

Neue Perspektiven mit Physiotherapie

Physiotherapie ist weit mehr als Massieren, nämlich Therapie und gleichzeitig Training unter Anleitung von Gesundheitsprofis. Immer mehr Menschen entdecken, dass sich der freiwillige Gang in die Praxis lohnt und neue Perspektiven eröffnet. Und nicht erst dann, wenn der Körper krank.



Reinhold Karl mit Tochter

Manchmal genügt ein harmloser Sturz und das Bein ist gebrochen, normales Gehen wird plötzlich unmöglich. Herzprobleme führen dazu, dass sich Treppensteigen wie ein Marathonlauf anfühlt, weil der Körper derart rasch an Grenzen stösst. Kleider anziehen, Zähne putzen – solches muss oft neu lernen, wer eine Kopfverletzung erlitten hat. In Fällen wie diesen setzt die Physiotherapie an, begleitet, unterstützt und ist damit ein wichtiger Baustein auf dem Weg zur Genesung. Denn alles, was mit Gesundheit und Bewegung zu tun hat, ist das Kerngebiet von Physiotherapeutinnen. Doch ohne enge Zusammenarbeit mit dem Kunden geht nichts. Also braucht es Gespräche und Leitfragen wie diese: Welche Tätigkeiten bereiten Probleme? Welche Bewegungsabläufe sollen verbessert, welche neuen Ziele erreicht werden? Dies herauszufinden, individuelle Behandlungen und Übungen massgeschneidert anzubieten – darin sind Physiotherapeutinnen Profis und bringen so neue Perspektiven für jene, deren Blick nur noch auf die eigenen Einschränkungen gerichtet ist.

Den Problemen auf den Grund gehen

Zu Beginn befragt die Physiotherapeutin die Patientin sorgfältig und untersucht sie anschliessend eingehend. Gemeinsam werden Behandlungsziele festgelegt und die Behandlung geplant. Laufend werden die Fortschritte überprüft. Die Therapeutinnen arbeiten stets in engem Kontakt mit den Patienten und beziehen ihre Anliegen und Bedürfnisse in die Behandlung ein. Jedoch: Für eine erfolgreiche Therapie braucht es die Mitarbeit der Patientin und ihren Willen, etwas verändern zu wollen.

Physiotherapie: mehr als Massage

Physiotherapeutinnen informieren, schulen und beraten ihre Kunden. Und Sie erklären. Etwa, wie es zum «Hexenschuss» kommen kann, oder weshalb nach einer Lymphknotenentfernung gelegentlich der Arm anschwillt. Die Gesundheitsprofis zeigen, wie man schwere Lasten rückschonend hebt und wie man richtig an Stöcken geht. Sie beraten und empfehlen auch, welcher Sport nach einer Hüftgelenksoperation oder einem Herzinfarkt geeignet ist.

Physiotherapeutinnen machen steife Gelenke beweglicher, massieren verhärtete Muskeln, üben mit der Patientin eine bessere Haltung ein, trainieren schwache Muskeln, entstauen geschwollene Arme, befreien eingeklemmte Nerven, belüften die Lunge mit Atemtherapie und bringen Menschen nach einem Schlaganfall oder einer Kniegelenk-Operation wieder das Gehen bei.

Um solche Probleme und Beschwerden anzugehen, stehen verschiedenste Möglichkeiten zur Verfügung – Hilfsmittel wie Therabänder, Gymnastikbälle, Pulsmesser und Elektrogeräte. Auch das Fahrrad ist ein wichtiges Instrument für die Rehabilitation und das Training in der Physiotherapie. Der Begriff «Treten an Ort» rückt so in ein anderes Licht, indem sich radelnd neue Perspektiven für den Alltag eröffnen.

Physiotherapie geht alle an

In der Prävention von Beschwerden und in der Therapie und Rehabilitation von Bewegungs-

störungen hat die Physiotherapie ihren festen Platz. Dasselbe gilt für Sport und Freizeittraining. Gesunden Menschen (siehe Patientenbeispiel) wie auch solchen, die in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt sind – sei es durch Unfall, Krankheit oder den Alterungsprozess – bietet Physiotherapie neue Perspektiven.

Noch aber hat die Branche im Gesundheitswesen einen schweren Stand. «Wir kämpfen seit über zehn Jahren erfolglos für einen höheren Taxpunktwert», sagt Gregor Christen, Präsident von physiobern, dem kantonalen Verband der Physiotherapeutinnen. Es ist eine Politik der kleinen Schritte. Seit Anfang April läuft eine Plakat-Aktion in den PostAutos rund um Interlaken. Dies um sich mehr Gehör zu verschaffen. Der Verband will den Beruf in der Öffentlichkeit vermehrt ins Gespräch bringen. «Wir positionieren uns auch auf dem freien Markt», sagt Christen. «Und räumen mit Klischees auf.» Etwa jenem, dass Physiotherapie-Schaffende lediglich Rücken kneten. «Wir sind Gesundheitsprofis mit einem breiten Wissen. Die Physiotherapie schafft Perspektiven und unterstützt Wohlbefinden und Lebensqualität in jedem Alter», betont Christen.

Wie komme ich zur Physiotherapie

Je nach Ursache der Beschwerden wird die Physiotherapie von unterschiedlichen Versicherungen bezahlt. Von einem Arzt verordnete Therapien bei Krankheiten werden von der Grundversicherung der Krankenkasse, nach Unfällen von der Unfallversicherung und bei Invalidität von der Invalidenversicherung bezahlt. Die Leistungen werden aufgrund eines mit den Kostenträgern abgeschlossenen Tarifvertrages vergütet. Der Tarif (Taxpunktwert) ist seit 1998 nicht angepasst, sprich erhöht worden. Immer mehr Patienten tragen die Kosten für ihre Behandlung selber und kommen direkt zur Physiotherapeutin. Auf dem freien Markt bieten die Physiotherapeutinnen Einzelbehandlungen und Beratungen an, erstellen Trainingspläne und erteilen Kurse zu Gangsicherheit, Nordic Walking, Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik und vieles mehr.

Neue Perspektiven für den Rücken

Seit Jahren habe ich Rückenschmerzen. Früher ging ich zu einem Masseur und liess mich durchkneten. Seit ich in der Klinik Linde als Küchenchef arbeite und Kontakt zu den Physiotherapeuten habe, lasse ich mich in der Physiotherapie behandeln. So fühle ich mich besser beraten – es wird nicht nur das Übel bekämpft, sondern die Ursache der Schmerzen eruiert und ich bekomme wichtige Tipps, wie ich mich im Alltag vorbeugend verhalten kann. Als Ausgleich zu meinem Berufsleben treibe ich gerne und intensiv Sport, wo ich nun auch gezielte Dehn- und Kraftübungen einbaue. Ich schätze es, wie ich durch die Physiotherapie zur Selbstverantwortung ermuntert werde. Dieses bewusste Verhalten meinem Körper gegenüber zeigt Wirkung: Ich fühle mich merklich besser. Auch in Zukunft werde ich auf eigene Rechnung zur Physiotherapie gehen, das ist mir mein Geld wert. So habe ich das Gefühl, einen wesentlichen Beitrag zu meiner Gesundheitserhaltung, für Körper und Geist, zu leisten.

Reinhold Karl, eidg. dipl. Küchenchef
Mitglied der Kochnationalmannschaft 2001 bis 2003

* Unter Verwendung der weiblichen Form sind beide Geschlechter gemeint.

Die folgenden Physiotherapie-Praxen finden Sie in Ihrer Nähe:

Brienz:	Eggenschwiler Sabine Schild-Huijs Janet Physiotherapie und Kinesiologie Regina Moor
Meiringen:	Jan Flück Kohlberger Sigrid
Wengen:	Unda Niedermann und Mireille Mangold
Interlaken/ Matten/ Unterseen:	Artos, Jaqueline de Jong Bödelbad Kaiser&Steger&Stucki Claudia Carter Hans Hom Hotel Victoria; José ten Veldhuis Physiomedical, Susanne Renfer und Kathrin Wolf Spital Interlaken Jürg Bosshard Willener Heidi
Ringgenberg:	Regina Moor Bühlmann Fritz und Liesbeth
Wilderswil:	Vuilleumier Jean-Pierre