

Neue Perspektiven mit Physiotherapie

Physiotherapie ist weit mehr als Massieren, sie ist auch 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.

Morgens aufstehen, Kaffee trinken, die Computermaus über den Tisch ziehen, das Mittagessen kochen, mit dem Velo zur Schule fahren, abends im Turnverein oder in der Orchesterprobe: Unser Alltag ist geprägt von Bewegungen. Täglich machen wir hunderte und tausende davon, ohne dabei viel zu überlegen.

Es gibt jedoch Menschen, die bei alltäglichen Bewegungen an ihre Grenzen stossen. Bereits das Einkaufen wird zur Qual, der Weg zu den Jasskollegen ist nicht mehr machbar, oder die Tour zu Fuss auf den Lieblingsberg rückt in weite Ferne.

Ein einfacher Sturz kann zum Knochenbruch führen, das Gehen wird vorübergehend schwierig. Probleme mit dem Herzen können die Leistungsfähigkeit einschränken, so dass der Körper bereits beim Treppensteigen eine Höchstleistung erbringt. Eine Kopfverletzung kann zur Folge haben, dass einfachste Gewohnheiten wie Kleider anziehen und Zähne putzen wieder von Grund auf erlernt werden müssen.



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 wählen den direkten Zugang zur Physiotherapie. Auf dem freien Markt bieten die Physiotherapeuten Einzelbehandlungen und Beratungen an, erstellen Trainingspläne und erteilen Kurse zu Gangsicherheit, Nordic Walking, Geburtsvorbereitung, Rückbildungsgymnastik und vieles mehr.

In diesen und vielen anderen Fällen bietet Physiotherapie neue Perspektiven. Physiotherapeutinnen sind Spezialisten für alles, was mit Gesundheit und Bewegung zu tun hat. Gemeinsam mit der Patientin finden sie heraus, welche neuen Ziele erreicht werden sollen, welche Tätigkeiten und Bewegungsabläufe Probleme bereiten und verbessert werden können. Anders gesagt: Physiotherapie bringt neue Perspektiven für jene, deren Blick nur noch auf die eigenen Einschränkungen gerichtet ist.

Physiotherapie: mehr als Massage

Physiotherapeutinnen informieren, schulen und beraten ihre Kunden. Sie erklären zum Beispiel, wie es zum «Hexenschuss» kommen kann, weshalb nach einer Lymphknotenentfernung der Arm anschwellen kann oder warum ein Querschnittgelähmter regelmässig seine Sitzposition ändern soll. Die Physiotherapeutinnen zeigen, wie man schwere Lasten rückschonend hebt und wie man richtig an Stöcken geht. Sie beraten, welcher

Sport nach einer Hüftgelenksoperation oder einem Herzinfarkt geeignet ist.

Um die Probleme und Beschwerden anzugehen, stehen ihnen verschiedenste Möglichkeiten zur Verfügung. Sie machen steife Gelenke beweglicher, massieren verhärtete Muskeln, üben mit dem Patienten, der Patientin eine bessere Haltung ein, trainieren schwache Muskeln, entstauen geschwollene Arme, befreien eingeklemmte Nerven, belüften die Lunge mit Atemtherapie, lehren Menschen nach einem Schlaganfall oder einer Kniegelenkoperation wieder gehen. Es werden Hilfsmittel eingesetzt wie Therabänder, Gymnastikbälle, Pulsmesser und Elektrogeräte. Auch das Fahrrad ist ein wichtiges Instrument für die Rehabilitation und das Training in der Physiotherapie. Und so kann das «Velofahren an Ort» neue Perspektiven für den Alltag eröffnen...

Den Problemen auf den Grund gehen

Als erstes befragt die Physiotherapeutin die Patientin sorgfältig und untersucht sie anschliessend eingehend. Gemeinsam



(gegebenenfalls mit Angehörigen oder anderen Betreuungspersonen) werden Behandlungsziele festgelegt und die Behandlung geplant. Während der Behandlung werden die Fortschritte überprüft. Die Therapeutinnen arbeiten stets in engem Kontakt mit den Patienten und beziehen ihre Anliegen und Bedürfnisse in die Behandlung ein. Für eine erfolgreiche Therapie braucht es auch die Mitarbeit der Patientin und ihren Willen, etwas verändern zu wollen.

Physiotherapie geht alle an

Die Physiotherapie hat ihren Platz sowohl in der Prävention von Beschwerden, in der Therapie und Rehabilitation von Bewegungsstörungen und auch im Sport und Freizeitraining. Sowohl Gesunden wie auch Menschen, die in ihrer Lebensqualität beeinträchtigt sind – sei es durch Unfall, Krankheit oder den Alterungsprozess – bietet Physiotherapie neue Perspektiven.

Dabei bezieht sich die Physiotherapie auf die Definition der Weltgesundheitsorganisation (WHO), welche die Gesundheit als «einen Zustand des umfassenden körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens» und nicht lediglich mit dem Freisein von Krankheit und Gebrechen definiert.

Auf Basis dieser Definition werden in der Physiotherapie die biologischen, psychologischen, sozialen und individuellen Aspekte einer Krankheit oder Verletzung in Zusammenhang gebracht und ganzheitlich angegangen.

www.physiobern.info:

physiobern – Der Kantonalverband Bern des Schweizer Physiotherapie-Verbandes
Kontaktperson Gere Luder
Sekretariat physiobern
Thunstrasse 99, 3006 Bern
Telefon 031 352 11 52

* Unter Verwendung der weiblichen Form sind beide Geschlechter gemeint.

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, Klinik Linde Biel
Mitglied der Kochnationalmannschaft 2001 bis 2003