



Therapie
Anja Lief *nach Maß*
Ergotherapie • Physiotherapie

Normalerweise laufen unsere Bewegungen automatisch ab: Wir gehen, greifen einen Stift oder ziehen uns ein Shirt an, ohne darüber nachzudenken. Nach einem Unfall, aber auch alters- oder krankheitsbedingt können Bewegungsabläufe jedoch gestört oder schmerzhaft sein. Ziel der Ergotherapie und Physiotherapie ist es, Schmerzen zu lindern, die Beweglichkeit zu erhalten und Selbstständigkeit im Alltag zu fördern.

Was ist Physiotherapie?

Die Physiotherapie, früher Krankengymnastik genannt, leistet bei zahlreichen Erkrankungen, Verletzungen und Funktionsstörungen einen wichtigen Beitrag zur Gesamtbehandlung. Im Rahmen der Rehabilitation, zum Beispiel nach einem Unfall oder einem Schlaganfall, ist sie heute unverzichtbar. Aber auch eine vorbeugende Physiotherapie entfaltet Wirkung und kann verhindern, dass körperliche Einschränkungen oder Schmerzen entstehen beziehungsweise wiederkehren.

Wesentliche Bausteine der Physiotherapie sind sowohl aktive als auch passive Formen der Bewegungstherapie und die physikalische Therapie, zu der zum Beispiel Massagen, Wärme- und Kälteanwendungen sowie die Elektrotherapie zählen. Bei passiven Therapieformen bewegt der Therapeut zum Beispiel Ihre Arme oder Beine oder übt gezielten Druck auf Ihre Muskeln aus. Bei den aktiven Therapieformen bewegen Sie sich eigenständig nach genauer Anleitung Ihres Therapeuten.

Wann wird Physiotherapie verordnet?

Physiotherapie ist ein wahres Multitalent und findet in nahezu jedem medizinischen Fachgebiet Anwendung. Vom Arzt kann sie verordnet werden, wenn die jeweilige Erkrankung oder Symptomatik, die physiotherapeutisch behandelt werden soll, im sogenannten Heilmittelkatalog des Gemeinsamen Bundesausschusses (G-BA) aufgeführt ist. Dazu gehören insbesondere:

Erkrankungen der Stütz- und Bewegungsorgane wie Wirbelsäulenerkrankungen, chronische Rückenschmerzen, Knochenbrüche, anatomische Fehlstellungen, entzündliche Gelenkerkrankungen (z. B. Rheuma) Neurologische Erkrankungen, insbesondere die Parkinson-Krankheit, Multiple Sklerose und Schlaganfälle, Erkrankungen der Atemwege, u. a. Asthma, chronische Bronchitis oder Mukoviszidose, Arterielle und venöse Gefäßerkrankungen sowie Lymphabflussstörungen, Harn- und Stuhlinkontinenz

Methoden der physiotherapeutischen Behandlung

Während der Behandlung trainieren Sie unter anderem Beweglichkeit, Koordination, Kraft und Ausdauer. Die Wirkung von physiotherapeutischen Maßnahmen setzt an den anatomischen Strukturen des Körpers, zum Beispiel an den Muskeln, an. Hierüber wirkt die Therapie auf den Stütz- und Bewegungsapparat, das Nervensystem oder die inneren Organe.

Die Übungen, die Ihnen der Therapeut zeigt, entfalten ihre Wirkung am besten, wenn sie regelmäßig wiederholt werden. Der Trainingsplan ist daher normalerweise an Ihren Alltag angepasst, damit Sie die Übungen leicht zuhause oder auch in der Mittagspause im Büro durchführen können.

Was ist Ergotherapie?

Die Ergotherapie hat das Ziel, den Patienten, der in seiner alltäglichen Handlungsfähigkeit beschränkt ist, zu stärken. Der Patient soll sich selbst versorgen können und wieder aktiv in seiner gesellschaftlichen Umwelt tätig sein und so seine Lebensqualität zu verbessern.

Hierzu gehören sich selbst anziehen, selbständig Essen zubereiten und Freunde treffen.

Die Ergotherapie behandelt also nicht nur körperlichen Beschwerden, sondern beschäftigt sich zusätzlich auch mit psychischen oder kognitiven Themen.

Sollten Sie als Patient Einschränkungen im körperlichen Bereich haben, gibt es sicherlich mit der Physiotherapie eine Reihe von Überschneidungen. Hierzu ein gutes Anschauungsbeispiel:

Ein Patient mit einer gelähmten Hand kann sich keine Mahlzeit zubereiten. Hier versucht die Ergotherapie mit verschiedenen Konzepten die Bewegung der Hand so wiederherzustellen, dass der Patient wieder selbständig Essen kann. Aus Sicht der Physiotherapie soll nur die Hand wieder funktionstüchtig werden. Im Gegensatz zur Ergotherapie, die den Zweck hat, die Handlung des Essen-Kochens als Teil des selbständigen Lebens wiederherzustellen. Beide Berufe haben das gleiche Grundbedürfnis, dem Patienten zu helfen – doch auf unterschiedliche Art und Weise. Um diese Wege auf die eine oder andere Art therapieren zu können, gibt es hier auch unterschiedliche Ausbildungsrichtungen.

Hier einige Therapiebeispiele für die Ergotherapie bei:

Kindern und Jugendlichen mit:

- Entwicklungsverzögerungen oder fein- und grobmotorischen Problemen
- Schwierigkeiten in der Schule
- Konzentrationsstörungen
- Verhaltensauffälligkeiten oder sozialen Problemen
- Behinderungen (körperlichen oder geistigen)

Erwachsenen mit Erkrankungen in folgenden Pathologien:

- Neurologie (z.B. Schlaganfall, Multiple Sklerose, Demenz, Parkinson, Lähmungen usw.)
- Orthopädie (Handchirurgie usw.)
- Rheumatologie (Rheuma)
- Psychiatrie (Psychose, Neurose, Depression)
- Traumatologie (Schädel-Hirn-Trauma usw.)

Voraussetzung für eine therapeutische Behandlung ist immer die Diagnose durch Ihren Arzt. Er stellt Ihnen eine Überweisung für die Ergotherapie/Physiotherapie aus. Doch auch der Therapeut macht sich ein genaues Bild von Ihrer Situation: Er fragt nach Beschwerden und Einschränkungen im Alltag, prüft Ihre Beweglichkeit und testet Ihre körperliche Leistungsfähigkeit. Auf dieser Basis erstellt er einen Trainingsplan, der individuell auf Ihr Beschwerdebild und Ihre Fähigkeiten abgestimmt ist



Ergotherapie Praxis Anja Lief
Hauptstraße 12
56237 Caan
Tel: 02601-9594340
Fax: 02601-9594342
E-Mail: praxis-lief@web.de