

Vorsorge in der Physiotherapie

Bestimmt kennen die meisten Menschen den Satz „Vorsorge ist besser als Nachsorge“, doch wer nimmt ihn sich wirklich zu Herzen? Wenn es um die Gesundheit des Bewegungsapparates geht, werden viele erst aktiv, wenn es damit bergab geht und der Leidensdruck immer mehr steigt.

Allzu häufig wird ein gesunder Körper nämlich als selbstverständlich angesehen, und wenn kleinere Zipperlein auftreten, läuft man deswegen nicht gleich zum Arzt. So lange also die Lebensqualität nicht zu stark eingeschränkt wird, hat man häufig „wichtigere“ Sorgen. In anderen medizinischen Bereichen funktioniert die Vorsorge bereits etwas besser. Immer wieder wird die Wichtigkeit von z. B. kardiologischen und dermatologischen Visiten sowie der Krebsvorsorge betont. Aber was ist mit dem Muskel-Skelett-System? Schmerzen werden als etwas ganz Normales betrachtet, als etwas, was jeder hat, etwas, womit man sich abfinden muss. Dem ist aber durchaus nicht so.

Auf Warnsignale hören

Es gibt beim Bewegungsapparat kein „normales“ Maß an Schmerzen. Im Grunde sollte einem gesunden Menschen überhaupt nichts wehtun. Wenn es aber nun



Katharina Ennemoser,
Physiotherapeutin

doch mal Probleme gibt, sollte der erste Gang am besten zeitnah zum Hausarzt, Orthopäden oder Physiotherapeuten des Vertrauens führen, um keine wertvolle Zeit verstreichen zu lassen, in der sich Probleme festigen könnten. Aber im Vergleich dazu wäre eine präventive Therapie natürlich deutlich sinnvoller. Dazu müssen eine ausführliche Anamnese und die gründliche körperliche Untersuchung des Patienten gemacht werden, im Zuge derer seine Haltung, seine körperlichen Besonderheiten (wie z. B. bestimmte Fußstellungen, die Beinachsen, die Position des Beckens, seine Wirbelsäule usw.), seine Beweglichkeit, Muskelkraft und vieles mehr genau unter die Lupe genommen werden.

Da unser Körper ein sehr komplexes Konstrukt ist, bei dem sich alles gegenseitig beeinflusst, kann

ein kleines Problem an einer Stelle nämlich eine lange Reihe anderer Beschwerden nach sich ziehen. Um dem vorzubeugen, macht es also durchaus Sinn, sich ab und zu durchchecken zu lassen, selbst wenn noch keine (großen) Beschwerden vorhanden sind.

Gezielte Therapie

Mithilfe geeigneter Techniken und Maßnahmen, wie der manuellen Therapie (z. B. bestimmte Mobilisationen an den Gelenken, manuelle Lymphdrainagen, verschiedene medizinische Heilmassagen ...), gezielten Übungen, Trainingstherapie, Kraftaufbau, aktiven Mobilisationsübungen, Haltungskorrekturen usw., lässt sich vielen eventuellen Beschwerden vorbeugen. Zudem besteht die Chance, bereits vorhandene Probleme im besten Fall an der Wurzel zu packen und ein weiteres Voranschreiten von schmerzhaften Schonhaltungen und zukünftigen jahrelangen Fehlbelastungen vorzubeugen.

Therapievielfalt

„Im Medical Center Quellenhof stehen uns für solche Patienten sehr gut ausgestattete Therapieräume, motivierte Mitarbeiter, verschiedenste medizinische Geräte für die physikalische Therapie (u. a. Tiefenwärme, Magnetfeldtherapie, lokale Kryotherapie, Laser, radiale Stoßwellentherapie,

intermittierende Schröpftherapie sowie Extensionstherapie für die Wirbelsäule) zur Verfügung“, erzählt Katharina Ennemoser vom Medical Center Quellenhof. Nicht zu vergessen die Schwimmbäder und das top eingerichtete Fitnesscenter mit diversen Geräten, welche wir mit unseren Patienten zur Unterstützung der benötigten Therapie benutzen können. Natürlich ist die aktive Mitarbeit des Patienten von essenzieller Bedeutung, Übungsprogramme und Tipps für zu Hause helfen, die erreichten Ziele in der Therapie zu festigen und langfristig aufrechtzuerhalten. Somit kann individuell auf den Patienten und seine Bedürfnisse eingegangen werden, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Bei Fragen und Unklarheiten zu diesem Thema steht Ihnen das Medical Center Quellenhof gerne zur Verfügung.



MEDICALCENTER
QUELLENHOF

Sanitäts-Direktorin
Dr. med. Leyla Rafi-Stenger
Phlebologie, Proktologie
Fachärztin für Dermatologie

Pseirerstraße 47
39010 St. Martin in Passeier
Tel. 0473/445500
www.medicalquellenhof.com