

Verordnungshilfe

Physiotherapie
Ergotherapie





Autor:

Dr. med. Tim Brinkmann OFA d.R.
St. Johannes-Hospital gGmbH
Bleichenpfad 9
26316 Varel

ehemals Abt. XIV, BwKrhs Hamburg
ärztl. Leiter Physio- und Ergotherapie

unter Mitwirkung von:

Julia Brandes, stv. lfd. Physiotherapeutin
Candy Stickel, OFw und lfd. Physiotherapeutin
Andrea Köster, Physiotherapeutin
Sabine Neubert, Physiotherapeutin
Anne Baguhn, Ergotherapeutin
Helke Burmeister, Physiotherapeutin
Sebastian Gerding, SU und Masseur
Kilian Röhl, SU und Masseur

Layout:

Bundeswehrkrankenhaus Hamburg, Abteilung Controlling

Fotos:

Sandra Herholt, Fotografin Bundeswehrkrankenhaus Hamburg
Archiv



Dieses Skript ist urheberrechtlich geschützt und unterliegt dem Copyright. Jede Verwendung außerhalb der engen Grenzen des Urheberrechtsgesetzes ist ohne Zustimmung des Autors unzulässig. Dies gilt insbesondere für Vervielfältigung, Mikroverfilmung, die Einspeicherung und Verarbeitung in elektronischen Systemen und dem Internet, auch auszugsweise.



Vorwort

Mit der vorliegenden zweiten, erweiterten Auflage der „Verordnungshilfe“ oder der Darstellung des Leistungsspektrums der Abteilung „Physio- und Ergotherapie“ wollen wir insbesondere den ärztlichen Kolleginnen und Kollegen des Hauses sowie unseren Zuweiserinnen und Zuweisern ein Skript an die Hand geben, mit dem sie einen kleinen Einblick in die tägliche Arbeit eines Physiotherapeuten, Masseurs oder Ergotherapeuten werfen können. Wir wollen für ein wenig Transparenz sorgen und Hilfestellung bei der Verordnung der physikalischen Therapie geben.

Viele niedergelassene Kollegen weisen Patienten und Patientinnen zu uns ein, weil wir über ein Leistungsspektrum verfügen, das sich eine zivile KG-Praxis heute gar nicht mehr leisten kann. Wir verfügen neben großzügigen krankengymnastischen Behandlungsräumen auch über eine große Bäderabteilung mit der Möglichkeit, Bewegungsbäder, Elektrotherapiebäder oder Ähnliches anzubieten. Auch Elektrotherapien oder Ultraschallanwendungen können bei uns appliziert werden. Um auch den stationären Patienten einen ausgedehnteren Zugang als bisher zu diesen vielfältigen Therapieoptionen zu verschaffen, haben wir dieses Skript erstellt und hoffen auf einen guten Zuspruch im Sinne unserer gemeinsamen Patientinnen und Patienten.

Dieses Skript kann natürlich nur einen kleinen Überblick bieten, wir haben versucht, die Beschreibung der Therapien möglichst kurz zu fassen und die Indikationen und

Kontraindikationen zusammenzufassen. Nähere Informationen geben im Einzelfall sehr gerne die behandelnden Therapeutinnen und Therapeuten.

Neu in dieser zweiten Auflage ist der Abschnitt „Rezepte“, in dem wir bei ausgewählten Krankheitsbildern oder Symptomkomplexen eine Sammlung von sinnvollen physio- oder ergotherapeutischen Therapieformen, die verordnet werden können, zusammengetragen haben. Nicht bei jedem Krankheitsbild oder Symptomkomplex empfiehlt es sich, alle im „Rezept“ erwähnten Therapien zu verordnen, doch erhoffen wir uns von diesem Servicekapitel eine etwas „buntere“ Verordnung und Sie, lieber Leser / Behandler werden mit einer gezielten Verordnung neue Therapieerfolge einstellen können. Im Sinne unserer Patientinnen und Patienten auf eine gute Zusammenarbeit!

Wir wünschen Ihnen viel Spaß beim Durchblättern der Broschüre und freuen uns auf Rückmeldungen oder Rückfragen!

Hamburg, im Januar 2015

Dr. med. Tim Brinkmann, Oberfeldarzt d.R.
ehem. ärztlicher Leiter Physio- und Ergotherapie

Julia Brandes
stv. leitende Physiotherapeutin



Schwerpunkte der Abteilung physikalische Therapie, Balneologie und Ergotherapie

Abschnitt I - Therapieformen

1. Krankengymnastik	12
1.1. Allgemeine Krankengymnastik	12
1.2. Nach Bobath	13
1.3. PNF (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)	14
1.4. Manuelle Therapie	15
1.5. Reflektorische Atemtherapie nach Schmidt/ Brühne	16
1.6. Spiraldynamik nach Larsen	17
1.7. KG-Gerät	18
1.8. Schlingentischbehandlung	19
1.9. KG im Bewegungsbad	20
1.10. KBT (Konzentrierte Bewegungstherapie)	22
1.11. KG bei cranio-mandibulärer Dysfunktion	23
2. Massagebehandlungen	25
2.1. Klassische Massage	26
2.2. Marnitztherapie	28
2.3. Manuelle Lymphdrainage	29

2.4. Bindegewebsmassage (BGM)	30
2.5. Fußreflexzonentherapie	32
3. Balneotherapie	34
3.1. Unterwassermassage	35
3.2. CO ² - Bäder	36
3.3. Kneipp'sche Güsse	37
3.4. Kombinierte Extensionsbehandlung mit Tiefenerwärmung	38
3.5. Fango/ Wärmetherapie	40
3.6. Heiße Rolle	41
4. Elektrotherapie, Schmerz- und Lähmungsbehandlung.....	42
4.1. konstante Gleichstrom-Verfahren	43
4.2. niederfrequente / mittelfrequente Reizströme	43
4.3. Hochfrequenzstrom (Mikrowelle, Kurzwelle)	43
4.4. Ultraschall / Ultraschall mit Reizstrom	46
4.5. Phonophorese	46
4.6. Stangerbad	48
4.7. Vierzellenbad	49



5. Alternative Methoden/ Entspannungsmethoden.....	50
5.1. Shiatsu	52
5.2. Reiki	53
5.3. Akupunktmassage nach Penzel (APM)	54
5.4. Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen.....	55
5.5. Autogenes Training.....	56
5.6. Kinesiotaping	57
6. Ergotherapie	59
6.1. Motorisch-funktionelle Behandlung.....	61
6.2. Sensomotorisch-perzeptive Behandlung	63
6.3. Hirnleistungstraining / neuropsych. orientierte ergotherapeutische Behandlung	65
6.4. Psychisch-funktionelle Behandlung	67
6.5. alternative Behandlungsverfahren	75

Abschnitt II - "Rezepte"

1. Orthopädie/ Chirurgie	77
1.1. Wirbelsäule	77
1.2. Gelenke	82
1.3. Muskulatur/Weichteile.....	86
2. Urologie	87
2.1. Inkontinenzbeschwerden	87
2.2. Schwellung nach Tumor-OP/ Entnahme von Lymphknoten	87
3. MKG	88
3.1. Kiefergelenksbeschwerde (Cranio-manibuläre-Dysbalance).....	88
4. Neurologie	90
4.1. periphere Parese	90
4.2. Parkinson.....	90
4.3. Z. n. Apoplex zentrale Lähmung.....	91
4.4. Multiple Sklerose	91
5. Innere	92
5.1. COPD	92
5.2. Astma bronchiale	93



Hamburg



Abschnitt I – Therapieformen



1. Krankengymnastik

1.1. Allgemeine Krankengymnastik

Beinhaltet eine nach Befund und Diagnose erstellte Behandlung. Schwerpunkte der Behandlung ergeben sich aus den Symptomen, den Fachdiagnosen und dem erwarteten Behandlungsergebnis, wie z. B.

- Kraftaufbau/ Stabilisation
- Mobilisation an Gelenken
- Mobilisation aus dem Bett
- Beckenbodentraining
- Atemtherapie
- Prophylaxen
(Thrombose-, Pneumonie-,
Spitzfuß-, Kontrakturprophylaxen usw.)
- Narbenbehandlung
- ADL-Training (Aktivitäten des täglichen Lebens)



Indikationen:

- 👉 nach operativen Eingriffen
- 👉 alle Beschwerden, die mit konservativen Techniken beeinflusst werden können

1.2. Nach Bobath

Behandlungskonzept für Patienten mit Läsionen im ersten motorischen Neuron.

Indikationen:

- 👉 zentral bedingten schlaffe sowie spastische Lähmungen

Kontraindikation:

- 👉 keine

Kontraindikationen:

- 👉 Fieber
- 👉 Thrombosen
- 👉 Entzündung



1.3. PNF (Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation)

Neurophysiologisches Behandlungskonzept zur Verbesserung der Koordinierung physiologischer Bewegungsabläufe, Abbau pathologischer Bewegungsabläufe, Normalisierung des Muskeltonus, -kräftigung,-dehnung.

Indikationen

- 👉 periphere Nervenläsionen
- 👉 Erkrankungen des zentralen Nervensystems
- 👉 Traumatologie nach Frakturen, Muskel-, Band-, Sehnenverletzungen
- 👉 Amputationen
- 👉 Atrophien
- 👉 Kontrakturen
- 👉 Kraftaufbau im konservativen Bereich

Kontraindikation:

- 👉 Fieber
- 👉 bösartige Tumore mit Metastasen



1.4. Manuelle Therapie

Behandlungskonzept zum Auffinden und Behandeln von Dysfunktionen am Bewegungsapparat mit dem Ziel des Erhalts oder der Wiederherstellung normaler bzw. beschwerdefreier Funktionen im „Gelenk“ und allen funktionell und strukturell beteiligten Geweben.

Indikationen:

- 👉 alle reversiblen Bewegungseinschränkungen des Bewegungsapparates
- 👉 Schmerzzustände im konservativen Behandlungsbereich



Kontraindikation:

- 👉 allgemeine entzündliche Prozesse
- 👉 Malignome mit Metastasen
- 👉 frische Frakturen
- 👉 ausgeprägte Osteoporose
- 👉 Erkrankungen der A .vertebralis
- 👉 Markumar-Patienten
- 👉 Rückenmarksschädigung (zentrale Zeichen)



1.5. Reflektorische Atemtherapie nach Schmidt/ Brühne

Die reflektorische Atemtherapie gliedert sich in einen passiven und einen aktiven Teil. Passiv beginnend mit einer Wärmeapplikation, danach folgt eine Reizgriffanwendung. Durch gezielte Druckverschiebung in Haut und Muskel sowie durch Schmerzreize wird eine nervös-reflektorische Steuerung in Gang gesetzt und somit eine unwillkürliche Veränderung der Atembewegung erreicht.

Die aktive Atemgymnastik besteht aus Stellungen, Dehnhaltungen und Gleichgewichtsübungen, welche die Atemform reflektorisch beeinflussen.

Indikationen:

- 👉 Störung der Atemmechanik: obstruktiv (z.B. Asthma, Emphysem) / restriktiv (z.B. Kyphosen, M. Bechterew)
- 👉 Störungen des Bewegungsapparates, u.a. Wirbelsäulensyndrome
- 👉 Fehlregulation des Vegetativums

Kontraindikationen:

- 👉 Tuberkulose
- 👉 Infektionen
- 👉 Hauterkrankungen
- 👉 Psychosen

1.6. Spiraldynamik nach Larsen

In der Spiraldynamik trainiert der Therapeut die dreidimensionale Bewegung. Durch Einschränkungen können die natürlichen, spiraling angelegten Bewegungsabläufe nicht umgesetzt werden, was zu Beschwerden führen kann. Der Patient erlernt neu oder wieder die Bewegung um drei Bewegungsachsen im Raum.

Indikationen:

- 👍 Fußdeformitäten (z.B. Hallux valgus)
- 👍 Konservative Rückenbehandlung
- 👍 Beschwerden nach ausgeheilten Frakturen

Kontraindikationen:

- 👎 frische Frakturen



1.7. KG-Gerät

Beinhaltet eine nach Befund / Diagnose erstellte gerätegestützte Behandlung (z.B. Theraband, Bälle, Laufband, Crosstrainer, Seilzüge etc.). Schwerpunkte ergeben sich aus den Symptomen und Fachdiagnosen sowie dem erwarteten Therapieergebnis, wie z. B.

- Kraftaufbau/ Stabilisation
- Mobilisation an Gelenken
- Propriozeptorentaining
- Ausdauerverbesserung

Indikationen:

- 👍 nach operativen Eingriffen
- 👍 alle Beschwerden, die mit konservativen Techniken beeinflusst werden können

Kontraindikation:

- 👎 Fieber



1.8. Schlingentischbehandlung

Die Schlingentischtherapie benutzt eine Gerätekonstruktion, den sogenannten „Schlingentisch“, in welcher Patienten durch Aufhängung des ganzen Körpers oder eines seiner Teile die Aufhebung der Schwerkraft und damit die Erleichterung vieler Bewegungen erfahren kann.

Indikationen:

- 👉 Kräftigung/ Stabilisierung von gelähmter, dystrophischer oder geschwächter und gesunder Muskulatur
- 👉 Dehnung verkürzter Muskulatur
- 👉 Behandlung von Kontrakturen (myogenen, kapsulär)
- 👉 Schmerzlinderung
- 👉 Koordinationsschulung
- 👉 Mobilisation
- 👉 Entspannung

Kontraindikationen:

- 👉 Epilepsie
- 👉 großflächige Hautverletzungen
- 👉 Verbrennungen oder Ekzeme
- 👉 Kreislaufinsuffizienz und Schwindel





1.9. KG im Bewegungsbad

Beinhaltet eine individuell geplante Therapie im mindestens 32° warmen Wasser, wobei sich der Auftrieb und der Widerstand des Wassers zu Nutze gemacht wird, um Kraft, Beweglichkeit, Stabilität, Propriozeption, Schmerzlinderung und Entspannung zu fördern. Hierfür können verschiedene Hilfsmittel wie Auftriebshilfen oder eine Gegenstromanlage Verwendung finden. Für gehbehinderte oder unsichere Patienten besteht die Möglichkeit eines Transfers in das Wasser mit hydraulischer Hebebühne.

Indikationen:

- 👉 nach operativen Eingriffen
- 👉 alle Beschwerden, die mit konservativen Techniken beeinflusst werden können insbesondere Arthrosen, Adipositas, Erkrankungen des rheumatischen Formenkreises

Kontraindikation

- 👉 Herzinsuffizienz
- 👉 nicht eingestellter Diabetes mellitus
- 👉 Entzündungen
- 👉 Hautläsionen/ -erkrankungen
- 👉 Inkontinenz
- 👉 Fieber
- 👉 Ateminsuffizienz



1.10. KBT (Konzentrierte Bewegungstherapie)

KBT ist eine körpertherapeutische Methode. Das Besondere ist die Verbindung von Körpererfahrung und verbaler Bearbeitung dieser Erfahrung vor dem Hintergrund der jeweiligen persönlichen Biographie. In der KBT wird Bewegung und Wahrnehmung als Grundlage des Handelns, Fühlens und Denkens genutzt.

Die Behandlung wird dem Strukturniveau angepasst, so dass individuelle Beeinträchtigungen beim Therapieangebot berücksichtigt werden.

Indikationen:

- 👉 neurotische Störungen
- 👉 Belastungs- und somatoforme Störungen
- 👉 strukturelle Störungen
- 👉 Persönlichkeitsstörungen
- 👉 Entwicklungsstörungen
- 👉 PTBS (posttraumatisches Belastungssyndrom)

Kontraindikationen

- 👉 ansteckende, fieberhafte Infektionen



1.11. KG bei cranio-mandibulärer Dysfunktion

Beinhaltet die Behandlung von Beschwerden, das Kiefergelenk betreffend, und den Strukturen, die auf Funktion des Kiefergelenks Einfluss haben.

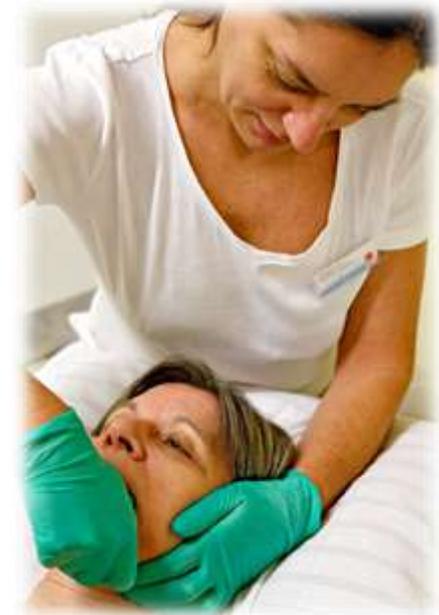
Indikationen:

- 👉 knacken-knirschen
- 👉 Beschwerden beim Mundschluss
- 👉 Beschwerden beim Mund öffnen
- 👉 Kaubeschwerden



Kontraindikationen:

- 👉 Frakturen
- 👉 Entzündungen
- 👉 Frische OPs
- 👉 Tumore





2. Massagebehandlungen



2.1. *Klassische Massage*

Die klassische Massage ist eine Anwendung zur Lockerung der Muskulatur und zur Lösung von Verspannungen, muskulären Verhärtungen und Hautverklebungen. Dazu kommt es durch erhöhte Endorphin-Ausschüttung zu einer Verbesserung und Stabilisierung der psychischen Situation. Es können verschiedene Grifftechniken wie dehnende Streichungen, Hautrollgriffe, Knetungen, Handwurzelzirkelungen und weitere eingesetzt werden.

Ziele der Massage sind generell:

- Schmerzreduzierung bzw. Beseitigung
- Tonusregulierung
- Tonussteigerung
- Förderung der Durchblutung
- Förderung der Lymphzirkulation
- Senkung der sympathischen Reflexaktivität
- Mobilisation der verschiedenen Gewebeschichten und Strukturen



Indikationen:

- 👍 Die Indikationen zur Massage sind vielfältig. Im Grunde genommen lassen sich unter Berücksichtigung der Kontraindikationen und Einhaltung von Vorsichtsmaßnahmen alle reversiblen Veränderungen der Strukturen des Bewegungsapparates mit Massage behandeln.

Kontraindikationen:

- 👎 Akute Thrombose
- 👎 Thrombophlebitis
- 👎 Herzinfarkt
- 👎 Lymphangitis
- 👎 offene Wunden
- 👎 Infektionen
- 👎 Tumore
- 👎 arterielle Verschlusskrankheiten (rel. KI)
- 👎 arterielle Durchblutungsstörungen (rel. KI)
- 👎 dekompensierte Herzinsuffizienz (rel. KI)



2.2. Marnitztherapie

Die Marnitztherapie ist eine kleinflächige, punktförmige Grifftechnik. Durch diese Grifftechnik werden die Muskelfasern der hypertonen Muskulatur und somit die Muskelspindeln gedehnt. Durch die sanft einsetzende Intensität wird reflektorisch der betroffene Muskel (über die Hemmung der Gamma-Innervation) detonisiert.

Diese Technik ist aufgrund ihrer reflektorischen Wirkungsweise besonders geeignet für onkologische Patienten.

Indikationen:

- 👉 muskulärer Hartspann
- 👉 Tonusregulierung
- 👉 Förderung der Durchblutung
- 👉 Förderung des Lymphflusses
- 👉 Mobilisation der verschiedenen Gewebeschichten

Kontraindikationen:

- 👉 Thrombosen
- 👉 Entzündungen
- 👉 offene Wunden
- 👉 Lymphangitis
- 👉 Infektionen
- 👉 Herzinfarkt

2.3. Manuelle Lymphdrainage

Die manuelle Lymphdrainage ist eine Entstauungstherapie. Durch schonende, manuelle Massagegriffe wird eine Verbesserung der Lymphabflusskapazität erzielt.

Indikationen:

- 👍 primäres und sekundäres Lymphödem
- 👍 posttraumatische Schwellungen
- 👍 postoperative Schwellungen
- 👍 Lipödem

Kontraindikationen:

- 👎 maligne Tumore
- 👎 dekompensierte Herzinsuffizienz
- 👎 akute fieberhafte Infekte
- 👎 Entzündungen
- 👎 akute, tiefe Beinvenenthrombose
- 👎 Erysipel



(In Verbindung mit einem Lymptape)

2.4. Bindegewebsmassage (BGM)

Die Bindegewebsmassage ist eine spezielle Massagetechnik der Reflexzonentherapie, wobei mit Zugreizen gearbeitet wird. Über den kuti-viszeralen Reflexbogen (Haut-Eingeweide-Reflex) wird eine reflektorische Reaktion auf die zugehörigen Organe, den Bewegungsapparat und die Haut ausgelöst. Diese sorgt durch eine Durchblutungssteigerung für eine Tonusnormalisierung der Bindegewebspansung sowie eine Durchblutungssteigerung innerer Organe, der Muskulatur, der Nerven und Gefäße.



Indikationen:

- 👉 Erkrankungen des Bewegungsapparates: WS - Syndrome, Arthrosen, rheumatische Erkrankungen, nach Traumen
- 👉 Erkrankungen der inneren Organe: Atemwegserkrankungen, Erkrankungen der Verdauungsorgane, Erkrankungen im urogenitalen Bereich, u.a. Entzündungen
- 👉 Gefäßerkrankungen: Funktionelle arterielle Durchblutungsstörungen, Arteriosklerose, Migräne, postthrombotisches Syndrom
- 👉 Neurologische Störungen: Paresen, Spastiken, Neuralgien
- 👉 Stress

Kontraindikationen:

- 👉 akute Entzündungen und Infekte
- 👉 bestimmte Hauterkrankungen
- 👉 akute Atemwegsinfekte
- 👉 Herzerkrankungen (Herzinsuffizienz, KHK, Herzrhythmusstörungen)
- 👉 psychische Erkrankungen

2.5. Fußreflexzonen**therapie**

Die Fußreflexzonen**therapie** zählt zu den Umstimmungs- und Ordnung**therapien**. Man arbeitet über die Fußreflexzonen nervös reflektorisch auf den gesamten Körper mit seinen Organen, Gefäßsystemen, Muskeln und Gelenken. Mit einer speziellen Griff**technik** werden die Reflexzonen am Fuß behandelt.



Indikationen:

- 👉 skeletto-muskuläre Beschwerden
- 👉 Asthma (nicht akut!)
- 👉 Harnwegsbeschwerden
- 👉 Hauterkrankungen
- 👉 Heuschnupfen
- 👉 Migräne und Kopfschmerzen
- 👉 Magenerkrankungen
- 👉 Menstruationsbeschwerden

Kontraindikationen:

- 👉 akute Entzündungen im Venen- und Lymphsystem
- 👉 infektiöse und fieberhafte Erkrankung
- 👉 Psychosen, auch im Intervall
- 👉 Risikoschwangerschaften
- 👉 akute, rheumatische Erkrankungen am Fuß
- 👉 Morbus Sudeck
- 👉 Mykose
- 👉 Gangrän



3. Balneotherapie



3.1. Unterwassermassage

Die Unterwassermassage (auch UWM / UWDM) wird mittels eines Wasserdruckschlauches in einer mit Wasser befüllten Wanne mit 0,5 - 6 Atü durchgeführt.

Indikationen

- 👍 hypotone/ hypertone Muskulatur
- 👍 arterielle und periphere Durchblutungsstörungen
- 👍 Adipositas
- 👍 degenerative Gelenkerkrankungen (nicht im akuten Schub)
- 👍 Morbus Bechterew

Kontraindikationen:

- 👎 alle akut entzündlichen Prozesse
- 👎 Gefäßanomalien
- 👎 maligne Tumore (auch Verdacht auf)
- 👎 Metastasen
- 👎 Blutungsneigungen/ Antikoagulantien



3.2. CO²- Bäder

CO² – Bäder werden als Teil- oder Vollbäder durchgeführt, das im Wasser enthaltene CO² dämpft die Kälterezeptoren und erregt die Wärmerezeptoren und sorgt für eine Gefäßerweiterung in der Peripherie, was zur Blutdrucksenkung und einem Wärmegefühl in der Peripherie führt.

Die allgemeine Wirkung beruht auf einer Blutdrucksenkung durch periphere Vasodilatation und sorgt für einen Normotonus im vegetativen Nervensystem

Indikationen:

- 👍 Wundheilungsstörungen
- 👍 funktionelle art. Durchblutungsstörung
- 👍 funktionelle Störung im vegetativen Nervensystem
- 👍 psychosomatische Störung
- 👍 allgemeine Nervosität

Kontraindikationen:

- 👎 akute Herzerkrankung
- 👎 dekompensierte Herzinsuffizienz
- 👎 Neigung zu Nieren- und Blasenentzündungen



3.3. Kneipp'sche Güsse

Die Güsse können kalt, temperiert, wechselwarm und Temperatur ansteigend gegeben werden. Bei den Güssen soll das Wasser den Körper gleichmäßig ummanteln, so dass der Temperaturreiz gleichmäßig auf ein exakt abgegrenztes Areal wirken kann. Durchgeführt wird die Anwendung mit einem Schlauch oder einen speziellen Gießrohr.

Indikationen:

- ☞ Erkrankung des rheumatischen Formenkreises
- ☞ degenerative Wirbelsäulen- und Gelenkerkrankungen
- ☞ nach Behandlung von traumatischen Geschehen.
- ☞ Kontrakturen und Atrophien jeglicher Ursache

Kontraindikationen:

- ☞ entzündliche und fieberhafte Erkrankungen
- ☞ Lungenerkrankungen
- ☞ schwere Herz – und Kreislauferkrankungen
- ☞ venöse Erkrankungen (Varizen)
- ☞ Thrombose, Thrombophlebitis
- ☞ schwere arterielle Durchblutungsstörungen
- ☞ maligne Tumore
- ☞ offene Wunden
- ☞ frische Narben und entzündliche nässende Infektionen der Haut

3.4. Kombinierte Extensionsbehandlung mit Tiefenerwärmung

Der Patient wird in Rückenlage mittels Gurten computergestützt an Gelenken oder Wirbelsäule mit Traktion behandelt.

Parallel kann eine Mikrowellen-Wärmetherapie eingeschaltet werden.



Indikationen:

- 👉 Bandscheibenvorwölbungen und -vorfälle mit und ohne Nervenausfälle
- 👉 Funktionsstörung an der WS
- 👉 Arthrosen
- 👉 Schmerzsyndrome



Kontraindikationen:

- 👉 Schwangerschaft
- 👉 akute Entzündungen
- 👉 Traumatische Läsionen
- 👉 Tumore
- 👉 Osteoporose
- 👉 Sensibilitätsstörungen
- 👉 Gleichgewichtsstörungen
- 👉 Parästhesien
- 👉 Instabilitäten



3.5. Fango/ Wärmetherapie

Die Fangopackung wird auf der Körperregion verabreicht, auf der eine Mehrdurchblutung erwünscht wird. Sie wird mit ca. 50 Grad Celsius aufgelegt. Die Behandlungsdauer liegt zwischen 20 und 30 Minuten. Die Fangopackung wird oft als Vorbereitung für eine andere Behandlung (z.B. Massage, Krankengymnastik usw.) genutzt.

Indikationen:

- 👉 Anregung des Stoffwechsels
- 👉 Verspannungen
- 👉 Muskelhartspann
- 👉 schmerzhafte Tonuserhöhung der Muskulatur
- 👉 degenerative Erkrankung der Wirbelsäule oder Gelenke
- 👉 Kontrakturen
- 👉 Sklerodermie
- 👉 beruhigt das vegetative Nervensystem
- 👉 rheumatische Erkrankungen (keine akuten Entzündungen)

Kontraindikationen:

- 👉 fieberhafte Erkrankungen
- 👉 Tuberkulose
- 👉 schwere Herz- und Kreislaufinsuffizienz
- 👉 Bluthochdruck
- 👉 hochentzündliche Schubphasen der ankylosierenden Spondylitis
- 👉 akute Entzündungen

3.6. Heiße Rolle

Die heiße Rolle (2 in Längsrichtung aufgerollte Handtücher, heißes Wasser) wird als kurzer, kräftiger Wärmereiz auf dem zu behandelnden Gebiet abgerollt. Es dient der Vorbereitung des Gebietes zur Tonussenkung, Mehrdurchblutung, Trophikverbesserung, Hämatomresorptionssteigerung.

Indikationen:

- 👉 Hämatome
- 👉 Muskelhartspann
- 👉 Schleimverflüssigung
- 👉 Schmerzen

Kontraindikationen:

- 👉 fieberhafte Erkrankungen
- 👉 Tuberkulose
- 👉 Bluthochdruck
- 👉 hochentzündliche Schubphasen der ankylosierenden Spondylitis
- 👉 akute Entzündungen



4. Elektrotherapie, Schmerz- und Lähmungsbehandlung

Die Elektrotherapie soll Schmerzlinderung, Durchblutungsförderung, Detonisierung von Skelett- und Gefäßmuskulatur, Stoffwechselsteigerung, Muskelkräftigung und eine Resorptionsförderung von Ödemen und Gelenkergüssen bewirken.

Die Verordnung einer Elektrotherapie sollte das Ziel der Behandlung beinhalten, um dem Therapeuten die Wahl der optimalen Stromform zu ermöglichen.



4.1. konstante Gleichstrom-Verfahren

Dienen der Stoffwechselförderung, Durchblutungssteigerung und Schmerzlinderung. Mit der speziellen Therapieform Iontophorese wird der Transport von Ionen aus Medikamenten (z.B. in Voltarengel) in den Körper deutlich gesteigert.

CAVE: VERÄTZUNGSGEFAHR bei Gleichstromtherapie!!!!!!!

4.2. niederfrequente/ mittelfrequente Reizströme

Werden vor allem bei der Schmerzbehandlung und der Lähmungsbehandlung eingesetzt. Dienen der neuromuskulären Stimulation, Nervenregulation, Analgesie und Tonusregulierung.

4.3. Hochfrequenzstrom (Mikrowelle, Kurzwelle)

Dient der Tiefenerwärmung und Tonussenkung.



Indikationen für alle Elektrotherapieformen:

- 👉 Arthrose
- 👉 Achillodynie
- 👉 Bandscheibenerkrankungen
- 👉 akute und chronische Ischialgie sowie Lumbalgien
- 👉 Blockierungen ISG, WS
- 👉 M. Bechterew
- 👉 Bursitis
- 👉 Zervikobrachialgie
- 👉 Chondropathia patellae und Patellaspitzensyndrom
- 👉 Distorsion
- 👉 Dupuytren- Kontraktur
- 👉 Durchblutungsstörungen
- 👉 Epikondylitis
- 👉 Fraktur mit Pseudarthrosen
- 👉 Gelenkerguss
- 👉 HWS- Syndrom
- 👉 Kausalgien
- 👉 Lähmungen, periphere
- 👉 Myalgien
- 👉 Myogelosen
- 👉 Muskelzerrungen
- 👉 Muskelatrophie nach Immobilisierung
- 👉 Neuralgie (z.B. Intercostal-, Trigeminus-, Okzipital-)
- 👉 Phantomschmerzen
- 👉 Periarthropathia humeroscapularis (PHS), Impingement – Syndrom
- 👉 Sudeck-Dystrophie
- 👉 Tendovaginitis
- 👉 Ulcus cruris

Kontraindikationen für alle Elektrotherapieformen:

- ☞ alle elektronischen Implantaten wie z.B. Herzschrittmacher
- ☞ akute Infektionen (besonders bei Fieber)
- ☞ Schubsituationen chronischer Erkrankungen

- ☞ Thrombose
- ☞ Tumoren
- ☞ schwere Herzrhythmusstörungen
- ☞ Hautallergien
- ☞ Tuberkulose
- ☞ Metallimplantate (Hüfte, Knie, Oberarm, KI bei Gleichstrom usw.)





4.4. *Ultraschall/ Ultraschall mit Reizstrom*

Hat eine:

- mechanische Wirkung über die Schwingungen als Tiefenmassage
- thermische Wirkung (Wärme)
- physikalisch-chemische Wirkung (bessere Diffusionsfähigkeit durch erhöhte Zellpermeabilität)
- Verbesserung der Geweberegeneration

4.5. *Phonophorese*

Verbessert das Einbringen der Inhaltsstoffe von Gelen und Salben durch Transport über Ultraschallwellen.

Indikationen:

- 👍 Hämatome
- 👍 Myogelosen
- 👍 Tendinosen
- 👍 Schmerzen
- 👍 Narben

Kontraindikationen:

- 👎 Entzündungen
- 👎 Hautverletzungen



4.6. Stangerbad

Das Stangerbad (auch Hydroelektrisches Vollbad) gehört zu den Elektrotherapien. Der Patient sitzt in einer mit Wasser befüllten Wanne und wird dann von einem konstanten Gleichstrom durchflutet.

Indikationen:

- 👍 Spastiken/ Paresen
- 👍 periphere - arterielle Durchblutungsstörungen
- 👍 Rheuma
- 👍 Schmerzsyndrome
- 👍 Spondylarthrose
- 👍 Fibromyalgien

Kontraindikationen:

- 👎 Herzinsuffizienz
- 👎 Herzschrittmacher, Metallimplantate
- 👎 fieberhafte Infekte
- 👎 Hautschädigungen/ -infekte
- 👎 maligne Tumoren (außer in der Palliativsituation)



4.7. Vierzellenbad

Beim Vierzellenbad wird, wie auch im Stangerbad, mit einem konstanten Gleichstrom gearbeitet. Hierbei handelt es sich jedoch nicht um ein Vollbad, sondern um Teilbäder. Der Stromfluss kann hierbei eine Extremität durchfluten als Einzellenbad oder als Mehr- bis zum Vierzellenbad von Extremität zu Extremität fließen.

Indikationen:

- 👍 Spastiken/ Paresen
- 👍 periphere - / arterielle Durchblutungsstörungen
- 👍 Rheuma
- 👍 Schmerzsyndrome
- 👍 Spondylarthrose
- 👍 Fibromyalgien

Kontraindikationen:

- 👎 Herzinsuffizienz
- 👎 Herzschrittmacher
- 👎 Metallimplantate
- 👎 fieberhafte Infekte
- 👎 Hautschädigungen/-infekte
- 👎 maligne Tumoren (außer in der Palliativsituation)





5. Alternative Methoden/ Entspannungsmethoden





Alle hier aufgeführten Methoden sind keine Kassenleistung, sie können allerdings bei stationärem Aufenthalt angeordnet werden.

5.1. Shiatsu

Akupressurtechnik an Punkten im Verlauf der Meridiane. Der Ursprung der Behandlungstechnik liegt in Japan, sie dient der Harmonisierung von Energiestau und Energieleere.

Indikationen:

- 👍 Schmerzpatienten
- 👍 alle Patienten, deren Behandlung ganzheitlich gestaltet werden soll



Kontraindikationen:

- 👎 frische Tumoren
- 👎 dekompensierte Herzerkrankungen
- 👎 Vorsicht bei Osteoporose
- 👎 Infekte
- 👎 Entzündungen

5.2. Reiki

Energetische Behandlung, in der das natürliche Bestreben des Organismus auf Ausgeglichenheit gefördert wird. Das Unterbewusstsein des Empfängers zieht die Reiki-Energie ein, es werden die Yin- und Yangenergie harmonisiert. Prinzipien wie auch Grenzen der Behandlung setzt die Natur.

Reiki ist eine energetische Behandlungsform, bei der jedoch die Meridianbahnen nicht zwingend genutzt werden. Der Energieaustausch läuft zwischen Behandler und Patient.

Reiki kann als ergänzende Behandlung in der Therapie von großem Nutzen sein.

Indikationen:

- 👍 Schmerzpatienten
- 👍 chronische Erkrankungen
- 👍 Palliativsituation
- 👍 Verstärkung der Therapieergebnisse bei Intensivpatienten

Kontraindikationen (relativ):

- 👎 Entzündungen
- 👎 Infekte

5.3. Akupunkturmassage nach Penzel (APM)

APM bezieht sich wie bei der chinesischen Akupunktur auf den Energiekreislauf des Menschen. Mit Metallmassagestäbchen werden Striche entlang der Meridianbahnen ausgeführt, wobei besonders die Akupunkturpunkte stimuliert werden.

Indikationen:

- 👍 Schmerztherapie
- 👍 Funktionsstörung der Organe
- 👍 Erkrankungen am Bewegungsapparat

Kontraindikationen:

- 👎 frische Tumore
- 👎 Entzündungen
- 👎 Infektionen
- 👎 Risikoschwangerschaft
- 👎 ausgeprägte degenerative Veränderungen an WS und Gelenken
- 👎 Organtransplantationen
- 👎 Krampfleiden (Epilepsie)
- 👎 1-4 Monat der Schwangerschaft



5.4. Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen

Durch zunächst bewusstes Anspannen der einzelnen Körperabschnitte/ Muskelgruppen wird durch bewusstes lösen der Spannung ein Zustand tiefer Entspannung erreicht.

Es wird zuerst angeleitet, Ziel ist aber, dass der Patient die Übung selbstständig in seinen Alltag integriert.

Indikationen:

- 👍 Stressprophylaxe
- 👍 begleitend zur Therapie von Schmerzsyndromen
- 👍 begleitend zur Therapie des Bluthochdruckes
- 👍 Burnout-Prophylaxe
- 👍 Konzentrationsstörungen

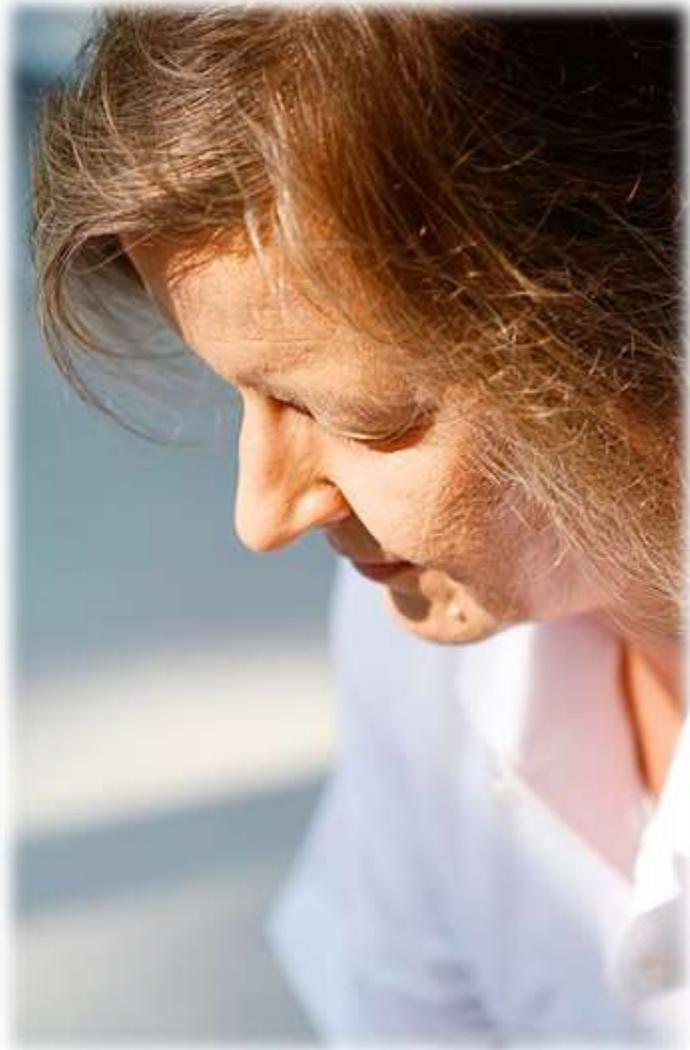


Kontraindikationen:

- 👎 schwere depressive Episode
- 👎 Psychosen in der akuten Phase



5.5. Autogenes Training



Im autogenen Training wird durch Autosuggestion eine Selbsthypnose herbeigeführt. In Basistechniken wird über Spüren der Eigenschwere und Spüren von ausbreitender Wärme im Körper eine Tiefenentspannung erreicht, die auch wieder ausgeleitet werden muss.

5.6. Kinesiotaping

Kinesiotape ist ein funktionelles Tape, welches unterstützend zu einer Behandlung eingesetzt werden kann. Das Tape kann in verschiedenen Anlagetechniken verwendet werden, um den Tonus der Muskulatur zu beeinflussen oder den Bandapparat eines Gelenkes im Sinne einer Stabilisierung zu unterstützen.

Durch die Zugwirkung des Tapes wird die Mikrozirkulation unterhalb des Tapes verändert und kann so tonusregulierend wirken. Weiterhin besteht die Möglichkeit, über spezielle Anlagetechniken entstauende Wirkungen zu erzielen oder auch Narbengewebe günstig zu beeinflussen.

Das Tape kann mehrere Tage getragen werden, bis es beginnt, sich abzulösen. Dann kann es mit etwas Wasser durch den Patienten selbstständig wieder entfernt werden.

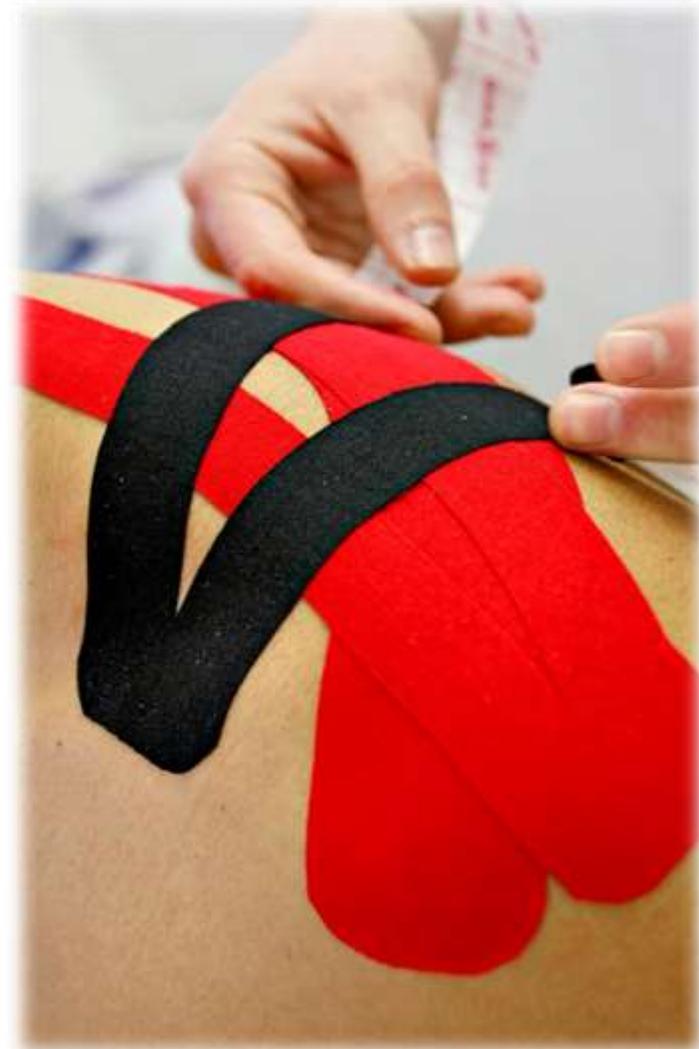


Indikationen:

- 👉 hyper- und hypotone Muskulatur
- 👉 Haltungsschäden
- 👉 Gelenkinstabilitäten
- 👉 Zerrungen
- 👉 Muskelfaserrisse
- 👉 Verletzungen des Bandapparates
- 👉 Lymphödeme
- 👉 Narben

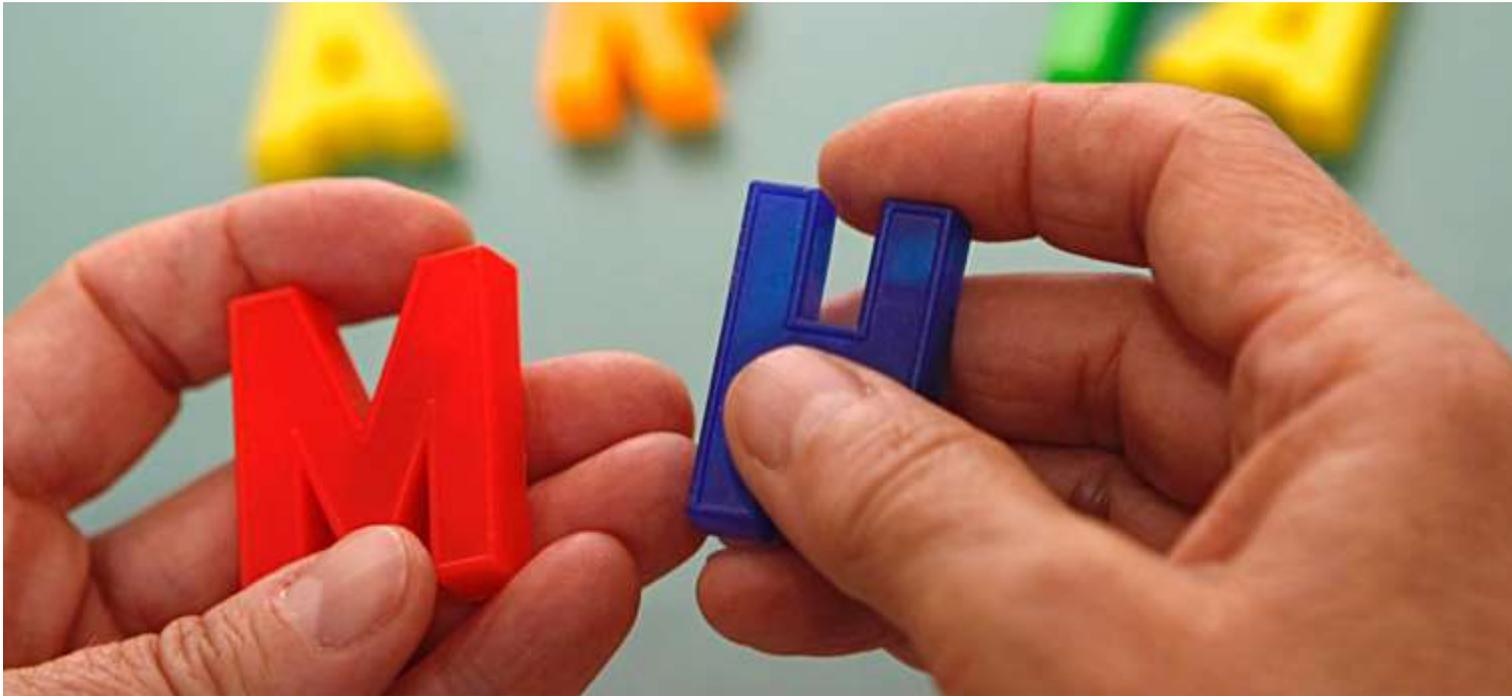
Kontraindikationen:

- 👉 Pflasterallergie (Kleber auf Akrylastik-Basis)
- 👉 offene Wunden
- 👉 Hauterkrankungen
(Neurodermitis/Psoriasis/Nässende Erkrankungen)



6. Ergotherapie





„Ergotherapie unterstützt und begleitet Menschen jeden Alters, die in ihrer Handlungsfähigkeit eingeschränkt oder von Einschränkung bedroht sind, bei für sie bedeutungsvollen Betätigungen mit dem Ziel, sie in der Durchführung dieser Betätigungen in den Bereichen Selbstversorgung, Produktivität und Freizeit in ihrer persönlichen Umwelt zu stärken.

Hierbei dienen spezifische Aktivitäten, Umweltanpassung und Beratung dazu, dem Menschen Handlungsfähigkeit im Alltag, gesellschaftliche Teilhabe und eine Verbesserung seiner Lebensqualität zu ermöglichen.“ *(Definition Deutscher Verband der Ergotherapeuten, Stand Februar 2007)*

6.1. Motorisch-funktionelle Behandlung



dient der gezielten Therapie krankheits- bzw. traumenbedingter Störungen der motorischen Funktionen mit und ohne Beteiligung des peripheren Nervensystems und der daraus resultierenden Fähigkeitsstörungen.



Sie umfasst insbesondere Maßnahmen

- zum Abbau pathologischer Haltungs- und Bewegungsmuster
- zum Aufbau und Erhalt physiologischer Funktionen
- zur Entwicklung oder Verbesserung der Grob- und Feinmotorik
- zur Entwicklung oder Verbesserung der Koordination von Bewegungsabläufen
- zur Vermeidung der Entstehung von Kontrakturen
- zur Narbenabhärtung
- zu Sensibilisierung bzw. Desensibilisierung einzelner Sinnesfunktionen
- zur Schmerzlinderung

Indikationen:

- 👉 Wirbelsäulenerkrankungen wie z.B. Wirbelkörperfraktur, Osteoporose
- 👉 Verbrennungen
- 👉 Frakturen von Hand/ Arm/ Schulter
- 👉 Handfunktionsstörungen, Handverletzung
- 👉 Arthrose
- 👉 Muskeldystrophie
- 👉 Sympathische Reflexdystrophie

6.2. *Sensomotorisch-perzeptive Behandlung*

Dient der gezielten Therapie krankheits- bzw. traumatisch bedingter Störungen der Koordination und Umsetzung von Sinneswahrnehmungen und der Rezeptoren sowie der daraus resultierenden Fähigkeitsstörungen (Selbstversorgung, Alltagsbewältigung in der Verrichtung der Aktivitäten des täglichen Lebens (ADL), Beweglichkeit, Geschicklichkeit, im Verhalten).

Die Sensomotorisch-perzeptive Behandlung ist ein umfassendes Behandlungsverfahren, thermische Maßnahmen wie Kryo- oder Wärmetherapie können zur Erleichterung und Verbesserung ergänzend angeboten werden.

Sie umfasst insbesondere Maßnahmen zum/ zur Verbesserung und Erhalt der

- Selbstversorgung
- Geschicklichkeit
- Verbesserung von Grob- und Feinmotorik
- kognitiven Funktionen
- von Ausdauer und Belastungsfähigkeit
- Umgang im Gebrauch mit Alltagshilfen
- basalen Sinneswahrnehmungen
- visuellen und auditiven Wahrnehmungen
- Mund- und Essmotorik
- Hemmung pathologischer Bewegungsmuster
- Koordination und Umsetzung von Sinneswahrnehmung (SI)
- Sensomotorik
- Gleichgewichtsfunktionen
- Haltung

- dem Körperschema und der Körperwahrnehmung

- Training der Graphomotorik

Indikationen:

- ☞ Funktionsstörungen/ Schädigungen
 - der Körperhaltung
 - der Körperbewegung
 - der Koordination
 - der Wahrnehmung und Wahrnehmungsverarbeitung (Störung der Sensorischen Integration)
 - der Praxie
 - In den manuellen Tätigkeiten
 - im psychomotorischen Tempo und der Qualität
 - im Gesichtsfeld mit oder ohne Neglect
- ☞ Querschnittsyndrom
- ☞ Schädelhirntrauma
- ☞ M. Parkinson
- ☞ Apoplex
- ☞ Entwicklungsstörungen
- ☞ Sensorische Integrationsstörung



6.3. Hirnleistungstraining/ neuropsych. orientierte ergotherapeutische Behandlung

dient der gezielten Therapie krankheitsbedingter Störungen der neuropsychologischen Hirnfunktionen (besonders der kognitiven Störungen) und der daraus resultierenden Fähigkeitsstörungen.

Bei einem neuropsychologisch orientierten ergotherapeutischen HLT wird in der Einzelbehandlung jedes Leistungsdefizit so spezifisch wie möglich trainiert, während bei einem ergotherapeutischen HLT als Gruppenbehandlung komplexe, kognitive Störungen unter gruppenspezifischen Aspekten besonders therapiert werden



Ziele:

- Verbesserung und Erhalt der Orientierung zu Person, Ort und Zeit, der Selbstversorgung und der kognitiven Funktionen
- Verbesserung und Erhalt des situationsgerechten Verhaltens und Erhalt der Alltagsbewältigung
- Entwicklung und Verbesserung von Realitätsbezogenheit und von Problemlösungsstrategien

Indikationen:

- 👍 Dementielles Syndrom
- 👍 Schädelhirntrauma
- 👍 Multiple Sklerose
- 👍 Hirntumor
- 👍 Hirnorganisches Psychosyndrom
- 👍 Verhaltensstörung
- 👍 Psychosen



6.4. Psychisch-funktionelle Behandlung

dient der gezielten Therapie krankheitsbedingter Störungen der psychosozialen und emotionalen Funktionen und der daraus resultierenden Fähigkeitsstörungen.

Indikationen generell:

- 👍 Psychosen
- 👍 Altersdepression
- 👍 wahnhafte Störung
- 👍 Suchtkrankheit
- 👍 neurotische Störung
- 👍 Angststörung
- 👍 Ess-Störung

Wir arbeiten mit folgenden Methoden:

1. Die kompetenzzentrierte Methode

Ausgewählte handwerkliche Techniken oder Übungen aus dem lebenspraktischen bzw. Freizeitbereich werden bei dieser Methode eingesetzt. Sie umfasst meist Einzelarbeiten in der Gruppe. Aufgaben werden entweder vom Therapeuten vorgegeben oder vom Patienten selbst gewählt.

Ziele bei der kompetenzzentrierten Methode sind z.B.:

- Verbesserung der Handlungsplanung und -ausführung
- Beherrschung von instrumentellen Fertigkeiten (Umgang mit Werkzeug)
- Steigerung der Frustrationstoleranz
- Steigerung von Konzentration und Ausdauer
- Ablenkung von Konflikten
- Förderung von Kontaktfähigkeit



Indikationen:

- ☞ Funktionsstörungen/ Schädigungen/ Fähigkeitsstörungen der Orientierung in Zeit und Raum, der Selbstversorgung, der Alltagsbewältigung, im Verhalten, in der zwischenmenschlichen Kommunikation/ Interaktion, der Kognition, des Denkens, der Anpassungs- und Verhaltensmuster

Ziele bei der kompetenzzentrierten Methode sind z.B.:

- Erkennen und Äußern eigener Wünsche, Ideen, Meinungen und Gefühle
- Übernahme von Verantwortung für sich und andere
- Entwicklung von Entscheidungsfähigkeit
- Erweiterung der Durchsetzungs- und Integrationsfähigkeit (Abgrenzung & Anpassung)
- Verbesserung der Selbsteinschätzung
- Erweiterung der Konfliktfähigkeit
- Erhöhung der Kritikfähigkeit und Toleranz

2. Die interaktionelle Methode

Die Auseinandersetzung in der Gruppe, das Miteinander, der gruppendedynamische Prozess stehen im Vordergrund. Die Ergotherapeutin bleibt weitestgehend abstinente, gibt nur indirekte Hilfestellung, dadurch können die Teilnehmer selber auch die Alpha- und Beta- Rollen einnehmen (z.B. Führer der Gruppe mit Verantwortung, Fachmann ohne emotionale Beteiligung). Die Aufgabenstellung ist sehr offen, die Therapiemittel sind ausgesprochen vielfältig wählbar.



Indikationen:

- Funktionsstörungen
- Schädigungen
- Fähigkeitsstörungen
 - der Orientierung in Zeit und Raum
 - der Selbstversorgung,
 - der Alltagsbewältigung,
 - im Verhalten,
 - in der zwischenmenschlichen Kommunikation
 - in der Interaktion,
 - in der Kognition,
 - des Denkens,
 - der Anpassungs- und Verhaltensmuster



3. Die ausdruckszentrierte Methode

Therapiemittel werden in kreativ, gestalterischer Weise verwendet, Therapiemittel können Materialien jeglicher Art, Geschichten oder auch Musik sein. Therapiemittel dienen als Ausdrucksmittel, auch zur Selbstdarstellung. Die Aufgabenstellungen sind eher offen, teilnehmer- und gruppenzentriert. Die Themen werden in der Regel vorgegeben, sie sind gefühlsbetont, frei (nicht produktorientiert).

Ziele bei der ausdruckszentrierten Methode sind z.B.:

- Wahrnehmung eigener seelischer Vorgänge (Introspektion)
- Ausdrucksmöglichkeiten finden für das momentane Befinden
- Entwicklung von Spontanität und Eigeninitiative
- Material- Erfahrungen, Wahrnehmen von Erlebnisqualitäten
- Auseinandersetzung mit Gefühlen, Wünschen und Bedürfnissen
- Entwicklung von Offenheit und Realitätsbezug

Indikationen

- Funktionsstörungen
- Schädigungen
- Fähigkeitsstörungen:
 - der Orientierung in Zeit und Raum
 - der Selbstversorgung
 - der Alltagsbewältigung
 - im Verhalten
 - in der zwischenmenschlichen Kommunikation
 - Interaktion
 - der Kognition/des Denkens
 - der Anpassungs- und Verhaltensmuster





6.4.1. Projektgruppe im Rahmen des qualifizierten Entzuges

Schwerpunkte dieser Gruppe sind u.a. das gemeinsame Arbeiten und die Auseinandersetzung in der Gruppe und mit dem Thema Alkohol, eigene Wünsche und Bedürfnisse äußern und einfordern können, Kritik angemessen geben, aber auch annehmen können, sich mit der eigenen Situation auseinandersetzen, neu erlernte Problemlösungsmöglichkeiten im geschützten Gruppenrahmen zu festigen.

Indikationen:

- 👉 Alkoholabhängigkeitssyndrom
- 👉 Schädlicher Gebrauch von Alkohol

6.4.2. Projektgruppe im Rahmen des sozialen Kompetenztrainings

Schwerpunkte dieser Gruppe sind u.a. das gemeinsame Arbeiten und die Auseinandersetzung mit den anderen Teilnehmern, eigene Wünsche und Bedürfnisse äußern und einfordern können, Kritik angemessen geben aber auch annehmen können, sich mit der eigener Situation auseinandersetzen, neu erlernte Problemlösungsmöglichkeiten im geschützten Gruppenrahmen zu festigen.

Indikationen:

- soziale Phobie
- selbstunsichere Persönlichkeit
- Anpassungsstörungen

6.5. alternative Behandlungsverfahren

An alternativen Behandlungsmethoden werden in der Ergotherapieabteilung verschiedene Angebote unterbreitet:

- Bodytalk
- Qigong



Abschnitt II - „Rezepte“



1. Orthopädie/ Chirurgie

1.1. Wirbelsäule



1.1.1. Bandscheibenvorfall

Therapie:

- KG zur Haltungsschule/ Muskelaufbau/ Mobilisation
- KG-Gerät
- KG im BWB
- Manuelle Therapie
- Fango/ Heißluft/ heiße Rolle
- Massage/ Bindegewebsmassage
- Unterwassermassage
- Stangerbad
- Elektrotherapie
- Traktion/ Schlingentisch
- Ergotherapie Alltagstraining
- Akupressur
- Kinesiotape
- Ergotherapie (Alltagstraining)



1.1.2. Spondylolysthesis

Therapie:

- KG zur Haltungsschule/ Muskelaufbau/ Stabilisation
- KG- Gerät
- KG im BWB
- Fango/ heiße Rolle/ Heißluft
- Massage
- Elektrotherapie
- Stangerbad
- Unterwassermassage
- Ergotherapie Alltagstraining
- Akupressur
- Unterwassermassage
- Ergotherapie-Alltagstraining

1.1.3. Osteoporose

Therapie:

- KG zur Haltungsschule/ Muskelaufbau/Schmerzlinderung
- KG-Gerät
- Elektrotherapie
- Fango/ heiße Rolle/ Heißluft
- Massage wohl dosiert
- Stanger zur Schmerzlinderung
- Bindegewebsmassage

1.1.4. Frakturen

Therapie:

- KG zur Mobilisation/ Krafterhalt, -aufbau/ Gangschule
- Elektrotherapie (kein Gleichstrom)
- KG-Gerät bei Belastungsstabilität
- Heiße Rolle
- Massage entfernt von der Fraktur
- Bindegewebsmassage
- Ergotherapie motorisch-funktionell
- Kinesiotape

1.1.5. Skoliosen

Therapie:

- KG- zur Verbesserung der Dysbalance/ Haltungsaufbau
- KG im BWB
- KG-Gerät
- Manuelle Therapie
- Schlingentisch
- Stanger zur Schmerzlinderung
- UWA
- Massage
- Fango/ heiße Rolle/ Heißluft
- Kinesiotape
- Ergotherapie motorisch-funktionell



1.1.6. Schmerzen

Therapie:

- KG zur Tonusregulierung
- KG im BWB
- Manuelle Therapie
- Fango/ heiße Rolle/ Heißluft
- Massage
- Elektrotherapie
- UWA
- Alternative Therapien wie Shiatsu/ Reiki/ Akupressur
- Progressive Muskelrelaxation nach Jakobsen
- Bindegewebsmassage
- Kinesiotape
- Ergotherapie

1.1.7. Blockierungen

Therapie:

- KG zum Muskelaufbau, Haltungsschule
- KG-Gerät
- Manuelle Therapie
- Traktion/ Schlingentisch
- Fango/ heiße Rolle/ Heißluft
- Massagen/ Bindegewebsmassage
- Elektrotherapie
- Unterwassermassage
- Kinesiotape
- Ergotherapie motorisch-funktionell



1.2. Gelenke



1.2.1. Arthrose

Therapie:

- KG zur Mobilisation, Kräfteerhalt, -aufbau, Kontrakturprophylaxe, Achsentraing
- Manuelle Therapie
- KG im BWB
- KG-Gerät (wenig Gewicht)
- Heiße Rolle
- Kaltluftanwendungen (zu Hause Quarkwickel)
- Schlingentisch
- Elektrotherapie
- Lymphdrainage (bei Schwellung ohne Wärme/ Rötung)
- Massage der kompensierenden Muskeln
- Bindegewebsmassage
- Kinesiotape

1.2.2. Frakturen

Therapie:

- KG zur Mobilisation , Krafterhalt, -aufbau, Kontrakturprophylaxe
- KG-Gerät bei Belastung
- KG im BWB
- Lymphdrainage
- Kinesiotape
- Schlingentisch
- Heiße Rolle
- Massage der kompensierenden Muskulatur
- Bindegewebsmassage
- Elektrotherapie (kein Gleichstrom)
- Ergotherapie motorisch-funktionell

1.2.3. Schwellung

Therapie:

- Lymphdrainage
- Kompressionsverband
- Heiße Rolle bei Hämatomen
- posttraumatisch 24h kühlen
- nach 24h heiße Rolle
- Elektrotherapie
- Lymph-Kinesiotape



1.2.4. Z. n. Arthroskopie mit Belastung

Therapie:

- KG zum Kraftaufbau, Mobilisation, Propriozeptorenttraining, Gangschule
- KG im BWB (ohne Fäden)
- KG-Gerät Belastungsabhängig
- Elektrotherapie (kein Gleichstrom)
- Lymphdrainage bei Schwellung
- Kinesiotape

1.2.5. Z. n. Arthroskopie ohne Belastung

Therapie:

- KG zum Krafterhalt, Mobilisation, Gangschule
- KG im BWB
- Lymphdrainage
- Elektrotherapie (kein Gleichstrom)
- Kinesiotape
- Massage der kompensierenden Muskeln
- Schlingentisch



1.2.6. Kontrakturen

Therapie:

- KG zur Mobilisation/ Kraftaufbau
- KG-Gerät
- Schlingentisch
- Massagen/ Bindegewebsmassage
- Elektrotherapie
- Unterwassermassage

1.2.7. Instabilität

Therapie:

- KG Propriozeptorentaining, Kraftaufbau
- KG Gerät
- KG im BWB
- Schlingentisch
- Elektrotherapie



1.3. Muskulatur/Weichteile

1.3.1. Tendinose

Therapie:

- KG Tonus Regulierung, Dysbalance-Regulierung, Verbesserung von Bewegungsabläufen
- Manuelle Therapie
- Elektrotherapie
- Unterwassermassage
- Co2 Bäder
- Kinesiotape



2. Urologie

2.1. Inkontinenzbeschwerden

Therapie:

- KG zur Beckenbodengymnastik
- Elektrotherapie

2.2. Schwellung nach Tumor-OP/ Entnahme von Lymphknoten

Therapie:

- Lymphdrainage
- Kinesiotape
- Elektrotherapie



3. MKG

3.1. Kiefergelenksbeschwerde (Cranio-manibuläre-Dysbalance)

3.1.1. Knacken-Knirschen-Schmerz-Kopfschmerz-Öffnungsstörung

Therapie:

- Manuelle Therapie
- KG möglichst mit CMD-Fortbildung, Haltungsverbesserung
- Wärme
- Ultraschall
- Elektrotherapie
- Massagen
- Entspannungstechniken
- Akupressur
- Kinesiotape



3.1.2. Schwellung nach Tumor-OP/ Entnahme von Lymphknoten

Therapie:

- Lymphdrainage
- Kinesiotape
- Elektrotherapie



4. Neurologie

4.1. *periphere Parese*

Therapie:

- KG (n. PNF/ Bobath/ Vojta): Krafterhalt. Kontrakturprophylaxe, Tonus Steigerung, Körperwahrnehmung
- Elektrotherapie
- Schlingentisch
- BGM
- Ergotherapie
- Kinesiotape

4.2. *Parkinson*

Therapie:

- KG (PNF/ Bobath/ Vojta) Bewegungserhalt
- KG im BWB wenn möglich
- Ergotherapie
- Schlingentisch
- Logopädie



4.3. Z. n. Apoplex zentrale Lähmung

Therapie:

- KG (PNF/ Bobath/ Vojta)
- KG im BWB wenn möglich
- Ergotherapie
- Kryotherapie
- Schlingentisch
- Elektrotherapie möglich

4.4. Multiple Sklerose

Therapie:

- KG (PNF/ Bobath/ Vojta)
- KG im BWB (unter 34°)
- Motorschiene: Motorped
(bewegt Beine oder Arme alternierend durch)
- Schlingentisch
- Elektrotherapie nicht im akuten Schub
- Ergotherapie





5. Innere

5.1. COPD

Therapie:

- KG/ Atemtherapie
- Heiße Rolle
- Reflekt. Atemtherapie nach Schmidt-Brühne
- BGM
- Massage verspannter Hilfsmuskulatur
- Kneippsche Güsse
- Bürstenmassagen
- Vibrax
- Verordnung von Atemtrainer: Flutter, Akapella, Cornett
- Inhalation mit Kaltvernebler
- Ausdauersport wünschenswert

5.2. Astma bronchiale

Therapie:

- KG/ Atemtherapie
- Erlernen von Verhaltensstrategien, Atemübungen
- Entspannungsverfahren (PMR, autog. Training)
- Reflekt. Atemtherapie
- Bürstenmassage
- BGM
- Massage verspannter Hilfsmuskulatur
- Vibrax
- Verordnung von Atemtrainer:
Flutter, Cornett, Akapella
- Inhalation mit Kaltvernebler
- Ausdauersport wünschenswert



Notizen:



Anregungen und Reaktionen gerne unter: physiotherapie@bundeswehr.org



Sanitätsdienst
Wir. Dienen. Deutschland.