



Physiotherapeutische Ideen und Impulse in der HSP-Betreuung

Ein Vortrag von Dennis Jacobs // Physiotherapeut/ Osteopath B.Sc. Ost./ Heilpraktiker

Braunlage im April 2018

Klassische physiotherapeutische Leistungen zur Behandlung von HSP

KG-ZNS nach Bobath/ Vojta/ PNF

(Krankengymnastik des zentralen Nervensystems auf neurophysiologischer Grundlage)

- Zertifizierte Fortbildung für Belange des Nervensystems
- Vorteil: 25- 35 Minuten Behandlungszeit

KG

(Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage)

- 15-25 Minuten Behandlungszeit
- Vorteil: Breites Behandlungsspektrum durch verschiedene Physios/ Terminflexibilität

MT

(Manuelle Therapie)

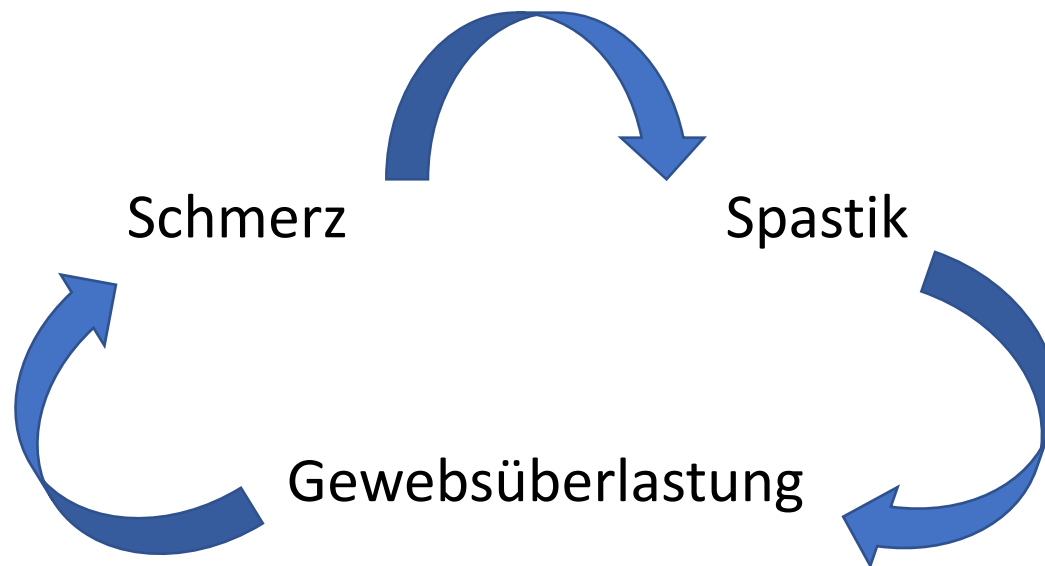
- Zertifizierte Fortbildung für Belange des Muskel-, und Gelenkapparates
- 15-25 Minuten Behandlungszeit
- Vorteil: Adäquate Behandlung für überlastete Strukturen (z.B. durch Spastik)

Wer verschreibt mir physiotherapeutische Anwendungen?

- Hausärztin/ -arzt nahezu alle Verordnungen (aber meist budgetiert)
- Neurologin/ Neurologe KG-ZNS (dauerhaft)
- Orthopädin/ Orthopäde MT und KG (meist budgetiert)
- Rehaärztin/-arzt nahezu alle Verordnungen (meist dauerhaft)
- Schmerzärztin/ -arzt nahezu alle Verordnungen (meist dauerhaft)
- Zahnarzt KG-CMD (budgetiert)

- Tipp: Therapieeinheiten als Doppelstunde verordnen lassen, um mehr zusammenhängende Therapiezeit zu generieren. Wenn Doppelstunden ärztlich verordnet werden, werden sie auch meistens von den Krankenkassen akzeptiert.

Physiotherapie bei HSP , bringt das überhaupt etwas?



Physiotherapie, bringt das überhaupt etwas?

Wie sieht die Realität aus!?

- Ausgaben für therapeutische Leistungen in Deutschland: 23,5 Mrd. Euro (Statistisches Bundesamt, 2016)
- Häufiger Verordnungsmissbrauch von allen Seiten
- Kritisch sein/ Ggf. Therapeuten oder Praxis wechseln
- Nachfragen/ Was machen Sie da? Was bezwecken Sie damit?

Ein Therapieerfolg ist abhängig von:

- Klare Zieldefinition des Patienten
- Motivation des Patienten
- Motivation, Ausbildung und Erfahrung des Therapeuten
- Regelmäßig verfügbare Termine in einer gut ausgestatteten Praxis

Neue Therapieimpulse!

Muss das Rad immer neu erfunden werden,
oder teilweise vielleicht nur neu gedacht?

Manuelle Lymphdrainage – Die vielfältige Schwiegermutter

- Beste Studienlage zur Wirksamkeit unter allen physiotherapeutischen Anwendungen

Mehrwert für HSP-Betroffene:

- Gewichtsreduktion erleichtert Bewegung
- Geringere Gewebsspannung reduziert Spastizität u. Schmerzen
- Steigerung des Parasympathikus reduziert Spastizität
- Nächtlicher Harndrang wird reduziert – geringeres Sturzrisiko

Selbsttest: Druckdellentest/ abendliche Sockensaumkontrolle

MLD (30/45/60 Minuten)

Verschrieben durch Hausärztin/-arzt, Rehaärztin/-arzt und Phlebolgin/-en

Mitmachen: Aktivierung des Lymphatischen Systems

Beckenboden-Gymnastik – weit mehr als Kontinenztraining

- Bebo als Stabilisator des Beckens und der Lendenwirbelsäule
- Bebo als Stabilisator der inneren Organe
- Bebo als Stabilisator der Hüft- und Beckenmuskulatur

Mehrwert für HSP-Betroffene:

- Regulation des verspannten oder geschwächten Bebos.
- Hüftstabilisation in der Gangphase
- Entlastung für meist verkürzten Hüftbeuger
- Entlastung für innere Organe und Zwerchfell

KG-Beckenboden

Verschrieben durch Hausärztin/-arzt, Rehaärztin/-arzt, Gynäkologin/-e und Urologin/-e

Mitmachen: Spüren der eigenen Beckenbodenspannung

Faszien – Vom Aschenputtel zur Prinzessin der Therapien

- Früher in keinem Anatomiebuch zu finden
- Heute elementarer Bestandteil der Therapiebranche

Anatomie und Physiologie von Faszien:

- Allumfassendes Netz vom Scheitel bis zur Sohle
- Sehr hohe Kompensationsfähigkeit
- Fest mit anderen Körperstrukturen verankert
- Passt sich dauerhaft der individuellen Belastung an

Faszienrollen:

- Rehydrierung „vertrockneter und verklebter“ Faszien
- Unbedingt schmerzfrei ausführen
- Ggf. ein Nudelholz nutzen
- Ggf. zu Beginn jeder Therapieeinheit 5-10 ausrollen lassen

Fasziendistorsionsmodell nach Typaldos (FDM)

Faszienvorformungen befundet durch den Betroffenen

Mehrwert für HSP-Betroffene:

- Möglicher Mobilitätsgewinn und Schmerzreduktion (jedoch schmerzhaftes Therapie)

FDM ausgeführt von Therapeuten und Ärzten mit spezieller Ausbildung

Osteopathie – Perspektiven für die HSP?

*„Die Gesundheit zu finden, sollte das Anliegen eines Osteopathen sein.
Jeder kann die Krankheit finden.“ - Dr. Andrew Taylor Still*

Aufgeteilt in drei Großbereiche:

- Parietales System – Gelenke Knochen, Muskeln, Sehnen, Bänder...
- Viszerales System – Innere Organe...
- Kraniosakrales System – Nervensystem, Schädel, Kreuzbein Hirnhäute...

5 Osteopathische Prinzipien:

- Der Körper ist eine Einheit
- Der Körper verfügt über selbstregulierende Kräfte
- Das Gesetz der Arterie
- Struktur und Funktion beeinflussen sich wechselseitig
- Eine osteopathische Behandlung integriert alle oben genannten Punkte

Osteopathie – Perspektiven für die HSP?

Kraniosakrale Mobilisierung der Dura Mater (harte Hirnhaut)

- Fixationen am Schädelsichel, Genick und Kreuzbein
- Verbindungen zur Sklera des Auges (Kopfschmerzen)
- Kann sich bei Trauma im Wirbelkanal „einklemmen“ – mechanischer Reiz auf Spinalnerven/Rückenmark

Mitmachen: Spüren eines duralen Zuges

Osteopathie – Perspektiven für die HSP?

Spannungsausgleich funktioneller Zwerchfelle

- Harmonisierung der Zwerchfellbewegung
- Regulation von Stauungsebenen
- Drainageförderung
- Temporäre Spastikreduktion

Mitmachen: Spüren abdominaler Zwerchfellatmung

Muskelkrämpfe? – Gurkenessigwasser!

Studie belegt, dass ein Schluck Gurkenessigwasser die Dauer eines Krampfes fast um die Hälfte reduziert. (Wolter, 2017)

- Dosierung 1 Milliliter pro Körpergewicht
- Krampflösung wohl durch Rachenreflex
- Keine Nebenwirkungen bekannt
- Prophylaktische Anwendung noch unklar

3 Gewürze gegen Arthroseschmerzen

Tägliche Einnahme von drei Gewürzen soll Arthroseschmerzen lindern (Meyer, 2016)

- Koriander
- Muskat
- Cumin

Mutmaßliche Wirkweise über Gefäßerweiterung an Gelenkskapillaren, die eine Mehrproduktion von Synovialflüssigkeit stimulieren sollen.

2x Täglich eine Messerspitze von jedem Gewürz.

Durchschnittliche Dauer bis zum Eintreten einer Wirkung:

Bei Männern nach 4-6 Wochen

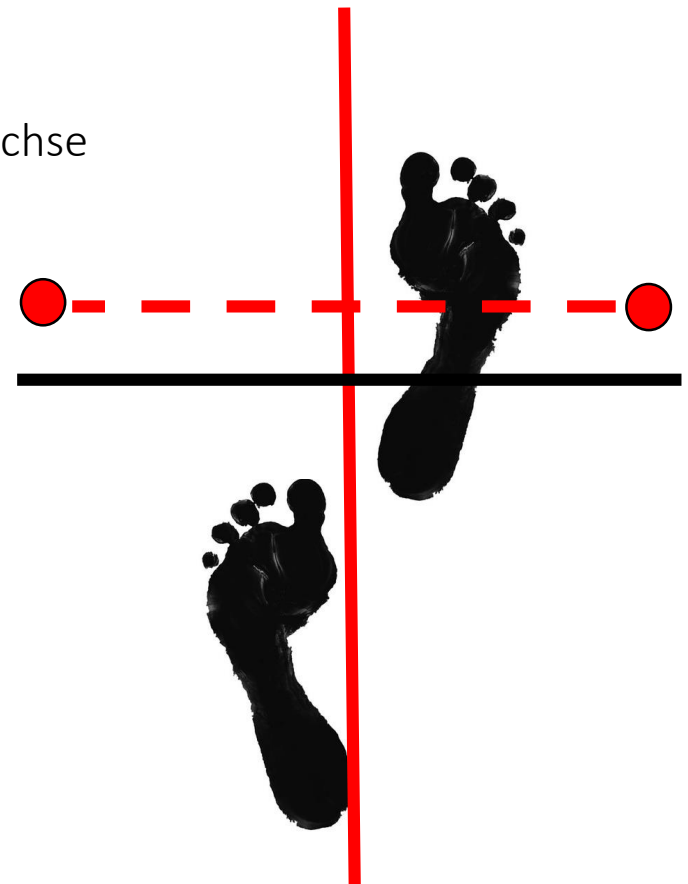
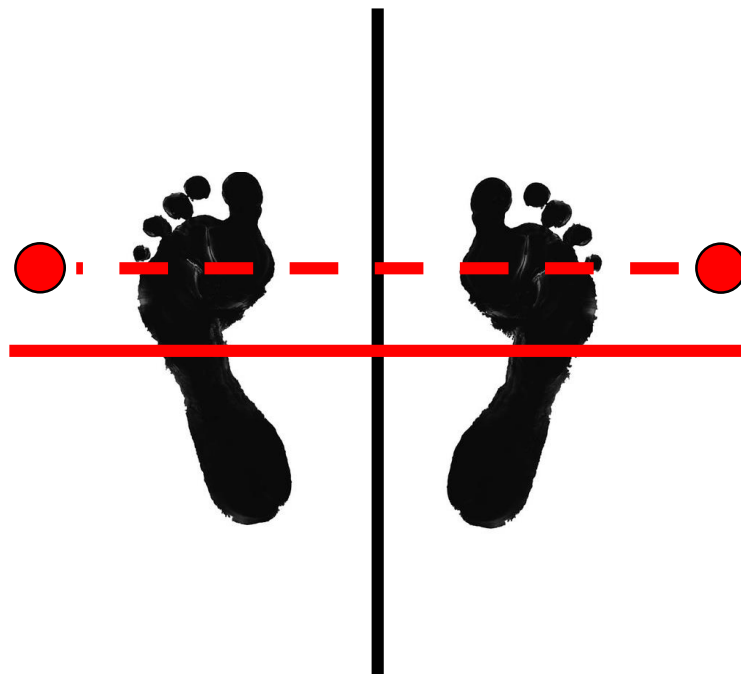
Bei Frauen nach 2-3 Monaten

Der stabile Stand des Tai Chi Chuan

Probieren Sie im Stand mit einem Hilfsmittel gekreuzte Kraftlinien aufzubauen!

■ = stabile Kraftachse

■ = schwache Kraftachse



IDO PORTAL

*„Lebe Dein Leben dynamisch!
Bewege Dich! Egal wie! Mehr!“*

Auf die Frage nach der optimalen Sportart oder Therapieform, entgegne ich gerne:

Schaue Dir im Internet Videos von Ido Portal an. Bewege Deinen Körper auf alle Dir möglichen Arten und Weisen. Mal Dich regelrecht zum Affen, etwas gesünderes kannst Du Deinem Körper nicht antun! Dafür brauchst Du keine Geräte oder besonderen Fertigkeiten.