
- *gib dein Bestes: dein Fachwissen und deinen persönlichen Einsatz*
- *achte selbst auf deine eigene Gesundheit, so dass du noch lange anderen Hilfe geben kannst.*

Warum Gesundheitsteam Physiotherapie ?

Unser Team, bestehend aus Physiotherapeuten und Masseuren, erbringt mehr als eine Dienstleistung. Erst im therapeutischen Team kann das Beste für Ihre Gesundheit erreicht werden.

- Wir analysieren das Beschwerdebild
- Wir erstellen einen ausführlichen Befund und Therapieplan
- Wir dokumentieren den Behandlungsverlauf
- Wir pflegen den fachlichen Austausch im therapeutischen Team
- Wir nutzen Fort- und Weiterbildungsmöglichkeiten und tauschen diese gegenseitig aus

Teamleitung



Roland Bruzek
Krankengymnast / Physiotherapeut
zertifizierter Manualtherapeut

Als Leiter der physiotherapeutischen Praxis freue ich mich, Ihnen unser Team, das Leistungsspektrum und unsere Schwerpunkte vorstellen zu dürfen.

Die Praxis besteht seit 1989 als Praxis für Physiotherapie. Die Einrichtung wird von mir selbst organisatorisch und fachlich geleitet.

Ich selbst bin Physiotherapeut und habe schwerpunktmäßig Zusatzausbildungen im Bereich der orthopädischen Medizin, der Manuellen Therapie, der Bewegungsanalyse und der Messung von Gelenkmobilität absolviert. Darüberhinaus liegen meine Ausbildungsschwerpunkte und Interessengebiete bei Erkrankungen mit Beteiligung nervaler Strukturen im Bereich der Wirbelsäule (z.B. Bandscheibenbeschwerden) oder an Armen und Beinen (Engpass-Syndrome).

Maßgebliche Unterstützung erfahre ich durch meine Frau, die ebenfalls Mitglied unseres therapeutischen Teams ist und neben zahlreichen organisatorischen Tätigkeiten als ausgebildete Masseurin, med. Bademeisterin und Lymphdrainagetherapeutin für den gesamten Fachbereich Massage und Lymphdrainage verantwortlich ist.



Margret Urban-Bruzek
Masseurin, med. Bademeisterin
und Lymphdrainagetherapeutin

Unsere Therapeuten:

Im **“Gesundheitsteam Physiotherapie”** sind ausschließlich Personen mit abgeschlossener Berufsausbildung als **Krankengymnast / Physiotherapeut (in)** oder **Masseur und med. Bademeister(in)** beschäftigt.

Die momentan beschäftigten Personen verfügen alle über langjährige **Berufserfahrung von > 5 Jahren** und können so diese Erfahrung bestmöglich zum Nutzen des Patienten einbringen.

Alle Mitglieder des Teams verfügen zusätzlich über Spezialausbildungen, jeder nach seinem eigenen Arbeitsschwerpunkt.

	Krankengymnastik	Manuelle Therapie	Behandlung n. Bobath	Klass. Massage	Man. Lymphdrainage	Bindegewebsmassage	Mobilisation neural. Struktur.	Brüggertherapie	Schlingentischbehandlung	Mckenziebehandlung	Hausbesuche	Wärme- / Kältetherapie	Fussreflexzonenmassage	Rhythmische Massage	Sturzprophylaxe
Roland Bruzek	X	X					X	X	X	X	X	X			X
Margret Urban-Bruzek				X	X	X					X	X			
Julia Niemann	X			X	X				X		X	X			X
Ingrid Bücheler-Werner				X	X	X					X	X	X	X	
Karola Malkmus	X		X								X	X			

Unsere Therapeuten:

Roland Bruzek

Physiotherapeut, geprüfter Manualtherapeut
Lehrtherapeut Brüggertherapie

Krankengymnastik - Manuelle Therapie - Brüggertherapie-
McKenziebehandlung - Neurale Mobilisation - Haltungs- und
Bewegungsanalyse - Messung von Gelenkbeweglichkeit



Margret Urban-Bruzek

Masseurin, med. Bademeisterin
Lymphdrainagetherapeutin

Manuelle Lymphdrainage und Ödemtherapie
klassische Massage - Bindegewebsmassage
Naturmoor u.a. Wärmeanwendungen



Julia Niemann

Physiotherapeutin
Lymphdrainagetherapeutin

Krankengymnastik - Rückenschule - Atemtherapie- Sturz-
prophylaxe - Manuelle Lymphdrainage und Ödemtherapie
Seniorengymnastik (auch Hausbesuche) - Beckenbodentraining



Ingrid Bücheler-Werner

Masseurin, med. Bademeisterin
Lymphdrainagetherapeutin

klass. Massage - Bindegewebsmassage - man. Lymphdrainage
Ödemtherapie - Rhythmische Massage - Fußreflexzonenmass.



Karola Malkmus

Physiotherapeutin
Bobaththerapeutin

Krankengymnastik - Behandlung nach Bobath (Erwachsene)
Atemtherapie - Gangschule - Seniorengymnastik (auch Haus-
und Heimbefuche)



2. Verordnungsfähige Therapieverfahren

Ob Therapiemethoden bei bestimmten Krankheitsbildern zu Lasten der gesetzlichen Krankenkassen in Deutschland verordnet werden können oder nicht, wurde 2004 im Heilmittelkatalog (HMK) geregelt.

Siehe www.heilmittelkatalog.de

Dort festgelegt sind nach Krankheitsbildgruppen geordnet:

- Die verordnungsfähigen Behandlungsmethoden (Heilmittel)
- Die **Anzahl der Behandlungseinheiten** / Verordnung (z.B. **E=6**)
- Die **Gesamtzahl** der Behandlungseinheiten (z.B. **G=18**)
- Die **Frequenz** der Behandlung / Woche (z.B. **F=2-3**)

Im HMK aufgelistet sind die wichtigsten Therapieverfahren aus den Bereichen Bewegung, Massage, Physikalische Therapie und Lymphdrainage mit ihren jeweiligen Abkürzungen (z.B. MT für Manuelle Therapie), die Sie bei den Erklärungen der Methoden wiederfinden.

Insbesondere unter der allgemeinen Krankengymnastik werden von Therapeuten zahlreiche Behandlungsmethoden angewandt, ohne dass diese einzeln benannt werden. Folgende Behandlungsformen können daher in unserer Praxis bei einer Verordnung "**Krankengymnastik**" verabreicht werden:

- Brüggertherapie (siehe S. 27)
- Beckenbodentraining (siehe S. 24)
- Kiefergelenkbehandlung (siehe S. 29)
- McKenzie-Therapie (siehe S. 31)
- Mobilisation neuraler Strukturen (siehe S. 32)

Festgelegt ist auch eine jeweilige Behandlungszeit / Einheit. Diese beträgt beispielsweise bei Krankengymnastik oder Manueller Therapie 15-25 Minuten.

Generell planen wir jedoch in unserer Praxis bei diesen Behandlungen einen **30-Minuten-Takt**, sodass immer Zeit für eine intensive Behandlung bleibt.

verordnungsfähige

Therapieverfahren

Unsere Praxis verfügt über Zulassung bei allen gesetzlichen Krankenkassen und Berufsgenossenschaften.

Die Abrechnung erfolgt nach entsprechender ärztlicher Verordnung bei Mitgliedern gesetzl. Krankenkassen direkt mit den Kostenträgern, bei privat Versicherten über private Rechnung.

Krankengymnastik bei Wirbelsäulen-Erkrankungen (KG) Manuelle Therapie (MT)

Krankengymnastik wird eingesetzt bei:

- Schmerzen an der Hals- / Brust- und Lendenwirbelsäule mit und ohne Bewegungsstörungen z.B. bei Bandscheibenschäden, generalisierten Syndromen wie Fibromyalgie, M. Bechterew
- Schmerzen an den kleinen und großen Gelenken z.B. bei Arthrose, Arthritis (auch rheumatisch)
- Zustand nach Verletzungen oder Operationen an Wirbelsäule oder Gelenken (z.B. Hüftgelenkersatz)
- Haltungstörungen bei Jugendlichen und Erwachsenen (z.B. Skoliose oder Brustkyphose (auch bei Osteoporose)

Verordnungsmöglichkeit nach dem Heilmittelkatalog (HMK)

WS1 Wirbelsäulenerkrankungen mit kurzzeitigem Behandlungsbedarf

WS2 Wirbelsäulenerkrankungen mit längerem Behandlungsbedarf

	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a)	Funktionsstörungen/Schmerzen durch Gelenkfunktionsstörungen (auch ISG und Kopfgelenke)	KG/MT	E 6, G 6 (WS2	18) F 2
b)	Funktionsstörungen/Schmerzen durch Fehl- oder Überbelastung discoligamentärer Strukturen	KG	E 6, G 6 (WS2	18) F 2
c)	Muskeldysbalance, insuffizienz -verkürzung	KG	E 6, G 6 (WS2	18) F 2
d)	segmentale Bewegungsstörungen	KG/MT	E 6, G 6 (WS2	18) F 2

Als Zusatzbehandlungen sind bei a und d Kältetherapie (KT), Wärmetherapie (WT),

Bei a und b Traktionsbehandlung (TR) möglich

Krankengymnastik bei Wirbelsäulenerkrankungen (KG)

Krankengymnastik bei Erkrankungen der Hals-/Brust- und Lendenwirbelsäule, beinhaltet einen ausführlichen Befund der Körperhaltung, der Gelenkbeweglichkeit, sowie Kraft und Spannung der Muskulatur.

Beurteilt wird dabei nicht nur die Wirbelsäule selbst, sondern auch die gesamte Statik des Menschen, sowie die Beweglichkeit von Hüft- und Schultergelenken. Oftmals beruhen Schmerz- und Funktionsstörungen der Wirbelsäule auf Störungen oder älteren Verletzungen an anderer Stelle des Körpers, die dann immer auch mit behandelt werden müssen.

Nach Erstellung des Befundes und der Dokumentation wird ein Therapieplan für die Behandlungsserie erstellt, sowie kurzfristige und weitere Behandlungsziele in Absprache mit dem Patienten festgelegt. Der / die Therapeut(in) führt unter aktiver Mitwirkung des Patienten die erforderlichen Maßnahmen zur Stabilisation und Kräftigung der Rumpf-Muskulatur, sowie zur Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit und Haltung durch. Der Patient erhält dabei Übungen zur Durchführung zuhause.

Ziel einer krankengymnastischen Behandlung bei Beschwerden an der Wirbelsäule und dem Rumpf ist die Reduktion der Schmerzen, sowie die Verbesserung von Haltung und Bewegung der großen Gelenke.

Als spezielle Therapieformen werden eingesetzt:

Brüggertherapie: zur Funktionsanalyse und zur Haltungskorrektur (siehe S. 27)

Therapie nach McKenzie: zur Analyse und Behandlung von Wirbelsäulenbeschwerden mit ausstrahlenden Schmerzen in Arme und Beine (siehe S. 31)

Die **Manuelle Therapie** beinhaltet ergänzend spezielle Handgrifftechniken und wird gesondert erklärt (siehe Manuelle Therapie S. 30)

Die **Mobilisation neuraler Strukturen** beinhaltet ergänzende Techniken zur Verbesserung der Beweglichkeit eingeeengter Nerven (siehe S. 32).

Eine ärztliche Verordnung ist im Krankheitsfall notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet „Krankengymnastik“ (KG).

Krankengymnastik(KG), Manuelle Therapie(MT) bei Gelenkerkrankungen

Krankengymnastik wird eingesetzt bei:

- Arthrosen oder Gelenkentzündungen an Hüft- / Knie- / Fuss-/ Schulter- / Ellenbogen- oder Handgelenken
- Zustand nach Verletzungen oder Operationen an Gelenken (z.B. Hüft- / Kniegelenkersatz, Meniscus- / Schultergelenksoperation)
- Schädigung oder Schwäche von Muskulatur oder Bändern von Armen und Beinen (auch Karpaltunnelsyndrom oder Missbildg.)
- Akute oder chronische Schmerzzustände an Muskeln und Sehnen, insbesondere an Sehnenansätzen (z.B. im Schulter- / Ellenbogen- oder Kniebereich) oder bei Schleimbeutelentzündungen (Bursitis)

Verordnungsmöglichkeit nach dem Heilmittelkatalog (HMK)

EX1 Erkrankg. der Extremitäten und d. Beckens mit kurzzeit. Behandlungsbedarf

EX2 Erkrankg. der Extremitäten und d. Beckens mit mittl. Behandlungsbedarf

Leitsymptom	Heilmittel	Menge	Frequenz
a) Gelenkfunktionsstörungen/Be- wegungsstörungen, Kontrakturen	KG/MT	E 6, G 6 (EX2 18)	F 2
b) Funktionsstörungen durch Mus- keldysbalance, -insuffizienz, -verkürzung	KG	E 6, G 6 (EX2 18)	F 2

EX3 Erkrankg. der Extremitäten und d. Beckens mit läng. Behandlungsbedarf

a) Muskeldysbalance, -insuffizienz -verkürzung	KG/MT	E 6, G 30	F 2
b) Funktionsstörungen durch Mus- keldysbalance, insuffizienz, verkürzung	KG	E 6, G 30	F 2

EX4 Miss- und Fehlbildungen der Stütz- und Bewegungsorgane

a) Muskel-Sehnenverkürzungen	KG/MT	E 10, G 50	F 2
------------------------------	-------	------------	-----

Als Zusatzbehandlungen sind jeweils bei a und c Kältetherapie (KT) und Wärmetherapie (WT) möglich

E= Einzelmenge G= Gesamtmenge F= Frequenzempfehlung / Woche

Krankengymnastik (KG) bei Gelenkerkrankungen (auch rheumatisch)

Krankengymnastik bei Erkrankungen der Gelenke von Armen und Beinen sowie der zugehörigen Muskeln und Bänder (auch bei rheumatischen Erkrankungen) beinhaltet zunächst einen ausführlichen Befund der Gelenkbeweglichkeit, sowie Kraft und Spannung der Muskulatur. Beurteilt wird dabei auch, ob Entzündungszustände am Gelenk oder der umgebenden Muskulatur oder Bandstrukturen vorliegen. Da Schmerzen am Kniegelenk beispielsweise auch durch Funktionsstörungen an Hüfte oder Fuß ausgelöst sein können, wird immer auch die benachbarte Region in den Befund aufgenommen und die Vorgeschichte und Alltagsbelastungen in die Beurteilung mit einbezogen.

Nach Erstellung des Befundes und der Dokumentation wird ein Therapieplan für die Behandlungsserie erstellt, sowie kurzfristige und weitere Behandlungsziele in Absprache mit dem Patienten festgelegt.

Der / die Therapeut(in) führt unter aktiver Mitwirkung des Patienten die erforderlichen Maßnahmen zur Lockerung und Kräftigung der Muskulatur, der Entlastung der Bänder und Gelenke, sowie der Verbesserung der Gelenkbeweglichkeit durch. Der Patient erhält Übungen zur Durchführung zuhause.

Ziel einer krankengymnastischen Behandlung in der Orthopädie ist die Reduktion der Schmerzen, die Verbesserung der Beweglichkeit und Kraft, sowie ggf. Verbesserung des Gangs und / oder der Geschicklichkeit.

Als spezielle Therapieformen werden auch eingesetzt:

Brüggertherapie: zur Funktionsanalyse und funktioneller Therapie von Muskeln und Gelenken. (siehe S. 27)

Die **Manuelle Therapie** beinhaltet ergänzend spezielle Handgrifftechniken und wird gesondert erklärt (siehe Manuelle Therapie S. 30)

Eine ärztliche Verordnung ist im Krankheitsfall notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet „Krankengymnastik“ (KG).

Krankengymnastik (KG) bei neurologischen Erkrankungen: neurophysiologische Krankengymnastik (KG-Bobath) nach dem 18. LJ

Krankengymnastik wird eingesetzt bei:

- Erkrankungen des zentralen Nervensystems (ZNS) einschl. des Rückenmarks z.B. bei Z.n. Schlaganfall, Cerebraler Blutung, Tumor, Spina bifida, Meningoencephalitis, Poliomyelitis, Schädel-Hirn- und Rückenmarksverletzungen, Querschnittssyndrom, M. Parkinson, Multiplen Sklerose (MS), Amyotrophe Lateralsklerose (ALS), Vorderhornkrankungen des Rückenmarks z.B. mit Symptomen wie Spastik oder Ataxie
- periphere Nervenstörungen

Verordnungsmöglichkeit nach dem Heilmittelkatalog (HMK)

ZN2 ZNS-Erkrankung einschl. des Rückenmarkes nach dem 18.LJ						
	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>			<i>Frequenz</i>
a)	Bewegungsstörungen von Extremitäten, Rumpf- und Kopfmuskulatur	KG/KG-Bobath E	10, G	30	F	1
b)	Funktionsstörungen durch Muskeltonusstörungen z.B. Spastizität (auch mit Kontrakturen)	KG/KG-Bobath E	10, G	30	F	1
c)	Zentrale Koordinationsstörungen z.B. ataktische Störungen	KG/KG-Bobath E	10, G	30	F	1

PN Periphere Nervenläsionen						
	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>			<i>Frequenz</i>
a)	Motorische Paresen der Extremitäten	KG	E 10, G	30	F	1
b)	Funktionsstörungen durch Muskeltonusstörungen (auch mit Kontrakturen)	KG	E 10, G	30	F	1
c)	Störungen der Grob-/Feinmotorik	KG	E 10, G	30	F	1

Als Zusatzbehandlungen sind außer bei PNc Kältetherapie (KT) und Wärmetherapie (WT) möglich

E= Einzelmenge G= Gesamtmenge F= Frequenzempfehlung / Woche

Krankengymnastik in der Neurologie (KG / KG-Bobath)

Krankengymnastik wird bei neurologischen Krankheitsbildern, wie Z. n. Schlaganfall, bei Multipler Sklerose, ALS, Morbus Parkinson, Störungen oder Verletzungen peripherer Nerven und bei kindlichen Entwicklungsstörungen verordnet.

Die erste Behandlung beinhaltet einen Befund, durch den genau die Art der Störung herausgefunden werden kann. Funktionstests zu Muskelkraft, Geschicklichkeit, Gang- und Standsicherheit ergänzen den Befund.

Der / die Therapeut/in führt zusammen mit dem Patienten zunächst assistiv Bewegungen oder Fortbewegung aus und leitet ihn dann zur eigenständigen Durchführung an.

Ziel der Behandlung ist es, die gefundenen Störungen durch wiederholtes Einüben der gestörten oder erschwerten Bewegungen zu verbessern und die Fähigkeit zur selbständigen Durchführung von Alltagsbewegungen wiederherzustellen.

Bei Störungen der peripheren Nerven mit Schmerzen und/oder Gefühlsstörungen in Armen und Beinen ist das Ziel, die Beweglichkeit der Nerven gegenüber umgebender Gewebe wieder herzustellen (siehe Mobilisation neuraler Strukturen S. 32).

Eine spezielle verordnungsfähige Behandlungsform in der Neurologie ist die Behandlung nach Bobath (siehe unter **Bobath-Therapie** S. 26).

Eine ärztliche Verordnung ist im Krankheitsfall notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet "Krankengymnastik" (KG) bzw. Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage (KG-Bobath).

Krankengymnastik (KG) bei internistischen Erkrankungen

Krankengymnastik wird eingesetzt bei:

- Arteriellen Durchblutungsstörungen
- Störung der Ausscheidung mit Blasen- oder Stuhlinkontinenz
- Schwindel

Verordnungsmöglichkeit nach dem Heilmittelkatalog (HMK)

GE	arterielle Gefäßerkrankungen		
<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a)	Belastungsschmerz d. Extremitäten	KG	E 6, G 12 F 1

SO2	Störungen der Ausscheidung Stuhl- oder Harninkontinenz		
<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a)	Motorische, funktionelle Störung des Schließmuskels bzw. der Beckenbodenmuskulatur	KG	E 6, G 12 F 2

SO3	Schwindel unterschiedlicher Ursache		
<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a)	Gang- und Standunsicherheit Verunsicherung, Angstzustände	KG	E 6, G 12 F 3

Als Zusatzbehandlungen sind bei GE a Kältetherapie (KT) und Wärmetherapie (WT) möglich

Krankengymnastik (KG) bei internistischen Erkrankungen / Sonstigen

Krankengymnastik wird auch eingesetzt bei Erkrankungen der Atmungsorgane (siehe Atemgymnastik S. 15), Durchblutungsstörungen, Schwindel und bei Inkontinenz (Störung der Blasenkontrolle). Die erste Behandlung beinhaltet auch hier den Befund und die Dokumentation der Beschwerden und Funktionsstörungen, sowie die Aufnahme der Vorgeschichte (Anamnese).

Bei **Gefäßerkrankungen** wird zwischen arteriellen Erkrankungen (Störung des Blutzuflusses) und venösen Erkrankungen (Störung des Blutabflusses) unterschieden. Bei arteriellen Störungen wird durch gezieltes Gefäßtraining die Ausbildung neuer Blutgefäße trainiert. Bei venösen Erkrankungen wird durch gezieltes Training und durch Hochlagerung der Rücktransport des Blutes trainiert.

CAVE: Nicht angewendet werden darf Krankengymnastik bei einer akuten Thrombose. Hier ist die sofortige Rücksprache mit dem Arzt erforderlich.

Bei **Schwindel** muss im Rahmen des Befundes zunächst durch Tests die Ursache eingegrenzt werden. Ziel hierbei ist dann, in Abhängigkeit von der Ursache, die Funktion der Halswirbelsäule wieder voll herzustellen, den Blutdruck bei Lagewechsel zu stabilisieren und die Empfindlichkeit des im Innenohr liegenden Gleichgewichtsorgans durch gezielte Bewegungsübungen zu normalisieren.

Bei **Inkontinenz** (z.B. nach Geburten, gynäkologischen Operationen oder nach Prostataoperationen) werden gezielt Übungen zur Stimulation des Beckenbodens durchgeführt. Dabei lernt der Patient, diese Funktion unabhängig von Atmung und Bewegung zu kontrollieren. Ziel der Behandlung ist es, die Schließfunktion, insbesondere bei Belastungssituationen wie Husten, Niesen, Tragen von Gegenständen, zu kontrollieren, sodass langfristig die Kontrolle auch im Alltag wiederhergestellt ist.

Eine ärztliche Verordnung ist im Krankheitsfall notwendig.
Die verordnungsfähige Position lautet "Krankengymnastik" (KG).

Krankengymnastik (KG) und Massage (KMT) bei chronifizierten Schmerzsyndromen

Krankengymnastik und Massage werden eingesetzt bei:

- Phantomschmerzen
- Neuralgien
- Neuropathischen Schmerzen
- chronische regionale Schmerzzustände
- Fibromyalgie

Verordnungsmöglichkeit nach dem Heilmittelkatalog (HMK)

CS Chronifiziertes Schmerzsyndrom

	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a)	unspezif., schmerzch. Bewegungsstörung Funktionsstörung auch bei allgemeiner Dekonditionierung	KG	E 6, G 18	F 1
b)	Schmerzen/Funktionsstörungen durch Muskelspannungsstörungen, Verkürzung elastischer und kontraktiler Strukturen	KMT	E 6, G 10	F 1

Es können insgesamt 18 Therapieeinheiten verordnet werden, davon max. 10 als Massage. Als Zusatzbehandlungen sind bei b) Kältetherapie (KT) und Wärmertherapie (WT), möglich. Anstatt der Massage kann optional auch eine Bindegewebsmassage (BGM) verordnet werden.

E= Einzelmenge G= Gesamtmenge F= Frequenzempfehlung / Woche

Krankengymnastik (KG) und Massage (KMT) bei chronifizierten Schmerzsyndromen

Krankengymnastik und Massage werden auch bei chronifizierten Schmerzsyndromen eingesetzt.

In einem ausführlichen Befund und mit einem intensiven Vorgespräch werden Ursache und Entstehungsgeschichte der Schmerzen identifiziert. In der folgenden Behandlung werden mit sanften Massage- und/oder Bewegungstechniken die schmerzhaften Körperabschnitte behandelt.

Ziel einer Behandlung ist es, die betroffenen Regionen besser zu durchbluten, von Verspannungen und Kontrakturen zu befreien und durch leichte Bewegungen ohne große Kraft wieder beweglich und einsatzfähig zu machen.

Die Behandlung chronifizierter Schmerzzustände erfolgt stets sehr behutsam, sodass keine weiteren Schmerzen ausgelöst werden.

Entscheidend für einen Therapieerfolg ist es, dass eine enge Rücksprache zwischen dem behandelnden Therapeuten und dem(r) Patient(in) erfolgt, damit die Behandlungsintensität und die anzuwendenden Maßnahmen jeweils an die aktuelle Schmerzsituation angepasst werden können.

Die Verordnungsposition lautet "Krankengymnastik" (KG) bzw. Klassische Massage (KMT)

Atemgymnastik (KGA) - Krankengymnastik Mukoviscidose (KGM)

Atemgymnastik wird eingesetzt bei:

- chronischer Bronchitis
- Asthma Bronchiale
- nach Lungenentzündungen
- Lungenfibrose
- Lungenemphysem
- Pleuraschwarte
- nach Operationen am Brustkorb
- bei Mukoviscidose
- bei schlechter Atmung aus anderen Gründen

Verordnungsmöglichkeit nach dem Heilmittelkatalog (HMK)

AT1 Störungen der Atmung mit prognostisch kurzzeitigem Behandlungsbedarf

<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a) Atemnot, auch anfallsweise	KGA	E 6, G 6	F 2

AT2 Störungen der Atmung mit prognostisch längerem Behandlungsbedarf

<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a) Atemnot, auch anfallsweise	KGA	E 6, G 18	F 1

AT3 Störungen der Atmung bei Mukoviscidose

<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a) Atemnot, auch anfallsweise	KGM /KGA	E 10, G 50	F 1

Als Zusatzbehandlungen sind Kältetherapie (KT) und Wärmetherapie (WT), insbesondere Heisse Rolle möglich, bei Mukoviscidose auch zusätzlich die Massage (KMT)

Atemgymnastik (KGA)

Was ist das Atemgymnastik / Atemtherapie ?

Das erste, was zu lernen ist, ist der Atem«(Buddha, 540 - 480 v. Chr.)

Was bedeutet Atem? Atem bedeutet Gasaustausch. Er umfaßt die Aufnahme des Gases Sauerstoff in der Lunge und dessen Transport auf dem Blutweg zu den Körperzellen, gleichwie auch den Transport des Gases Kohlendioxyd und dessen Abgabe an die Lungen.

Für eine gesunde Atmung ist es notwendig, dass sowohl der Brustkorb, wie auch die Bauchdecke ausreichend elastisch und dehnfähig sind. Eine wichtige und entscheidende Funktion erfüllt darüber hinaus das Zwerchfell.

Was kann die Atmung stören?

Unsere Atmung kann durch Erkrankungen der Atemwege sowie der Lunge und des Brustkorbes gestört werden. Dabei unterscheiden wir zwischen Erkrankungen, die die Einatmung z.B. durch Sekret stören (obstruktiv), Erkrankungen, die die Ausatmung stören (restriktiv) und Erkrankungen des Brustkorbes (z.B. nach Operationen).

Wir können drei Atemrichtungen unterscheiden:

- die Bauchatmung, eine entspannte Form der Atmung
- die Brustkorb- bzw. Flankenatmung
- die Halsatmung (sternale Atmung), eine Atemform, die bei starker Anspannung oder Atemnot eingesetzt wird

Krankengymnasten beherrschen Techniken, um alle Atemrichtungen zu schulen und auch die Elastizität des Brustkorbes zu verbessern. Dies kann zu einer deutlich größeren Atemkapazität führen. Darüber hinaus können Techniken der Entspannung die Atemtherapie unterstützen.

Eine besonders intensive Form der Atemtherapie ist die Krankengymnastik-Mukoviscidose (KGM), die über die normalen Techniken hinaus ein sehr intensives Abklopfen des Brustkorbes zur Unterstützung des Abhustens beinhaltet.

Die Verordnungsposition lautet "Krankengymnastik-Atemtherapie" (KGA).

Klassische Massage (KMT) bzw. Bindegewebsmassage (BGM) bei Erkrankungen der Wirbelsäule und der großen Gelenke

Klassische Massage wird eingesetzt bei:

- Wirbelsäulenerkrankungen
- Blockierungen
- Skoliosen
- Haltungstörungen
- rheumatischen Erkrankungen

Verordnungsmöglichkeit nach dem Heilmittelkatalog (HMK)

WS1 Wirbelsäulenerkrankungen mit kurzzeitigem Behandlungsbedarf

	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
e)	Muskelspannungsstörungen -verkürzungen , -verklebungen, Gewebequellungen	KMT/BGM	E 6, G 6	F 2

WS2 Wirbelsäulenerkrankungen mit längerem Behandlungsbedarf

	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
f)	Muskelspannungsstörungen -verkürzungen , -verklebungen, Gewebequellungen	KMT/BGM	E 6, G 6	F 2

EX1, EX2, EX3 Erkrankungen der Extremitäten und des Beckens (siehe KG)

	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
c)	Muskelspannungsstörungen -verkürzungen , -verklebungen, Gewebequellungen	KMT/BGM	E 6, G 18 (EX2:18, EX3:30)	F 2

Als Zusatzbehandlungen sind Kältetherapie (KT) und Wärmetherapie (WT) möglich

E= Einzelmenge G= Gesamtmenge F= Frequenzempfehlung / Woche

Die klassische Massage (KMT)

Massage wurde schon bei den Römern, in der Antike und zur Zeit der Pharaonen im alten Ägypten ähnlich wie die Bäderkultur zur Behandlung von Erkrankungen des Bewegungsapparates eingesetzt.

Von der klassischen Muskelmassage, wie wir sie heute kennen, müssen die **Sonderformen** Bindegewebsmassage (siehe S. 25) , Vibrationsmassage (Atemhilfsmassage) sowie die Akupunkt- und Reflexzonenmassage abgegrenzt werden, welche z.T. hier gesondert beschrieben werden.

Man wendet bei der klassischen Muskelmassage, Streichungen, Walkungen, Knetungen, Friktionen, Reibe-, Klopf- und Schüttelgriffe an. Die klassische Massage dient der besseren Durchblutung, Lockerung, Dehnung, Entkrampfung der Muskulatur und dem besseren Abtransport von Stoffwechselprodukten (Schlacken), die den Muskel verhärten können.

Angewendet wird sie bei vielen Erkrankungen des Bewegungsapparates, wie zum Beispiel Morbus Bechterew, Morbus Scheuermann, Lumbago, Arthrose, Muskelschmerzen, zur Nachbehandlung von Muskelverletzungen, Traumen etc. und Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises.

Auch **prophylaktisch** kann Massage angewendet werden, wie z.B. bei Leistungssportlern zur Vorbereitung der Muskulatur auf sehr starke muskuläre Belastung, zwischendurch zur Lockerung und Entkrampfung, sowie nachher als Entmüdungsmassage (siehe Sport-Fitnessmassage S. 43).

Angebracht ist eine klassische Massage auch bei Personen, die ständig eine sehr einseitige Belastung haben oder sich in ungünstiger Haltung (Fehlhaltung, Fehlstatik) befinden, wie z.B. Fliesenleger, Serviererinnen, Zahnärzte u.a. Hier kann vorbeugend Massage angewandt werden, um schwerwiegenden Erkrankungen vorzubeugen.

Gegenanzeigen für eine Muskelmassage sind beispielsweise hoch akute Bandscheibenvorfälle, starke Entzündungen von Nerven (Neuralgien) und spezielle Muskelerkrankungen (Myopathien).

Eine ärztliche Verordnung ist im Krankheitsfall notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet "Klassische Massage" (KMT).

(Siehe auch Bindegewebsmassage S. 25)

Manuelle Lymphdrainage (MLD) bei Lymphabflussstörungen

Lymphdrainage wird eingesetzt bei:

- venöser Insuffizienz mit Hautschädigung (Ulcus cruris)
- nach einer Thrombose
- nach Gefäßoperationen
- primäre oder sekundäre Schädigung des Lymphsystems z.B. nach Operationen, Verletzungen, Entzündungen
- bei bösartigen Erkrankungen nach Operationen z.B. nach Brustoperation

Verordnungsmöglichkeit nach dem Heilmittelkatalog (HMK)

LY1 Lymphabflussstörungen mit kurzzeitigem Behandlungsbedarf				
	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a)	vorübergeh. lymphat. Schwellung	MLD-30/45/60	E 6, G 12	F 2
b)	Schmerzen durch Schwellung	MLD-30	E 6, G 12	F 2

LY2 Lymphabflussstörungen mit längerem Behandlungsbedarf				
	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a)	chronisches Lymphödem mit Sekundärschäden an Haut und Unterhaut-Stoffwechsel	MLD-30/45/60	E 6, G 30	F 1

LY3 Lymphabflussstörungen bei bösartigen Erkrankungen				
	<i>Leitsymptom</i>	<i>Heilmittel</i>	<i>Menge</i>	<i>Frequenz</i>
a)	chronisches Lymphödem mit Sekundärschäden an Haut und Unterhaut-Stoffwechsel	MLD-45/60	E 10, G 50	F 1

Alle Behandlungen gelten einschließlich Kompressionsbandagierung, wobei Bandagen gesondert zu verordnen sind. Als Zusatzbehandlungen sind Kältetherapie (KT) und Wärmetherapie (WT), insbesondere Heisse Rolle möglich

manuelle Lymphdrainage (MLD)

Die Manuelle Lymphdrainagebehandlung wird erst seit 1974 als Leistung der Krankenkassen in Deutschland durchgeführt. Lymphdrainage darf ausschließlich von Therapeuten mit Zertifikat "Manuelle Lymphdrainage" zu Therapie Zwecken auf ärztliche Verordnung angewandt werden.

Unter **manueller Lymphdrainage** verstehen wir manuelles abdrainieren (Ab- und Weiterführung) der Gewebsflüssigkeit über Gewebsspalten bzw. Lymphgefäße. Das Prinzip beruht im Gegensatz zur herkömmlichen Massage auf einer bestimmten Grifftechnik, rhythmisch-kreisende, pumpende Griffe durch flaches Auflegen der Finger bzw. Hände bei fein dosiertem Druck nach einer festgelegten Reihenfolge. Bei der **Bauchtiefdrainage** wird auch unter Einbeziehung des Atemrhythmus in die Tiefe gearbeitet, so wie auch bei einigen Spezialgriffen z.B. am Adduktorenspalt. Ansonsten wird überwiegend flächig gearbeitet.

Zur Unterstützung der Lymphdrainage und zur Vermeidung der Reoedematisierung des Gewebes wird meist nach der Behandlung noch eine **Bandagierung** oder Kompressionsbestrumpfung vorgenommen. Mit dieser Therapie werden Lymphödeme (primärer und sekundärer Art), Phlebödeme (venöser o. postthrombotischer Art), traumatische Ödeme, Morbus Sudeck, artifizielle und ischämische Ödeme, rheumatische Ödeme, chronisch entzündliche Ödeme, (Sklerodermie, Strahlenschädigungen), Inaktivitätsödeme (bei Lähmungen), Lipödeme, idiopatische Ödeme und kardiale Ödeme behandelt.

Ziel der Behandlung ist, die Ödeme, die zu Schweregefühl, Bewegungsbehinderung, Leistungsverminderung, Spannungsschmerzen führen können, zu reduzieren, oder in ödemfreie Körperregionen zu verschieben (Ödemverschiebung).

Eine ärztliche Verordnung ist im Krankheitsfall notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet "Manuelle Lymphdrainage (MLD)".

Sie kann als 30, 45, oder 60-minütige Behandlung (MLD30, MLD45, MLD60) verordnet werden.

Weitere Behandlungsformen, die ebenfalls im Rahmen einer physiotherapeutischen Behandlung mit ärztlicher Verordnung angewandt werden sind:

<i>Therapieform</i>	<i>verordnungsfähig als</i>
Beckenbodengymnastik	KG (siehe S. 13, 24)
Bindegewebsmassage	BGM (siehe S. 15, 19, 25)
Behandlung nach Bobath	KGN (Bobath) (siehe S. 11, 26)
Brüggertherapie	KG (siehe S. 7, 9, 27)
Manuelle Therapie	MT (siehe S. 7, 9, 30)
Kältetherapie - Eis	KT (siehe S. 7, 9, 11,13 ,15 ,17 ,19 ,21 , 28)
McKenzie - Behandlung	KG (siehe S. 7, 31)
Traktion z.B. Schlingentisch	TR (siehe S. 7, 33)
Wärmetherapie Heiße Rolle	WT (HR) (siehe S. 7, 9, 11, 13, 15, 17, 19, 21, 34)
Wärmetherapie Naturmoor	WT (Moor, bzw. Fango) (siehe S. 7,9,11,13,15,17,19, 35)

Beckenbodenmuskelgymnastik / Rückbildungsgymnastik für Männer und Frauen

Training der Beckenbodenmuskulatur wird angewandt bei Blasenfunktionsstörungen und Inkontinenz. Diese treten auf nach Unterleibsoperationen bei Frauen und Prostataoperationen bei Männern. Darüber hinaus ist das Beckenbodentraining als Rückbildungsgymnastik besonders wichtig nach Kindsgeburten zur Therapie und Prophylaxe der vorgenannten Beschwerden.

Die Fachkenntnisse des Therapeuten über die Funktion des Beckenbodens bei Alltagssituation wie Husten, Niesen, Heben von schweren Gegenständen und falschem Bücken ermöglicht einerseits eine Schonung der überlasteten, insuffizienten Muskulatur als auch ein gezieltes individuelles Aufbautraining.

Ziel der Behandlung ist es, ein Gleichgewicht zwischen der Druckbelastung des Bauchinnenraumes bei Alltagsbelastungen und der Kraft der Beckenbodenmuskulatur herzustellen, damit unkontrollierter Abgang von Urin verhindert wird.

Zur Anwendung kommen Techniken zur Körperwahrnehmung und Training der Beckenmuskeln bei Alltagsbelastungen. Das Erspüren ökonomischer Aktivität in Haltung und Bewegung hilft Fehlbelastungen im Alltag zu vermeiden. Besondere Trainingsformen mit speziellen Übungsgeräten und Feedbackmöglichkeiten können die Therapie ergänzen. Unumgänglich ist ein intensives Eigentaining der betroffenen Patienten.

Im Krankheitsfall ist eine ärztliche Verordnung notwendig.
Die verordnungsfähige Position lautet Krankengymnastik (KG) (siehe S. 13).

Bindegewebsmassage (BGM)

Die Bindegewebsmassage ist eine Reflexzonenbehandlung.

Reflexzonen sind umschriebene Bereiche

- der Haut (Hautzonen nach Head)
- der Muskeln (Muskelzonen nach McKenzie)
- des Bindegewebes (Bindegewebszonen nach Teirich-Leube)

in die sich Störungen verschiedener Organe projizieren. Die Zonen dienen u. a. der Diagnostik.

Bei Störungen von Organen treten Verspannungen, Aufquellungen oder Einziehungen des Bindegewebes oder anderer Reflexzonen weit weg vom eigentlichen Ort des Geschehens auf. Von diesen betroffenen Reflexzonen können im Gegenzug die Organfunktionen beeinflusst und wiederhergestellt werden.

Durch spezifische manuelle Techniken können entstandene Verspannungen in diesen Zonen normalisiert, d. h. dem übrigen Gewebszustand angeglichen werden. Hierdurch werden funktionelle Störungen beeinflusst und entstandene Beschwerden verbessert.

Bei der Bindegewebsmassage werden Reflexzonen am ganzen Körper mit einbezogen und durch Gewebsrollen, Streichungen und Anhakegriffe im Unterhautgewebe beeinflusst. Durch diese Techniken werden Funktionsstörungen von Organen beseitigt und auch das vegetative Nervensystem umgestellt. Die Behandlung löst oftmals ein angenehmes Müdigkeitsgefühl aus.

Die Bindegewebsmassage wird insbesondere bei Störungen der Atmung, der Verdauungsfunktionen und der Durchblutung eingesetzt.

Im Krankheitsfall ist eine ärztliche Verordnung notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet Bindegewebsmassage (BGM) (siehe S. 19).

Behandlung nach Bobath (KG-Bobath)

Die Methode wurde von Berta Bobath, Krankengymnastin, und ihrem Mann, Dr. Karel Bobath, Neurologe, entwickelt. Sie basiert auf neurophysiologischer Grundlagen. Nach dem Bobath-Behandlungskonzept werden Kinder und Erwachsene behandelt, die aufgrund einer Hirnschädigung bewegungsgestört sind. Während der Behandlung werden unter den Händen des Therapeuten normale Bewegungsabläufe erlernt.

Die Vorgehensweise in der Therapie richtet sich in erster Linie nach der Diagnose, welche die Grundlage für einen ausführlichen, individuellen Befund bildet. Bei der Befundung wird zunächst beobachtet, wie der Betroffene im alltäglichen Leben mit seinen Beeinträchtigungen zurechtkommt. Durch wiederholtes Üben der korrekten Bewegungsabläufe können diese ganz oder teilweise wiedererlangt werden. Befund und Therapie werden immer wieder neu überprüft, um eine regelmäßige Erfolgskontrolle zu gewährleisten. Wichtig ist auch die interdisziplinäre Zusammenarbeit mit Angehörigen und den Ärzten, Ergo-therapeuten und Logopäden.

Ziel der Therapie ist die Optimierung und Differenzierung funktioneller Fähigkeiten und das Erreichen größtmöglicher Selbständigkeit im Alltag. Der Therapeut leitet den Betroffenen an, Alltagsbewegungen in vielen verschiedenen Variationen unter Berücksichtigung der individuellen biomechanischen Begebenheiten durchzuführen und hilft ihm bei der Entwicklung eigener Bewegungsstrategien.

Der Behandlungsbeginn wird möglichst frühzeitig angestrebt, um die Hirnfunktion während der Reifung in den ersten Lebensmonaten bzw. nach Eintritt der Schädigung günstig zu beeinflussen. Die Behandlung nach Bobath kann bei allen Bewegungsstörungen, die durch Hirnschädigungen hervorgerufen werden (z. B. Halbseitenlähmungen, Hirntumoren, Hirn-Verletzungen, Zustand nach Schlaganfall) angewandt werden.

Im Krankheitsfall ist eine ärztliche Verordnung notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage (KG-Bobath) (siehe S. 11).

Behandlung nach Dr. Brügger

Therapie "funktionsabhängiger Krankheiten"

Die Therapie ist nach dem Neurologen Dr. med. Alois Brügger benannt, der die Methode in seinem Forschungs- und Schulungszentrum in Zürich entwickelte. Sie wird von Physiotherapeuten mit Diplom zum „Brüggertherapeuten“ ausgeführt.

Der Hauptanwendungsbereich sind Erkrankungen des Bewegungsapparates, die auf Fehlbelastungen von Wirbelsäule und Gelenken durch eine krumme/schlechte Körperhaltung oder Fehlbelastungen während des Alltages zurückzuführen sind.

Hierzu zählen z. B.:

- Kreuzschmerzen
- Nacken-, Schulter- und Armschmerzen
- Ausstrahlende Schmerzen in die Beine (Ischialgie)
- Abnutzungserscheinungen an den Gelenken (Arthrosen)

Fehlbelastungen bedeuten eine Überbeanspruchung, vor allem der Muskeln und Sehnen. Diese führen zu Schmerzen und daraus resultierenden Ausweich- und Schonbewegungen des Körpers. Aufgabe des Brüggertherapeuten ist es, diese Mechanismen zu erkennen und sowohl die lokalen Ursachen als auch die Körperhaltung zu korrigieren

Eine erfolgreiche Therapie beinhaltet daher:

- Die Analyse von Fehlbelastungen
- Erlernen aufrechter Körperhaltung während der Arbeit und im Alltag
- Korrektur der Statik des gesamten Körpers
- Lösen der Muskelkontrakturen (Verkürzungen), die infolge länger anhaltender Muskelkontraktion entstanden sind.
- Lokale Behandlung von Überlastungsreaktionen an Sehnen und Muskeln (oft unter Zuhilfenahme von Wärme), welche die aufrechte Körperhaltung behindern.

Ziel ist eine dauerhaft schmerzfreie Bewegung d. ganzen Körpers.

Die Verordnungsposition lautet "Krankengymnastik" (KG) (siehe S. 7, 9).

Kältetherapie (KT)

Eis wird eingesetzt in Form von Eisabreibung, Eistauchbad, Eispacks u. a..

Die Kälte bewirkt :

- eine Schmerz- und Stauminderung bei akut entzündlichen Gelenken oder bei frischen Verletzungen
- eine Entzündungshemmung
- eine Tonuserhöhung der Muskulatur bei schlaffen Lähmungen.
- eine reaktive Förderung der Durchblutung
- kann Fehlspannungen in Muskulatur und Bindegewebe positiv beeinflussen. (tonussenkend oder aufbauend, je nach Technik)

Die Verordnungsposition lautet "Kältetherapie (KT)"
(siehe S. 7,9,11,13,15,17,19)

Kiefergelenkbehandlung (KG)

Die Kiefergelenkbehandlung wird angewandt bei gestörter oder schmerzhafter Beweglichkeit des Kiefergelenkes beim Essen, Sprechen oder in Ruhe. Wie jedes andere Gelenk kann auch das Kiefergelenk schmerzhaft Bewegunugsstörungen mit gestörter Muskel- und Gelenkfunktion erfahren. Eine besondere Rolle spielen dabei Veränderungen der Kiefermechanik durch Veränderungen am Gebiss oder auch das nächtliche Zähneknirschen (Bruxismus).

Ein besonders enger funktioneller Zusammenhang besteht zwischen Kiefergelenk und Halswirbelsäule. Dies ist zum einen durch die räumliche Nähe der beiden Gelenke (ca. 2 cm Abstand zwischen Kopfgelenken und Kiefergelenken) und dem Zusammenspiel der beiden Gelenke beim weiten Öffnen des Mundes bedingt. Somit beinhaltet eine umfassende Kiefergelenkbehandlung immer auch die Analyse der Halswirbelsäule, der Hals- und Gesichtsmuskulatur und sogar der Körperhaltung. Alle diese Faktoren können neben den rein Gebiss-bedingten Ursachen eine wichtige Rolle spielen und werden in eine Behandlung einbezogen.

In einem Befund werden Muskelspannung der gesamten Kopfregion, die Beweglichkeit des Kiefers, ggf. Abweichungen des Unterkiefers von der Mitte beim Öffnen des Mundes bewertet und gemessen. Dies ist die Grundlage für einen späteren 2. Befund nach einer Behandlungsserie.

Die Behandlung beinhaltet im einzelnen:

- Massage und Querdehnung der großen und kleinen Kiefergelenkmuskeln
- Lockerungs- und Entspannungsübungen für Gesichts- Hals- und Kiefergelenkmuskulatur
- Passive Dehnung des Kiefergelenkes (Manuelle Therapie)
- Bewegungsübungen des Unterkiefers nach vorne, seitlich mit und ohne Widerstand sowie die Mitbehandlung der Halswirbelsäule und der Körperhaltung
- Die behandelten Patienten erhalten ein Eigenübungsprogramm, anhand dessen sie Übungen zuhause vor dem Spiegel ausführen können.

Im Krankheitsfall ist eine ärztliche Verordnung vom Zahnarzt notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet **Krankengymnastik (KG)**
oder **Manuelle Therapie (MT)**

Manuelle Therapie (MT)

Die Manuelle Therapie befasst sich mit speziellen diagnostischen und therapeutischen Verfahren, die der Auffindung (Erkennung) und Behandlung von reversiblen Funktionsstörungen am Bewegungsapparat dienen. Sie wird ausschließlich von Therapeuten mit Zertifikatsprüfung „Manuelle Therapie“ ausgeführt. Zunächst dient ein manueller Befund dazu, eine Bewegungsstörung im Bereich der Extremitätengelenke oder der Wirbelsäule zu lokalisieren und zu analysieren. Dieser Befund dient als Grundlage zu den therapeutischen Handgriffen, die vom Physiotherapeuten/ Krankengymnasten als Mobilisation durchgeführt werden. Sie dienen sowohl der Schmerzlinderung als auch der Mobilisation von Bewegungseinschränkungen.

Folgende Behandlungstechniken werden eingesetzt:

- Bei der **Traktion** werden die Gelenkpartner durch manuellen Zug voneinander entfernt, was zu einer Druckminderung, Entlastung und auch zur Schmerzlinderung führt. Eine gleichzeitige Dehnung der Gelenkkapsel und der Bänder verbessert die Beweglichkeit.
- Beim **translatorischen Gleiten** werden die Gelenkanteile parallel gegeneinander bewegt, um das verlorene Gelenkspiel und damit die Beweglichkeit wieder herzustellen.
- Daneben dient die **Weichteilbehandlung** mit verschiedenen Entspannungs- und Dehntechniken dazu, die Muskulatur so zu verlängern, dass sie sich dem neu gewonnenen Gelenkspiel anpasst.

Alle Techniken finden sowohl bei Funktionsstörungen an den Extremitätengelenken (Gliedmaßengelenken), als auch an den Gelenken der Wirbelsäule ihre Anwendung. Traktion, Gleiten und Weichteilbehandlung werden häufig kombiniert, wobei der Zug der Muskulatur und die reflektorische Wirkung durch Anpassung und Entspannung zur Mobilisation des Gelenks ausgenutzt werden, um so Bewegungseinschränkungen zu lösen. Mit der Manuellen Therapie steht den Physiotherapeuten /Krankengymnasten eine gezielte, gelenkschonende, effektive und meist schmerzfreie Behandlungstechnik zur Verfügung.

Im Krankheitsfall ist eine ärztliche Verordnung notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet Manuelle Therapie (MT) (siehe S. 7, 9).

Behandlung nach McKenzie

Die Therapie ist nach dem neuseeländischen Physiotherapeuten Robin McKenzie entwickelt worden und wird bei wirbelsäulenbedingten Schmerzen eingesetzt.

Anwendungsgebiete sind:

- Bandscheibenvorfälle der Hals- Brust- und Lendenwirbelsäule
- Andere Wirbelsäulenbedingte Schmerzen mit und ohne Ausstrahlungen in Arme und Beine

Bei der Therapie nach McKenzie wird zunächst analysiert, welche Bewegungen der Wirbelsäule nach mehreren Wiederholungen die Beschwerden bessern. Die Ergebnisse dieser ersten Analyse erlauben oftmals bereits eine Aussage darüber, ob die Beschwerden durch physiotherapeutische Behandlung zu therapieren sind oder nicht.

Dabei gilt insbesondere die Zentralisation des Schmerzes (das Zurückwandern des Schmerzes von Armen und Beinen zur Wirbelsäule) als positives Zeichen für eine gute Heilungschance. Die Bewegungen werden weiter differenziert und mit dem Patienten erlernt.

Die Bewegungen werden als Eigenübung fortgesetzt und stetig mit dem geschulten Therapeuten weiter verfeinert.

Im Krankheitsfall ist eine ärztliche Verordnung notwendig.
Die verordnungsfähige Position lautet Krankengymnastik (KG) (siehe S. 7).

Mobilisation neuraler Strukturen (KG)

Nerven sind nicht so elastisch und dehnfähig wie Muskeln. Daher müssen sie bei Bewegungen unserer Arme und Beine, aber auch der Wirbelsäule teilweise bis zu 15cm zwischen anderen Geweben gleiten können. Wenn diese Gleitbewegung durch Einengungen von außen gestört ist oder der Nerv im Inneren geschädigt ist, entstehen starke Schmerzen.

Es können dabei auftreten:

- Ischiasschmerzen
- Gefühlsstörungen und Kribbelgefühl
- Karpaltunnelsyndrom
- Schmerzen ähnlich einem Tennisellenbogen
- Schmerzen bei Bewegung der Wirbelsäule
- Schmerzen bei Streckung des Beines nach vorne
- Schmerzen bei Dehnung des Armes nach außen

Tests der Mobilität von Nerven wurden von Smith, Maitland, Elvey, Keneally u.a. seit den 60er Jahren entwickelt und von Butler in seinem Buch "Mobilisation des Nervensystems" 1995 zusammengetragen.

Die entwickelten Tests für Rumpf, Arme und Beine dienen dazu, festzustellen, ob die äußere Gleitfähigkeit oder die innere Elastizität der Nerven gestört ist und von welcher Stelle die Störung ausgeht. Sind diese Dinge festgestellt, so können sie durch gezielte mobilisierende Techniken behandelt werden.

Im Krankheitsfall ist eine ärztliche Verordnung notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet Krankengymnastik (siehe S. 11).

Traktionsbehandlung (TR) Schlingentisch-Therapie

Traktionsbehandlungen werden zur Entlastung der Wirbelsäule und großer Gelenke eingesetzt. Hierbei kommt beispielsweise der Schlingentisch zum Einsatz.



Bei der Schlingentisch-Therapie erfährt der Patient eine Erleichterung vieler Bewegungen durch die Aufhebung der Schwerkraft. Es werden der ganze Körper oder Teile des Körpers in Schlingen gehängt. Dadurch werden Wirbelsäule und Gelenke entlastet. Eingeschränkte oder ansonsten schmerzhafte Bewegungen werden erheblich erleichtert.

Durch die Einstellung des Aufhängepunktes kann eine Bewegung zusätzlich erleichtert oder erschwert werden.

Darüber hinaus können durch den Therapeuten intermittierende Extensionen (Traktionen) ausgeführt werden oder ein Dauerzug in eine gewünschte Richtung angelegt werden.

Die Traktionsbehandlung im Schlingentisch wird angewendet bei :

- Schmerzen (insbesondere der Wirbelsäule, Hüftgelenke, Nacken und Schultergelenke)
- Kontrakturen

Der Schlingentisch eignet sich hervorragend zur Kombination mit:

- Manuelle Therapie
- Wahrnehmungsbehandlung

Die Verordnungsposition lautet "Traktion (TR)" (siehe S. 7)

Wärmetherapie (WT)

Heiße Rolle

Wärme ist eine unterstützende und vorbereitende Maßnahmen für die krankengymnastische Behandlung oder der klassischen Massage. Wärme/Hitze wird eingesetzt in Form von heißer Rolle, Naturmoor und als einfache Wärmepackung.

Durch die Zufuhr von **Wärme** kann z. B.:

- eine Tonussenkung der Muskulatur bei starken Verspannungen
- ein Ödemabbau bei schmerzhaften Muskelansatzreizen und chronischen Schwellungen nicht entzündlicher Art und eine
- Durchblutungssteigerung bewirkt werden.

Im akuten Entzündungsstadium wird grundsätzlich keine Wärme angewandt.

Die Anwendung der Heißen Rolle geschieht mit Hilfe mehrerer trichterförmig gerollter Handtücher, in welche ca. 0,5 Liter heißes Wasser gegossen worden ist. Durch langsames Abrollen der Tücher gelangen heiße Schichten an die Oberfläche, die mittels rollender und reibender Bewegungen auf die Haut des Patienten aufgebracht werden.

Die Wärmewirkung kann optimal vom Therapeuten dosiert und zielgerichtet eingesetzt werden. Es wird eine intensive Wärmewirkung an der betreffenden Körperregion erzielt. Es gibt keine nennenswerte systemische Wirkung auf den restlichen Körper. Die Anwendung ist somit auch geeignet, wenn der Körper keine generelle Erwärmung erfahren soll.

Im Krankheitsfall ist eine ärztliche Verordnung notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet Wärmetherapie (WT Heiße Rolle)
(siehe S. 7,9,11,13,15,17,19, 21)

Wärmetherapie (WT)

Naturmoorpackungen ascendend

Naturmoorpackungen werden als 2-Komponentenpackung angewandt und werden durch den ansteigenden Temperaturverlauf sehr gut vertragen. Eine untere Schicht mit dem Moor-Wärmeträger erhitzt langsam eine darüber liegende Schicht Naturmoor, welche direkt auf der Haut aufliegt.

Die direkt aufliegende Schicht gibt ihre Wirkstoffe, die **Huminstoffe**, an die Haut ab und erzielt dort neben der Wärmewirkung auch weitere Wirkungen. Diese aufliegende Schicht Naturmoor wird jeweils nur 1x verwendet und somit nicht wiederverwendet.

Neben der allgemeinen Wirkung der Wärme hat die Anwendung von Naturmoor als Wärmequelle auch weitreichendere **medizinische Wirkung**, da in den Packungen s.g. Huminstoffe enthalten sind. Neuere Forschungsergebnisse haben die Wirksamkeit dieser Stoffe belegt und eröffnen auch die Möglichkeit zur Nutzung der bakteriziden, antiviralen und toxinbindenden Eigenschaften von Huminsäuren.

Die **Wirkung** der Naturmoorpackungen ist für den Körper intensiver als die der heißen Rolle und hat auch eine leichte systemische Wirkung, die jedoch noch deutlich niedriger ist als bei heißen Bädern.

Karlsbader



Im Krankheitsfall ist eine ärztliche Verordnung notwendig.

Die verordnungsfähige Position lautet Wärmetherapie (WT Moorpackung)
(siehe S. 7,9,11,13,15,17, 19)

3. Zusatzleistungen, Leistungen für Selbstzahler

Arbeitsplatz- und Sportberatung	37
Beweglichkeitstest und Dokumentation	38
Bewegungs- und Haltungsanalyse mit Bericht	39
Fußreflexzonen - Massage	40
Relaxmassage (Gesicht, Nacken)	41
Rhythmische Massage	42
Sport-Fitness-Massage	43
Sturzprophylaxe	44

Für vorstehend benannte Leistungen besteht meist keine direkte Abrechnungsmöglichkeit mit Krankenkassen. Die Leistungen werden somit nur für Selbstzahler angeboten und privat in Rechnung gestellt.

Einige Krankenkassen bieten jedoch einzelne Leistungen als außerordentliche Leistungen an. Fragen Sie hierzu Ihre Krankenkasse.

Arbeitsplatz- und Sportberatung

Gelenkschonung in Beruf, Sport und Alltag

Neben dem klassischen Betriebsarzt findet sich in modernen Betrieben zunehmend der Physiotherapeut als Berater für Gelenk - schonende Arbeitsabläufe. Bereits in den 70er Jahren wurden in skandinavischen Ländern rüchenschonende Arbeitsabläufe z.B. in den Volvo-Werken geschult. Heute sind es in Deutschland die großen Werke wie BASF und zunehmend die mittelständische Industrie, welche die Ideen hier umsetzt.

Sitzende Tätigkeiten

- Sitzende Tätigkeiten benötigen eine gute Rückenunterstützung, bei gleichzeitiger Dynamik des ganzen Stuhls. Dynamische Sitzmöbel, wie mobile Stehhilfen oder Sitzball sind besser als starre.
- Ideal ist der Wechsel zwischen Sitz und Stand z.B. an einem Stehpult.
- Bei PC-Arbeitsplätzen muss der Blickwinkel zum Bildschirm ca. 20-30 Grad nach unten zeigen, um Augen- und Nackenüberlastung zu vermeiden.
- Sitz- und Arbeitsplatzhöhe müssen so angepasst werden, dass die Arme bei aufrechtem Sitz rechtwinklig aufliegen können. Die Handgelenke sollten auf Handgelenksauflagen abgelegt werden, damit diese nicht übermäßig abknicken.

Stehende Tätigkeiten

- Stehende Tätigkeiten sind, wenn möglich, mit gerader Stellung des Rückens auszuführen.
- Bei Arbeiten an gleichbleibendem Ort sollten Stehhilfen verwendet werden.
- Beim Bücken sollte der Körper nicht aus dem Rücken sondern aus der Hüfte abgewinkelt werden.
- Bei größeren oder ungewohnten Gewichten sollte zum Schutz des Rückens eine Rückenbandage getragen werden.

Sport und Alltag

Auch beim Sport und im Alltag gilt es, in Abhängigkeit von Alter und Allgemeinzustand, Bewegungsabläufe so zu schulen, dass keine Überlastungen entstehen bzw. potentielle schmerzauslösende Faktoren rechtzeitig zu erkennen. Sehr wichtig ist dies, wenn bereits (unerkannte) Funktionseinschränkungen vorhanden sind.

Beweglichkeitstest und Dokumentation

Gelenkmessung mit modernen Messgeräten und Verfahren

Der Erfolg einer Therapie lässt sich am effektivsten mit modernen, wissenschaftlich anerkannten Messverfahren und Geräten erfassen.

Wir setzen entsprechende moderne Messgeräte nach aktuellem Wissensstand zur Messung der Gelenkbeweglichkeit ein:

Winkelmesser, auch spezielle Fingergoniometer, langschenkelige Goniometer u. a., sowie **Inklinometer** (Neigungsmesser) zur Messung der Gelenkbeweglichkeit von Gelenken und Wirbelsäule.



Abb.1 Fingergoniometer

Abb.2 Inklinometer



Die Ergebnisse werden nach aktuell gültigen und international eingesetzten Dokumentationsverfahren (Neutral-Null-Methode, **SFTR-Dokumentation** und **ICF**) erfasst und dokumentiert.



Abb.3 Winkelmessser mit ausziehbaren Mess-Schenkeln

Somit können **dokumentierte Ergebnisse** sowohl in der kurzfristigen Bewertung von Therapieergebnissen, wie auch in einer längeren Verlaufsdokumentation zuverlässig eingesetzt werden.

Bewegungs- und Haltungsanalyse mit Bericht

Fehlhaltung bei Kindern, Jugendlichen und Erwachsenen sind eine sehr häufige Ursache für Schmerzen an Lendenwirbelsäule, Halswirbelsäule und großen Gelenken.

Wenn Fehlstellungen frühzeitig erkannt und behandelt werden, sind oftmals Spätschäden zu vermeiden oder bereits eingetretene Schäden zu mindern.

Messungen von Haltung und Bewegung der Wirbelsäule werden mit modernen, wissenschaftlich geprüften Messgeräten und Verfahren durchgeführt.

Eingesetzt werden:

spezielle Beckenmessgeräte zur Erfassung von Beckenfehlstellungen (PALM-Palpationmeter, orthopädische Schublehre), Inklinometer, Kypholordometer. Zur Visualisierung von Fehlstellungen wird ein Linienlaser eingesetzt. Darüberhinaus kommen flexible Lineale oder einfache Massbänder zum Einsatz.

Die Messungen werden entsprechend international üblicher Verfahren (Neutral-Null-Methode, SFTR-Dokumentation, ICF) erfasst und dokumentiert.



Abb.1 orthopädische Schublehre

Abb.2 Kypholordometer



Abb.3 PALM™-Palpationmeter

Fußreflexzonenmassage

Im FuÙe spiegelt sich der gesamte Mensch.

Bei der Fußreflexzonenmassage wird über Bezugszonen (Druckpunkte) an den FüÙen gearbeitet und Einfluss auf entfernt liegende Körperregionen genommen. Auf diesem Weg wird ausgleichend und harmonisierend auf verschiedenste Beschwerden Einfluss genommen.

Nach einer ausführlichen Diagnostik (1. Termin) können weitere therapeutische Schritte aufgebaut werden. Dabei werden die Bezugszonen des Fußes mit Druck bearbeitet

Die Fußreflexzonenmassage wird eingesetzt bei:

- Funktionellen Störungen der Organe
- Funktionelle Störungen am Bewegungsapparat

Die Behandlungsdauer beträgt 25 - 40 Minuten.
Es wird eine Nachruhe von 20 Minuten empfohlen.



Relaxmassage (Gesicht - Nacken)

Die Relaxmassage (Gesicht - Nacken) ist eine besonders entspannende Form der Massage. Sie wirkt insbesondere auf das Haut- und Unterhautgewebe ein. Sie beinhaltet sanfte Streichungen und Griffe aus der Lymphdrainage zum Abtransport eingelagerter Gewebsflüssigkeit (z.B. Tränensäcke, Gesichtsschwellungen).

Zusätzlich wird eine entspannende Massage des Nackens und der Schulterregion durchgeführt. Die Muskeln von Nacken, Hals und Schultern werden durch gezielte Massagetechniken gut gelockert. Die Durchblutung von Haut und Muskulatur wird verbessert. Es kommt zu einem intensivem Wärme- und Entspannungsgefühl in Gesicht, Nacken und Armen.

Die Relaxmassage (Gesicht - Nacken) wird mit sehr gut hautverträglichen Ölen durchgeführt.

Dauer der Anwendung: 25 Minuten

Rhythmische Massage

Die **Rhythmische Massage** baut auf den fünf Grundgriffen der klassischen Massage (Streichen, Kneten, Friktion, Tapotement, Vibration) auf. Diese werden durch bewusstes Hinzufügen bestimmter Elemente erweitert und intensiviert. Entsprechend den therapeutischen Gesichtspunkten des jeweiligen Krankheitsbildes werden rhythmisch atmende an- und abschwellige Bewegungen, fließend ineinander übergehende oder mehr saugende, von der Tiefe zur Peripherie hin lösende Griffqualitäten ausgeführt.

Das Charakteristikum dieser Methode ist, dass die Qualität der Griffe mehr auf **Saugwirkung** als auf Druck ausgerichtet ist. Die Rhythmische Massage ist eine individuelle Heilbehandlung, die durch **Reaktivierung der körperlichen und seelischen Energie** das Gleichgewicht der Kräfte wiederherstellt.

Daraus folgend ergibt sich ein breites Indikationsspektrum. Durchblutungsstörungen (allgemeiner sowie spezieller Art) werden günstig beeinflusst, sowie alle rhythmischen Prozesse wie Atmung (Vertiefung); Herzkreislaufstörungen, Verdauungs- und Schlafstörungen. Es entsteht eine Anregung der Lymphgefäßmotorik (keine Lymphdrainage). Die Massage berücksichtigt Stauungen und Ablagerungen in Muskel- und Bindegewebe, dadurch wird eine Regulation des Tonus und ein Ausgleich der Wärmeunterschiede des Körpers erzielt.

Sie wird beispielsweise eingesetzt bei:

- Muskelhartspann
- WS - Erkrankungen
- Arthrose (degenerativ + chronisch)
- Verdauungsstörungen
- Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises
- Asthma bronchiale
- Schlafstörungen
- Durchblutungsstörungen

Dauer der Anwendung: 40 Minuten

Eine Nachruhezeit von 20 Minuten schließt sich der Behandlung an.

Sport- und Fitnessmassage

Die Sport- und Fitnessmassage ist eine kräftige Massage der Muskulatur. Es erfolgt zunächst eine kräftige Massage des Rückens. Je nach Sportart oder trainierter Muskulatur werden Arme oder Beine in die Anwendung mit einbezogen.

Die Sport- und Fitnessmassage wird als Druckmassage mit Knetungen, Walkungen und Dehnungen der Muskeln ausgeführt. Wenn sich Verhärtungen in Muskeln, in Faszien und an Sehnen finden, werden diese gezielt berücksichtigt.

Ziel ist es, die Muskulatur bestmöglich auf sportliche Aktivität vorzubereiten oder nach einer solchen evtl. Überlastungserscheinungen unmittelbar zu beseitigen. Auf diese Weise wird **insbesondere auch im Leistungssport** effektiv Folgeschäden vorgebeugt.

Dauer der Anwendung: 25 oder 40 Minuten

Sturzprophylaxe

Die Sturzprophylaxe soll älteren Personen helfen, Stürze zu verhindern.

Spezielle Zusatzausbildungen befähigen den Therapeuten, potentielle Sturz- und Verletzungsgefahren zu erkennen und zu mindern.

Wichtige Aspekte einer Analyse zur Sturzprophylaxe sind:

- Beurteilung der Kraft von Bein- und Rückenmuskeln
- Beurteilung der Beweglichkeit, insbesondere der Hüftgelenke
- Beurteilung der Reaktionsfähigkeit und Koordination
- Beurteilung der Gang- und Standsicherheit

Wichtige Aspekte eines Sturzprophylaxetrainings sind:

- Verbesserung der Aufrichtung des Körpers
- Verbesserung der allgemeinen Kraft, Ausdauer und Koordination
- Verbesserung der Hüftgelenkbeweglichkeit
- Training von Stand, Gang und Treppenlaufen
- Vorbereitung auf Sturzsituationen mit Training von Schutzreaktionen
- Bei starker Frakturgefahr (z.B. bei Osteoporose) Beratung: Tragen von externen Schutzmaßnahmen wie z.B. Hüftgelenkprotektoren

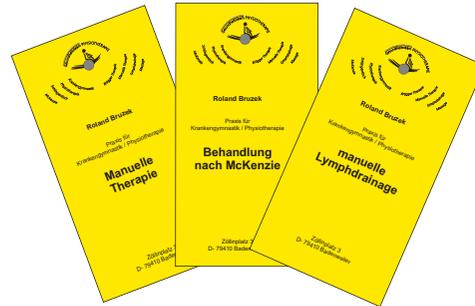
Das Sturzprophylaxetraining stellt eine umfassende Maßnahme für den älteren Menschen zur Verhinderung von durch Sturz bedingten Verletzungen dar.

Die Sturzprophylaxe kann auch als Krankengymnastik (KG) verordnet werden.

4. Informationsangebote

gelbe Informationsblätter

Für fast alle Behandlungsverfahren liegen bei uns gelbe Informationsblätter aus, die kostenfrei mitgenommen werden können.



Persönliche Beratung

Wir selbst und unsere Mitarbeiter(innen) stehen Ihnen jederzeit für ein kurzes beratendes Gespräch telefonisch oder persönlich zur Verfügung. Bitte haben Sie Verständnis dafür, dass bei laufenden Behandlungen hierfür nicht immer Zeit ist, wir aber gerne einen Termin vereinbaren können.

Die Homepage

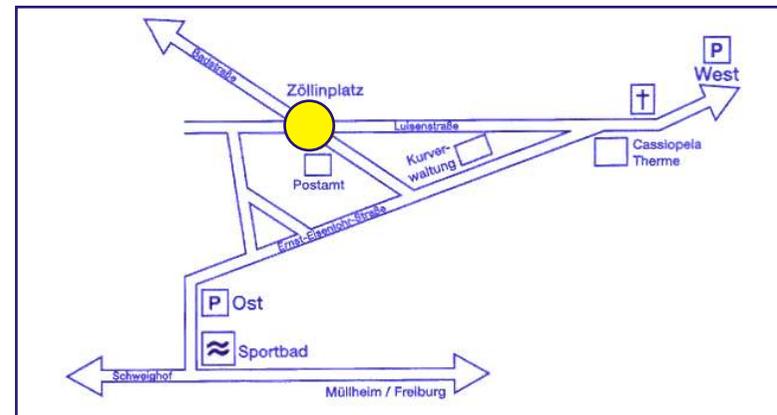
Auf unserer Praxishomepage finden sich neben zahlreichen Informationen über die Praxis und die Therapieangebote Links zu weiteren Informationen zu den einzelnen Therapieverfahren.



Darüber hinaus werden regelmäßig, mehrmals im Monat im Newsbereich aktuelle **wissenschaftliche Informationen** zu häufigen Krankheitsbildern, wie **Arthrose**, **Osteoporose**, neurologischen Erkrankungen u.v.am. bereitgestellt. Diese Informationen werden von wissenschaftlichen Informationsdiensten direkt auf die Seite eingebunden.

Mit uns sind Sie immer aktuell informiert !

und so finden Sie uns



Die Praxis befindet sich am östlichen Rand des Ortszentrums von Badenweiler. Einkaufsmöglichkeiten, Postagentur und Parkmöglichkeiten befinden sich in unmittelbarer Umgebung. Das gelbe Jugendstilgebäude ist am Zöllinplatz leicht zu finden.

Gesundheitsteam Physiotherapie

Zöllinplatz 3 D-79410 Badenweiler

Fon 0 76 32 / 76 73 Fax 76 10

E-Mail: rbruzek@desimed.de

<http://www.physiotherapie-bruzek.de>

5. Leistungsübersicht nach Krankheitsbildern

	Krankengymnastik	Manuelle Therapie	Behandlung n. Bobath	Klass. Massage	Man. Lymphdrainage	Bindegewebsmassage	Mobilisation neural. Struktur.	Brüggertherapie	Schlingentischbehandlung	McKenziebehandlung	Wärme- / Kältetherapie	Fussreflexzonenmassage	Rhythmische Massage	Sturzprophylaxe
Wirbelsäulenerkrankungen Bandscheibenleiden, Osteoporose, Wirbelblockaden, nach Operationen und Verletzungen, HWS-,BWS-, LWS-Syndrome, Haltungsstörungen	X	X		X		X	X	X	X	X	X	X	X	X
Gelenk- und Muskelerkrankungen Arthrose an Schulter, Hüfte, Knie, nach Gelenkoperationen und Gelenkersatz, Meniscusschäden, akute Schulterschmerzen, Sehnen- und Muskelverletzungen	X	X		X		X		X			X	X	X	X
Neurol. Erkrankungen nach Schlaganfall, M.Parkinson, Multiple Sklerose, ALS, Störungen peripherer Nerven an Armen und Beinen, Verletzungen von Nerven	X		X				X				X	X		X
Erkrankungen von inneren Organen / Sonstige														
Atemwegserkrankungen	X			X		X					X	X	X	
Durchblutungsstörungen	X					X					X	X	X	
Lymphabflussstörungen					X						X			
Inkontinenz	X													
Schwindel	X													
Chron. Schmerzzustände	X			X							X		X	

Wichtiger Hinweis: nicht alle hier angegebenen Behandlungsverfahren werden von den Krankenkassen unterstützt. Nähere Informationen hierzu können Sie den Seiten 7-22 entnehmen.