

# Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



## PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2018

1. Neues Physiogramm: Ellbogen - Übungsprogramm für das Ellbogengelenk, Tennisarm und Golferarm
2. Das Team vom Physiopark im Sankt Josef
3. Zu wenig Physiotherapie vor Hüft- und Knie-OP
4. Meniskusriss: Physiotherapie als Alternative zur OP
5. Geschenke - auch „Last Minute“: Massage und Medizinisches Training



2018 neigt sich bereits dem Ende zu. Für uns im Physiopark war es einmal mehr ein aufregendes und erfolgreiches Jahr - in dem wir z. B. unseren dritten Standort in Regensburg eröffnet haben und viele neue Kollegen und Patienten begrüßen durften. Ihnen allen möchten wir von Herzen danke sagen.

*Für Sie und Ihre Lieben eine schöne Vorweihnachtszeit, friedvolle Festtage und einen gesunden Start in das neue Jahr!*

### 1. Neues Physiogramm: Ellbogen - Übungsprogramm für das Ellbogengelenk, Tennisarm und Golferarm



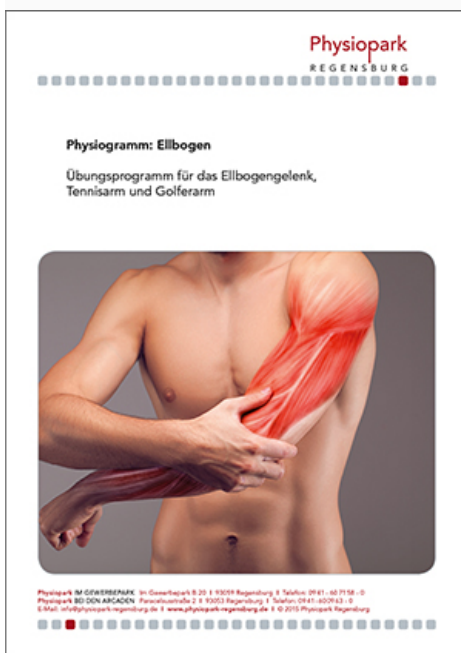
### 5. Geschenke - auch „Last Minute“: Massage und Medizinisches Training

Viele kennen das: Weihnachten steht vor der Tür und für manchen lieben Menschen fehlt noch die Idee für ein gleichermaßen passendes wie nützliches Geschenk. Auch bei der Suche nach dem perfekten Weihnachtsgeschenk begleitet Sie der Physiopark gern.

Verschenken Sie Erholung, Entspannung, Wohlbefinden oder Fitness!

**Gutscheine** - z. B. für eine Massage - sowie Angebote und Preise erhalten Sie an unseren Anmeldungen. Oder verschenken Sie ein Stück aktive Gesundheit, geeignet für jedes Alter: eine 10er- Karte für Medizinische Fitness in unserem Trainingsraum.

Wenn Ihnen der Trubel der Vorweihnachtszeit zuviel wird, können Sie sich natürlich auch einfach selbst beschenken: z. B. mit einer entspannenden Massage! Für eine Terminvereinbarung stehen Ihnen unsere Anmeldungen gern zur Verfügung.



Besuchen Sie auch unsere Website:

[www.physiopark-regensburg.de](http://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=cda2f7c09a&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=cda2f7c09a&e=10bcc66e2c)

### Ein kurzer Überblick:

Das Sortiment unserer Patienteninformationen haben wir kürzlich erweitert: Das Ellbogengelenk – Mobilisation

Das Ellbogengelenk neigt nach Verletzungen und Operationen zu größeren und langwierigen Einschränkungen. Das Physiogramm „Ellbogen“ soll Patienten helfen, ihre Mobilität wieder herzustellen. Die Themen sind:

#### Der „Tennisarm“

„Nur 5 bis 10 % aller Menschen mit einem Tennisarm spielen Tennis“. Oft steht eine Überbelastung im Vordergrund, die aber sehr vielfältig sein kann. Belastungen mit viel Faustschluss und Drehbewegungen sind Hauptauslöser. Es kommt zu einer schmerzhaften Ansatzreizung der Streckmuskulatur des Handgelenks. Dieser Ansatzpunkt ist bei einem Tennisarm punktuell an der Außenseite des Ellbogens.

#### Der chronische „Tennisarm“ (Tendinose)

Nach ca. 3 Monaten kann ein Tennisarm „chronifizieren“. Dabei kommt es zu Veränderungen der Sehne.

#### Der „Mouse-Arm“ - Kompression des Radialisnervs

Der Radialisnerv täuscht oft einen „Tennisarm“ vor. Typisch sind auch Schmerzen an der Außenseite des Ellbogens. Ein wichtiges Kennzeichen für eine Nervenproblematik ist, dass der Schmerz Richtung Handgelenk oder auch oberhalb in den Oberarm ausstrahlt. Brennen oder Stromgefühl verstärkt den Verdacht einer Nervenkompression. Auch längere gebeugte Haltung (nachts, Telefonieren) löst oft den Schmerz aus. Wärme wird eher als negativ empfunden. Nicht selten sind auch Beschwerden in der Nackenregion ursächlich!

#### Der „Golferarm“ (Tendinitis)

Ähnlich wie beim „Tennisarm“ handelt es sich um eine Überlastung der

Sehnen, hier an der Innenseite des Ellbogens (Handgelenkbeuger).

### Die chronische Tendopathie (Tendinose)

Nach ca. 3 Monaten kann ein Golferarm „chronifizieren“. Dabei kommt es zu Veränderungen der Sehne.

Das Physiogramm Ellbogen können Sie von unserer Website herunterladen:

[www.physiopark-regensburg.de/infothek](http://www.physiopark-regensburg.de/infothek)

## 2. Das Team vom Physiopark im Sankt Josef



**Unser Team**, v.l.n.r.: *Andreas Lieschke, Sunjoo Cha, Dorle Mokraß, Venesa Vljajsovic, Nadine Schneelee, Marisa Carrasco, Raimond Denis Rojner, Veronika Vest*

Unser Standort im Caritas Krankenhaus St. Josef entwickelt sich ausgezeichnet und der gesamte Physiopark ist stolz auf das hervorragend besetzte Team vor Ort. Verantwortlich für die fachliche Leitung ist unsere langjährige Kollegin Veronika Vest.

## 3. Zu wenig Physiotherapie vor Hüft- und Knie-OP

Die Fachzeitschrift „Der Orthopäde“ veröffentlichte kürzlich das Ergebnis einer versorgungsepidemiologischen Analyse im Bereich der Hüft- oder Knie-Totalendoprothese (TEP), also Implantaten, die anstelle eines erkrankten Hüft- oder Kniegelenks eingesetzt werden. Demnach erhielt die Hälfte der Patienten, denen eine TEP bevorstand, vor der Operation eine physikalische Therapie. Damit entspricht die Häufigkeit der Verordnungen laut der Analyse nicht vollständig den aktuell gültigen Behandlungsempfehlungen.

Auf Grundlage von Routinedaten, die von der Barmer Ersatzkasse erhoben wurden, analysierte man Patienten, welche in der Zeit von 2011 bis 2013 eine Hüft- oder Knie-TEP erhalten hatten. Betrachtet wurden Daten von mehr als 40.000 Patienten mit einer Hüft-TEP sowie ca. 36.000 mit einer Knie-TEP. Im Jahr vor der Operation bekamen 49,4 %

der Patienten mindestens eine physikalische Therapie. 81 % erhielten Analgetika verordnet, also schmerzstillende oder schmerzlindernde Arzneimittel. Bei der Verordnungshäufigkeit wurden regional große Unterschiede festgestellt. Im Vorfeld von Hüft-TEP zwischen 35,7 (Bremen) und 70,6 % (Sachsen) sowie bei den Knie-TEP zwischen 37,6 (Saarland) und 66,9 % (Sachsen).

## 4. Meniskusriss: Physiotherapie als Alternative zur OP

In Deutschland wird im Fall eines Meniskusrisses üblicherweise operiert. Allerdings ist eine Operation nicht unbedingt immer notwendig. Vielmehr wird hier einmal mehr die Wirksamkeit der Physiotherapie deutlich. Gemäß einer holländischen Studie, welche vor Kurzem im Fachmagazin „The Journal of the American Medical Association“ (JAMA) veröffentlicht wurde, wird zu schnell bzw. zu häufig operiert. Patienten mit einem nicht-obstruktiven Meniskusriss profitieren der Studie zufolge in gleichem Maß von Physiotherapie, wie von einer arthroskopischen Meniskektomie (die operative Entfernung von Menisken).

An neun niederländischen Kliniken nahmen 321 Betroffene im Alter von 45 bis 70 Jahren an der Studie teil. In den Jahren von 2015 bis 2017 wurde bei 159 Patienten ein minimalinvasiver Eingriff vorgenommen. 162 Patienten erhielten ein achtwöchiges Bewegungsprogramm. Das Programm bestand aus 16 Trainingseinheiten, der Schwerpunkt lag auf Koordination und Übungen mit kinetischer Kettenkraft. In den zwei Jahren der Nachbeobachtung verbesserte sich die Kniefunktion bei beiden Gruppen.

- - - -

### **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](http://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. Beweuna und Bewedlichkeit!