

Was ist Bobath-Therapie?

Die Bobath-Therapie ist ein spezielles Behandlungskonzept für Erwachsene und Kinder mit Störungen des zentralen Nervensystems. Sie ist nach dem Ehepaar Dr. Karel und Bertha Bobath benannt und richtet sich vor allem an Patienten mit Einschränkungen der Motorik, Wahrnehmung oder des Gleichgewichts.

Bei Erwachsenen wird die Therapie z. B. nach einem Schlaganfall mit Lähmungen eingesetzt. Durch gezielte Behandlungstechniken werden Bewegungsfolgen und -übergänge aufgebaut sowie Gleichgewichtsreaktionen und die Körperwahrnehmung verbessert. Ziel des Therapeuten ist es, dem Patienten eine bessere Bewältigung seines Alltags zu ermöglichen, wodurch sich seine Selbstständigkeit und Lebensqualität erhöht. Beispielsweise wird geübt, eine gelähmte Seite bei alltäglichen Verrichtungen wie essen oder waschen nutzen zu können.

Bei Kindern wird die Bobath-Therapie häufig bei Entwicklungsverzögerungen angewandt. Sie werden altersgerecht motiviert: Bewegungsanreize und -erfahrungen regen motorisches Lernen an, so dass Kindern mit Bewegungs-, Koordinations- und Wahrnehmungsstörungen zu einer optimalen Entwicklung verholfen wird. Sehr gute Erfolge erzielen Bobath-Therapeuten aber auch bei der Behandlung von schwerst-/mehrfachbehinderten Kindern oder Erwachsenen. Hier geht es vor allem darum, Bewegungen und Bewegungsübergänge im Alltag zu ermöglichen und Vitalfunktionen zu erhalten. Besonders berücksichtigt werden dabei die individuellen Einschränkungen.

Die Bobath-Therapie kann nur von speziell dafür ausgebildeten, zertifizierten Physiotherapeuten durchgeführt werden.

Was ist Manuelle Therapie?

In der Manuellen Therapie werden Funktionsstörungen des Bewegungssystems untersucht und behandelt, z.B. bei Kopfschmerzen, Hexenschuss, Tennisellenbogen oder Bewegungseinschränkungen nach einer Verletzung. Die Manuelle Therapie hilft, Schmerzen zu beseitigen und Bewegungsstörungen zu lindern. Bevor der Physiotherapeut die Behandlung festlegt, überprüft er u.a.:

- Gelenkmechanik
- Muskelfunktion
- Koordination der Bewegungen

Bei der Manuellen Therapie können sowohl passive Techniken als auch aktive Übungen zum Einsatz kommen. In der Behandlung mobilisiert der Therapeut eingeschränkte bzw. blockierte Gelenke durch sanfte Techniken oder stabilisiert überbewegliche, instabile Gelenke durch individuelle Übungen. Ziel der Manuellen Therapie ist es, das Zusammenspiel zwischen Gelenken, Nerven und Muskeln wieder herzustellen.

Die Manuelle Therapie kann nur von speziell dafür ausgebildeten, zertifizierten Physiotherapeuten durchgeführt werden.

Was ist Krankengymnastik (Atemtherapie)?

Bei der Krankengymnastik handelt es sich um aktive und passive Behandlungsformen. Sie werden von Physiotherapeuten (früher Krankengymnasten) ausgeführt, die in einer dreijährigen Ausbildung die wesentlichen Grundlagen der Anatomie und Physiologie des menschlichen Körpers erlernen.

Die Behandlung orientiert sich dabei an den Beschwerden des Patienten, die durch eine spezielle Befundaufnahme herausgestellt und dokumentiert werden. Das Beschwerdebild des Patienten gibt dann die angemessene Behandlungstechnik vor:

- Aktives, funktionelles Üben zur Förderung der Beweglichkeit von Muskeln und Gelenken, sowie spezifischen Therapien zur Behandlung von Lähmungen
- Passive Mobilisation des Patienten durch den Therapeuten zur Vermeidung von Versteifungen und Schmerzen, wenn der Patient nicht in der Lage ist, sich selbst zu bewegen.
- Kräftigende gezielte Übungen für geschwächte Muskulatur zur Verbesserung der Haltung und Koordination der Bewegung.
- Entspannende Übungen für verspannte Muskulatur zur Dehnung und Wiederherstellung der optimalen muskulären Voraussetzungen.
- Spezielle Techniken zur Unterstützung der Atmung bei Lungenerkrankungen, Asthma und anderen Atemwegserkrankungen wie z. B. Mobilisation des Brustkorbs, Maßnahmen zur Sekretlösung, Lockerung der Atemmuskulatur und speziellen Lagerungen zur Erleichterung der Atmung.

Was ist Manuelle Lymphdrainage?

Das Lymphsystem ist ein wichtiges Gefäßsystem. Feine Gefäße spannen sich wie ein Netz im ganzen Körper: Sie beginnen dabei als Kapillaren im Gewebe zwischen den Zellen, vergrößern sich zu Lymphgefäßen, die bestimmte Lymphknoten passieren, vereinigen sich weiter zu Lymphsammelstämmen und münden schließlich über die große Hohlvene in das Kreislaufsystem.

Das Lymphsystem hat die Aufgabe, Flüssigkeiten abzutransportieren und zu filtern, die sich im Gewebe bei verschiedenen Stoffwechselfvorgängen ansammeln. Störungen dieser Funktion führen meist zu einer Ansammlung der Gewebsflüssigkeit, die nach außen durch Schwellungen sichtbar wird. Ursachen für Lymphstauungen sind z.B.:

- Krebserkrankungen
- Verletzungen durch Unfälle
- Blutergüsse
- erkrankte Lymphgefäße u.v.m.

Die Manuelle Lymphdrainage wird von speziell ausgebildeten Physiotherapeuten auf Anordnung des Arztes eingesetzt, um eine mangelhafte Funktion des Lymphsystems zu unterstützen. Dabei verwendet der Therapeut spezielle Handgriffe, die durch rhythmische, kreisende und pumpende Bewegungen der flachen Hände mit sehr geringem Druck die Flüssigkeit in Richtung Hals verschieben. Teilweise wird über die Atmung und Anregung entfernt liegender Lymphknoten eine Sogwirkung erzielt, die den Abtransport unterstützt. Auf diese Art kommt es zur Abschwellung des Gewebes, Schmerzen werden reduziert und das Gewebe wieder lockerer und weicher, so dass sich auch die Bewegung verbessert.

Was ist PNF-Therapie?

PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Faszillation) wird bei Patienten eingesetzt, deren natürliche Bewegungsabläufe gestört sind. Die Anwendungsmöglichkeiten sind sehr vielseitig, so dass die Therapieform bei orthopädischen und neurologischen Erkrankungen oder auch nach chirurgischen Eingriffen und Verletzungen eingesetzt werden kann.

Ziel des Physiotherapeuten ist es, das Nerven- und Muskelsystem durch eine Anbahnung von Bewegungsabläufen in die Lage zu versetzen, notwendige Bewegungen wieder durchzuführen. Dies geschieht durch gezielte Berührungen und Bewegungsaufträge. PNF ist dabei als Koordinationstraining zur Regulierung der Muskelspannung geeignet und hilft, das ökonomische Bewegungsverhalten wiederzuerlangen.

PNF kann nur von speziell dafür ausgebildeten, zertifizierten Physiotherapeuten durchgeführt werden.

Massagen

Massage ist eine Behandlungsform, die in der Regel unterstützend zu anderen Therapien eingesetzt wird, aber auch eigenständig vom Arzt verordnet werden kann.

Bei der klassischen Massagetherapie dienen verschiedene Grifftechniken der Muskel- und Bindegewebsbehandlung, wie Streichungen, Walkungen, Knetungen, Reibungen und Zirkelungen. Es werden Muskelverspannungen gelockert, die Durchblutung gefördert und positiv auf den Kreislauf bzw. den Blutdruck eingewirkt. Neben der klassischen Massage gibt es weitere Formen, wie z. B.:

- Bindegewebsmassage
- Segment-, Periost- oder Colonmassage
- Unterwasserdruckstrahl-Massage

Massagen wirken zusätzlich auf das vegetative Nervensystem und die Psyche der Patienten. Somit können sie einen positiven Einfluss auf das Gesamtbefinden haben. Viele Physiotherapeuten bieten daher auch reine Wohlfühl-Massagen an.

Sandra
SOLBACH

*Praxis für
Physiotherapie*

