

Begleiten, statt nur behandeln - hier kommen wieder interessante Neuigkeiten vom Physiopark Regensburg

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

September 2018

1. Der Physiopark im Caritas Krankenhaus St. Josef läuft
2. Laufschuhe mit hoher Dämpfung sind schädlich
3. Aktiv und fit bis ins hohe Alter: Sturzprophylaxe
4. Wir stärken Ihnen den Rücken: das Rückenforum

1. Der Physiopark im Caritas Krankenhaus St. Josef läuft



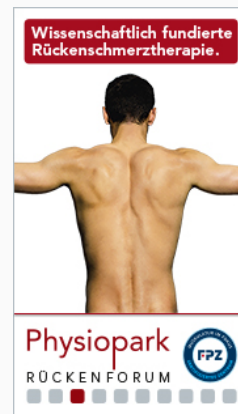
Unser neuer Standort in Regensburg hat jetzt offiziell seinen Betrieb aufgenommen.

Das Team um unsere Kollegin Veronika Vest empfängt ab sofort die Patienten im Caritas Krankenhaus St. Josef. Wir freuen uns sehr, dass Veronika die sehr verantwortungsvolle Aufgabe der fachlichen Leitung an dieser wichtigen Stelle übernommen hat. Aufgrund der Erfahrung in der langjährigen Zusammenarbeit ist sie die perfekte Besetzung für diese Position.

Seit dem 1. September ist der Physiopark Regensburg nun also für die Physiotherapie im Caritas Krankenhaus St. Josef verantwortlich. Auch hier gilt unser hoher Qualitätsanspruch: beste physiotherapeutische Behandlungsqualität für unsere Patientinnen und Patienten, und zwar bereits direkt im Krankenhaus. Mit dem „Physiopark im Sankt Josef“ sind wir neben den Praxen im Gewerbepark und im Gesundheitsforum bei den Arcaden jetzt mit einem dritten Standort in Regensburg vertreten.

Als direkt im Krankenhaus verortete Praxis liegen die Schwerpunkte entsprechend im Rahmen wissenschaftlicher Programme auf der Behandlung im Krankenhaus, der Geriatrie, Gynäkologie, Unfallchirurgie, der Inneren Medizin und allgemein der Vermeidung zusätzlicher Erkrankungen.

Moderne Physiotherapie, die den Patienten und seine individuellen Bedürfnisse ins Zentrum der



4. Wir stärken Ihnen den Rücken: das Rückenforum

In unserem Rückenforum, im Physiopark bei den Arcaden, bieten wir unseren Patienten wissenschaftlich fundierte und analysegestützte Rückenschmerztherapie an. Entwickelt wurde das effektive Behandlungskonzept vom Kölner Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ). Dieses Therapiekonzept ist wissenschaftlich begründet und folgt einem hohen Qualitätsanspruch.

Die Ergebnisse der FPZ Therapie sprechen für sich: 9 von 10 Teilnehmern kann nachweislich geholfen werden. Jeder Zweite Rücken- und Nackenpatient wird beschwerdefrei.

Im Therapiekonzept ist immer ein Arzt involviert. Aus einer eingehenden Analyse wird ein individuelles Trainingsprogramm abgeleitet. Das Training ist dank spezieller Geräte und persönlicher Betreuung durch geschulte Therapeuten besonders sicher. Sprechen Sie uns gerne an!

Mehr zur effektiven Rückenschmerzbehandlung finden Sie unter dem Menüpunkt „Rückenforum“ auf unserer Website:

[Informationen zum Rückenforum](#)

Behandlung stellt – im Physiopark Regensburg heißt das: „Begleiten, statt nur behandeln.“ Die Teams aller Physiopark-Standorte sind hoch qualifiziert und breit aufgestellt: alle Physiotherapeuten verfügen über eine hervorragende Ausbildung und zusätzliche Spezialisierungen, um eine maximal effektive und zielorientierte Behandlung zu realisieren. Dies gilt natürlich auch für die Physiotherapie im Caritas Krankenhaus St. Josef, wo zusätzlich den Bedürfnissen der Krankenhauspatienten besondere Aufmerksamkeit gewidmet wird.

Durch die enge Zusammenarbeit mit der renommierten International Academy of Orthopedic Medicine, sowie regelmäßigen externen und internen Fortbildungen, werden die Patienten an allen drei Standorten nach einheitlichen Therapiegrundsätzen und auf der Basis aktueller wissenschaftlicher Forschung behandelt.

2. Laufschuhe mit hoher Dämpfung sind schädlich



Schuhe mit gedämpfter Sohle sind für die meisten Jogger eine Selbstverständlichkeit und auch in den Alltag vieler Menschen hat das bequeme Schuhwerk Einzug gehalten. Die aktuelle Forschung belegt nun aber Überraschendes: Dämpfungen erhöhen das Verletzungsrisiko und belasten den Körper.

An der amerikanischen Oregon State University haben Sportwissenschaftler untersucht, welche Auswirkungen Laufschuhe mit viel Dämpfung auf den Körper sowie Verletzungsgefahren haben.

Die Wissenschaftler des FORCE (Functional Orthopedic Research Center of Excellence) schickten 15 Läuferinnen auf das Laufband, um eine Strecke von fünf Kilometern zu joggen. Die Probandinnen trugen dabei Laufschuhe mit wenig Dämpfung. Eine Woche später liefen sie dieselbe Distanz erneut, jedoch nun in Schuhen mit stark gedämpfter Sohle.

Vor, während sowie nach dem Laufen wurden die Füße und Beine der Läuferinnen untersucht. Die Kräfteinwirkungen auf den Körper wurden parallel aufgezeichnet.

Dabei zeigte sich, dass die Körper der Läuferinnen einer höheren Belastung ausgesetzt waren, wenn sie Laufschuhe mit starker Dämpfung trugen. Die Wissenschaftler waren von diesen Ergebnissen überrascht, da bis jetzt allgemein angenommen wurde, dass eine hohe Dämpfung die Belastung von Beinen und Füßen verringert.

Ähnliche Untersuchungen führte das Zentrum für Muskuloskeletale Chirurgie der Charité Berlin durch und kam zu vergleichbaren Ergebnissen. Obwohl ausschließlich Läuferinnen an der Studie teilnahmen, sind die Ergebnisse auf männliche Jogger übertragbar.

Starke Dämpfung führt zu weniger Stabilität

Eine starke Dämpfung der Laufschuhe bedeutet mehr Instabilität im Fußbereich. Mehr Polsterung erfordert eine erhöhte muskuläre Kompensation. Die Dämpfung führt also dazu, dass die Muskulatur zusätzlich angestrengt wird und es erfolgt keine Stabilisierung. Diese Mehr- oder sogar Überlastung kann zu Schmerzen führen, bei unzureichender Stabilisierung sogar zu Verletzungen im Bereich des Sprunggelenks. Bemühungen, die Belastungen beim Laufen zu minimieren, sind demnach nur eingeschränkt erfolgversprechend. Die Überlegung wäre also, auf stark gedämpfte Laufschuhe zu verzichten.

3. Aktiv und fit bis ins hohe Alter: Sturzprophylaxe

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch!
Telefonisch: 09 41 - 60 09 63 - 0
Per E-Mail: info@physiopark-regensburg.de

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:

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?>

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=3609e42fc7&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=3609e42fc7&e=10bcc66e2c)



Die Gefahr zu stürzen steigt für Senioren mit zunehmendem Alter, ebenso das Risiko gravierender Verletzungen. Die Folge eines schweren Sturzes ist oftmals der Verlust der funktionellen Unabhängigkeit. Mit spezieller Sturzprophylaxe lässt sich diesen Gefahren jedoch effektiv vorbeugen. Grundsätzlich sollte die Sturzprävention genau so ernst genommen werden, wie die Vorbeugung vor Herzinfarkt oder Schlaganfall.

Amerikanische und britische Geriatrie-Fachgesellschaften haben gemeinsam die geltenden Leitlinien zur Sturzprophylaxe überarbeitet. Eine Erkenntnis steht dabei im Mittelpunkt: das Training von Muskelkraft und Gleichgewichtssinn ist wichtigster Bestandteil jedes Präventionsprogramms.

Zunächst das individuelle Sturzrisiko feststellen

Die Fachgesellschaften empfehlen im ersten Schritt, durch Befragungen individuell festzustellen, ob ein erhöhtes Sturzrisiko besteht. Ist dies der Fall, ist nach Ursachen zu suchen. Es kommen beispielsweise muskuläre Schwäche, mangelndes Gleichgewichtsgefühl oder orthostatische Blutdruckdysregulation in Frage. Weist die Person einen oder mehrere Risikofaktoren auf, sollte ein entsprechendes Interventionsprogramm erarbeitet werden. Bestehen keine besonderen Risikofaktoren, sind spezielle Präventionsmaßnahmen nicht notwendig.

Individuelle Programme beugen schweren Sturzverletzungen vor

Besteht ein erhöhtes Sturzrisiko, empfehlen die Leitlinien ein sogenanntes „multifaktorielles Trainingsprogramm“. Das bedeutet, dass in die Ausarbeitung des individuellen Programms verschiedenste Faktoren einfließen, z. B.:

- Ein individuell ausgearbeitetes Übungsprogramm, um Muskelkraft und Gleichgewichtssinn zu trainieren. Auch Tai Chi oder physikalische Therapie können Teil des Programms sein. Ziel ist dabei, dass der ältere Mensch sicher gehen kann und sich beim Gehen auch sicher fühlt.
- Sehstörungen, beispielsweise infolge von Presbyopie (Altersweitsichtigkeit) oder Katarakten (grauer Star), sollten nach Möglichkeit korrigiert bzw. operativ behoben werden.
- Nimmt die Person Medikamente ein, sind diese auf Wirkstoffe hin zu überprüfen, die das Konzentrations- und Reaktionsvermögen beeinträchtigen können. Zu den betreffenden Medikamenten zählen z. B. Schlaftabletten und Antidepressiva, außerdem einige Antihypertensiva (blutdrucksenkende Arzneimittel). Ist der Verzicht, auf diese Wirkstoffe nicht möglich, ist es unbedingt notwendig, den Patienten genau über die entsprechenden Gefahren zu informieren.
- Übermäßige Blutdruckabfälle sollten vermieden, Herzrhythmusstörungen entsprechend behandelt werden.
- Gefahrenquellen in der Wohnung, die zum Stolpern führen können, sollten identifiziert und beseitigt werden, z. B. sollten Teppiche und Bade- oder Duschwannen mit rutschfesten Unterlagen bzw. Bodenmatten ausgestattet werden. Treppen sollten optimaler Weise durch beidseitige Handläufe gesichert sein.

Programme zur Sturzprophylaxe, die individuell konzipiert sind, sollten im medizinischen Alltag konsequent angewendet werden. Bereits jetzt hat sich gezeigt, dass die Zahl schwerer Sturzverletzungen wie z. B. Hüftfrakturen rückläufig ist, wenn die Sturzprävention fester Bestandteil der medizinischen Versorgung älterer Menschen ist.

Sturzprophylaxe: der Physiopark begleitet Sie

Im Physiopark Regensburg treten Sie auf ein speziell ausgebildetes Team, das Sie zu Fragen rund um dieses Thema kompetent beraten kann - sprechen Sie uns an!

Weitere Informationen finden Sie in unserem **Themenblatt „Sturzprophylaxe“**. Dieses können Sie als pdf aus unserer „Infothek“ herunterladen:

www.physiopark-regensburg.de/infothek

- - - -

Zum Thema Datenschutz

Wir freuen uns sehr, dass wir Sie mit Informationen versorgen dürfen! Dafür haben wir folgende Daten gespeichert:

Ihre E-Mail Adresse sowie ggf. Ihren Vor- und Zunamen

Diese Daten verwahren wir sorgsam, geben sie an niemanden weiter und nutzen sie ausschließlich, um Ihnen unseren Physiopark-Newsletter per E-Mail zu senden.

Am Ende jeder E-Mail, die Sie von uns erhalten, finden Sie einen Link über den Sie Ihre Daten einsehen und ändern können sowie einen weiteren, mit dem Sie sich vom Verteiler abmelden können, falls Sie keine Informationen mehr erhalten möchten.

- - - -

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!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

[http://us2.forward-to-friend.com/forward?
u=983a5b66e61523099b72fab62&id=3609e42fc7&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=3609e42fc7&e=10bcc66e2c)