

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

September 2020

Die Themen:

1. Es geht voran - mit unserem neuen Rückenforum
2. Frist für Beginn einer Heilmittelbehandlung auf 28 Tage verlängert
3. Corona-Krise: Sport hält die Psyche fit
4. Angebot: Sportlerbetreuung – wir machen Sie eisenhart!



1. Es geht voran - mit unserem neuen Rückenforum

Unter dem Motto: „Wir begleiten Sie – wir wachsen für Sie“ wird im Physiopark bei den Arcaden fleißig gebaut. Ab dem 1. November wollen wir die Räume beziehen und unser neues Rückenforum wird einiges zu bieten haben.

Wissenschaftlich fundierte Rückenschmerztherapie

Im Rückenforum erwartet unsere Patienten analysegestützte Rückenschmerztherapie auf dem neuesten wissenschaftlichen Stand. Entwickelt wurde dieses effektive Behandlungskonzept vom renommierten Kölner Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ). Mit mehr Platz, mehr Trainingsangeboten und mehr Möglichkeiten wollen wir das Angebot für unsere Rückenpatienten noch einmal deutlich verbessern.



4. Angebot: Sportlerbetreuung:

Wir machen Sie eisenhart!

Optimale Vorbereitung ist für das Erreichen sportlicher Ziele entscheidend - egal, auf welchem Niveau Sie sich bewegen. Im Physiopark sind wir perfekt aufgestellt für die Begleitung Ihres individuellen sportlichen Weges. Z. B. mit unserem „Surf & Turf-Paket“, der Kombination aus Trainingstherapie und Physiotherapie.

Ein klares Bild Ihrer individuellen Situation liefern unsere Assessments. Wir bieten verschiedene Test-Batterien, passgenau für jede Sportart oder Verletzung sowie spezifische Testverfahren für leistungsbezogenen Sport und in der Rehabilitation.

Sprechen Sie uns gern an oder informieren Sie sich vorab auf unserer Website:

[> Informationen zur Sportlerbetreuung](#)

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:



2. Frist für Beginn einer Heilmittelbehandlung auf 28 Tage verlängert

Das höchste Beschlussgremium der gemeinsamen Selbstverwaltung im deutschen Gesundheitswesen, der Gemeinsame Bundesausschuss (G-BA), hat die Frist für den Beginn einer Heilmittelbehandlung jetzt dauerhaft verlängert. Darunter fällt z. B. auch die Physiotherapie. Nach vertragsärztlicher oder -zahnärztlicher Verordnung für gesetzlich Krankenversicherte muss eine Behandlung damit nun **innerhalb von 28 statt 14 Tagen** begonnen werden. Hiermit soll einem durch die Corona-Pandemie in den Praxen evtl. bestehenden Terminstau bei Heilmittelbehandlungen entgegengewirkt werden.

Ab dem 1. Oktober 2020 ist die Frist von 28 Tagen für den Beginn einer Heilmittelbehandlung regelhaft.



3. Corona-Krise: Sport hält die Psyche fit

Besonders zur Hochzeit des „Shutdowns“ schlug vielen Menschen die Lage auf's Gemüt. Plötzliche neue Belastungen, wie die Beschränkung von Kontakten oder der persönlichen Mobilität, aber auch das Einfinden in einen ungewohnten neuen Büroalltag im heimischen Wohnzimmer stellten nicht wenige von uns vor große Herausforderungen. Nach wie vor sind wir vielfach noch nicht in einer „neuen Normalität“ angekommen und aktuell beschäftigt uns auch die Frage, inwieweit wir uns besonders in der anstehenden „Erkältungssaison“ nochmals auf eventuelle Einschränkungen vorbereiten müssen.

Als Stimmungsaufheller, Taktgeber und Fitmacher sollten wir uns reichlich Bewegung gönnen. Erwiesen ist: wer Sport treibt, kann neben seiner körperlichen auch seine geistige Leistungsfähigkeit steigern und kommt mit stressigen Situationen insgesamt besser zurecht.

Spezifische Erkenntnisse dazu kommen aus der Beobachtung von Menschen unter Isolationsbedingungen, z. B. an Bord der internationalen Weltraumstation (ISS), in der antarktischen Forschungsstation Concordia oder während simulierter Weltraummissionen. Diese Beobachtungen der Wissenschaftler können für den Umgang mit der aktuellen Situation hilfreich sein.

In den vergangenen 15 Jahren hat sich die Wissenschaft intensiv mit dem Thema Leben in Isolation und dem Einfluss von Sport und körperlicher Aktivität auf die psychische Gesundheit beschäftigt. Bis vor kurzem betrafen diese Ausnahmesituationen lediglich einen sehr kleinen Kreis von Personen. Seit Beginn der Corona-Pandemie sind diese Forschungsarbeiten jedoch plötzlich für einen Großteil der Menschen von Bedeutung.

Leben in der „Ausnahmesituation“

Sowohl Parallelen, als auch Unterschiede sind in den Situationen, beispielsweise von Polarforschern als auch Angestellten erkennbar. So findet die häusliche Isolation in Zeiten von Corona in aller Regel in der Familie oder in anderen vertrauten Gruppen statt. In der antarktischen Forschungsstation Concordia zum Beispiel haben die Teilnehmer kaum etwas gemeinsam - außer verschiedene Forschungsvorhaben im Eis oder Aufgaben wie den Betrieb der Station, um die Versorgung der Besatzung sicherzustellen. Im Beispiel der Forschungsstation waren die Beteiligten tatsächlich vollkommen isoliert und es gab lediglich eine sehr eingeschränkte Satellitenverbindung. Ein virtuelles soziales Miteinander mit Personen außerhalb war also nicht möglich.

Die Bewegungsfreiheit auf der Antarktis-Station war noch einmal deutlich eingeschränkter, als in der Situation während des

„Lockdowns“. Zwar mussten wir im Großen und Ganzen in den Häusern bleiben, konnten aber zumindest noch zum Joggen oder Einkaufen hinausgehen. In gewisser Weise vergleichbar wäre jedoch die Situation von Personen, die sich in Quarantäne begeben müssen.

Sport - „Säule mentaler Stabilität“

Wie wichtig Sport während einer Isolation ist, zeigen die Beobachtungen anhand der Extremsituation in der Antarktis deutlich. In einem Container war ein kleines, sehr einfaches Fitnessstudio eingerichtet, mit Gewichten und einigen Fitnessgeräten. Wer wollte, konnte per E-Mail mit einem Netzwerk internationaler Sportwissenschaftler in Kontakt treten und Hinweise für ein Trainingsprogramm erhalten. Anhand des regelmäßigen E-Mail-Kontakts und von Online-Trainingstagebüchern konnte bald erkannt werden: Wer Sport machte, verfügte über eine bessere psychische Fitness, war besserer Stimmung, konnte seine geistige Leistungsfähigkeit steigern und kam mit stressigen Situationen insgesamt besser zurecht. Auf der Concordia-Station gab es neben stressigen Situationen jedoch auch Tage mit Langeweile und Monotonie. Auch hier zeigte sich deutlich, wie Sport unter diesen Umständen helfen kann: ein größeres persönliches Wohlbefinden und eine höhere psychische Stabilität konnte bei den Mitarbeitern nachgewiesen werden, die Sport getrieben hatten.

Die Wirkung von Sport wurde auch innerhalb anderer sehr besonderer Situationen untersucht, etwa am Europäischen Astronautenzentrum oder sogar innerhalb des Strafvollzugs. Die Situationen stellen sich jeweils anders dar, als bei den Forschern in der Antarktis. So haben beispielsweise Astronauten in der Regel ein sehr straffes Arbeitspensum und arbeiten unter hohem Druck. Sie sind in kleine multinationale Teams eingebunden, welche funktionieren müssen. Ein speziell ausgearbeitetes tägliches Training kann hier helfen, zur Ruhe zu kommen und Stress abzubauen.

Körperliche Bewegung: anregen und gleichzeitig Belastungen ausgleichen

Was bedeutet das für unsere aktuelle Situation? Auch während der verschiedenen Stadien der Corona-Krise gibt es Menschen, die sich permanent am Rand der Erschöpfung bewegen. Oder aber solche, denen die Decke auf den Kopf fällt weil sie kaum wissen, wie sie ihren Tag herumbringen sollen. Ein Teil dieser wahrgenommenen Belastungen ist natürlich stets subjektiv. Beobachtungen innerhalb von Isolations-Situationen belegen grundsätzlich: wer sich regelmäßig bewegt, kommt besser mit der damit zurecht. Man ordnet Tiefs eher als zeitlich begrenzt ein, verfügt quasi über eine Art psychischen Puffer. Die Untersuchungen zeigen, dass Sport sehr geeignet ist, um Stress zu kanalisieren und psychisch stabil zu bleiben. Dazu wurden auch zahlreiche Studien durchgeführt.

Aus der Antarktis in den Alltag

Von welchen Erkenntnissen können wir also im täglichen Leben profitieren? Zunächst der wohl wichtigste Grundsatz: Bewegung muss bereichern. Sport muss Spaß machen, nur dann hat er langfristige positive Effekte - körperliche wie psychische. Konzepte oder Programme für die Bewegung müssen immer sehr individuell sein. Auf welchem sportlichen „Level“ bewege ich mich? Bin ich Mannschaftssportler oder eher „Einzelkämpfer“? Besonders für diejenigen, denen im Sport soziale Aspekte wichtig sind, wirkt die aktuelle Pandemie als Innovationstreiber. Viele Angebote sind mittlerweile digital. So gibt es z. B. virtuelle Lauftreffs oder auch Wandergruppen. Die momentane Situation und die Entwicklung der Technik befeuern hier eindeutig die Kreativität im gesamten Themenkomplex Sport und Bewegung und ermöglichen immer bessere Umsetzungen.

Im Physiopark begleiten wir Sie natürlich gern auf dem Weg zu Ihrem individuell passenden Trainingskonzept. Wir stehe Ihnen mit Rat und Tat zur Seite, z. B. mit der Medizinischen Trainingstherapie. Informationen dazu erhalten Sie auf unserer Website:

[> mehr zur Medizinischen Trainingstherapie](#)

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!