

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

März 2019

1. Sturzgefahr und Schwindel im Alter: das kann man tun
2. Bewegungsmangel: körperliche Aktivität sinkt schon ab sechs Jahren
3. Nach Hüft-OP: kein Brustschwimmen!
4. Physiotherapie und Rückenmarkstimulation: Querschnittgelähmter läuft wieder
5. Fit in den Frühling: Angebot Medizinische Trainingstherapie

1. Sturzgefahr und Schwindel im Alter: das kann man tun

Im Februar diesen Jahres haben wir für unser interessiertes Fachpublikum eine Vortragsveranstaltung zu einem Schwerpunktthema unserer Praxis im regensburger Krankenhaus St. Josef organisiert: Sturz und Schwindel in der Geriatrie.

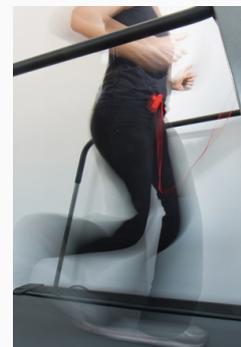


Dabei ging es um die Einzelthemen Beschreibung und Einschätzung des Sturzrisikos bei älteren Patienten sowie Möglichkeiten der Vorbeugung in Form spezieller Übungsprogramme. Im Themenkomplex Schwindel wurden die Aspekte Einschätzung des Krankheitsbildes und Untersuchung sowie ein spezielles Schwindel-Übungsprogramm erörtert.

Sturzrisiko steigt mit zunehmendem Alter

Mit fortschreitendem Alter steigt generell das Sturzrisiko: ab 65 Jahren stürzen 30% aller Personen 1x pro Jahr, ab 70 Jahren sind es schon 32 bis 42%.

Das Thema Sturz ist von hoher Relevanz, denn die Folgen eines Sturzes sind oftmals Hüftfrakturen, Frakturen der oberen oder unteren Extremitäten sowie Schädel-Hirn-Traumata



5. Fit in den Frühling: Angebot Medizinische Trainingstherapie

Der Frühling naht mit großen Schritten - da heisst es mithalten! Geben Sie der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance und starten Sie mit einem umfassenden und effektiven Trainingsprogramm im Physiopark richtig durch. Unabhängig von einer Behandlung können Sie im Physiopark trainieren. Dafür bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten:

1. „Kranken Gymnastik am Gerät“ (KGG, verordnet von einem Arzt)
2. Erwerben Sie eine 10er-Karte, einen Viertel-, Halb- oder Jahresvertrag

Natürlich können Sie Ihr Trainingsprogramm entsprechend Ihrer Trainingsfortschritte und spezieller Zielsetzungen individuell anpassen bzw. erweitern lassen. Wenn Sie z.B. einen Aktiv-Urlaub planen, Rückenschmerzen vorbeugen, Wettkampfvorbereitung oder Sturzprophylaxe betreiben wollen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten. Unsere Sportwissenschaftler stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung!

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Medizinische Trainingstherapie](#)

Hüftfrakturen, Frakturen der oberen oder unteren Extremitäten sowie Schädel-Hirn-Traumata.

Für die Betroffenen kann dies schwerwiegende körperliche aber auch psychische Folgen haben.

Die häufigsten Ursachen von Stürzen sind: falsche Gewichtsverlagerung (Balance), Stocken und Stolpern, Stoß und Schlag, Stützverlust und Kollaps. Nur 3% aller Betroffenen stürzen aufgrund von Rutschen (Boden). Stürze passieren am häufigsten beim Vorwärtsgehen, Stillstehen und hinsetzen. Dazu kommen Faktoren wie Erkrankungen (neurologisch, orthopädisch, Vestibular-Organ im Innenohr...) und der Einfluss von Medikamenten.

Ermittlung des individuellen Risikos ist wichtig

Wie das individuelle Sturzrisiko des einzelnen Patienten einzuschätzen ist, ermitteln die Spezialisten im Physiopark aufgrund modernster und wissenschaftlich fundierter Testverfahren. Daraus können auch die Auswirkungen auf den Alltag der jeweiligen Patienten und ggf. entsprechende Maßnahmen, z. B. bei festgestellter ausgeprägter Mobilitätseinschränkung abgeleitet werden.

Schwindel

Unter dem medizinischen Begriff „Vertigo“ versteht man Schwindel; mit Ohrensausen, Gangunsicherheit, Schweißausbrüchen, Übelkeit und anderen objektiven Symptomen, besonders charakterisiert durch Gleichgewichtsstörungen.

30 % der über 65-Jährigen sind davon einmal pro Monat betroffen, ab 76 Jahren bereits 50 % aller Personen. Die Einteilung erfolgt nach verschiedenen Arten wie Drehschwindel oder Lagerungsschwindel sowie nach unterschiedlichen Ursachen wie Erkrankungen des Innenohrs, psychogenem Schwindel oder organischen Ursachen.

Hilfe durch spezielle Trainings

Eine erfolgreiche Behandlung des Schwindels ist mit speziellen Übungsprogrammen möglich (Somatosensorisches Training). Im Zusammenhang mit der allgemein steigenden Sturzgefahr stellen Schwindelsymptome für ältere Menschen ein zusätzliches Risiko dar. Wie für die Behandlung des Schwindels gibt es auch für die Vorbeugung gegen Stürze wirkungsvolle Trainingsmöglichkeiten.

Sind Sie fachlich interessiert? Die Inhalte des Vortrags finden Sie auf unserer Website in der Infothek:

[> direkt nachschauen](#)

(Vortrag Geriatrie vom 24.2.2019 im Physiopark Sankt Josef - Sturz und Schwindel in der Geriatrie - Assessments, Prophylaxe und Übungsprogramme.)

2. Bewegungsmangel: körperliche Aktivität sinkt schon ab sechs Jahren

Die weltweite Studie der „Active Healthy Kids Global Alliance“ bringt alles andere, als positive Nachrichten. Der Studie zufolge bewegen sich die Kinder in Deutschland zu wenig. Ausgedrückt in Schulnoten heisst das: drei Mal „4-“. Bewertet wurden die drei Bereiche „Körperlichen Aktivität insgesamt“, „Sitzendes Verhalten“ und „Aktives Spielen“. Demnach erreichen gerade einmal etwa 20 Prozent der Kinder und Jugendlichen das von der WHO empfohlene Ziel von mindestens einer Stunde moderater oder intensiver körperlicher Aktivität pro Tag.

In der Studie werden 49 Länder auf sechs Kontinenten gegenübergestellt. In anderen Staaten sind Kinder und Jugendliche demnach deutlich aktiver. Afrikanische Staaten wie Simbabwe, Ghana und Südafrika erreichen hier gute Ergebnisse. Besser als in Deutschland ist die Situation jedoch auch in vielen europäischen Länder wie den Niederlanden und England. Spitzenreiter ist Slowenien, gefolgt von Nepal, Japan und Dänemark. Die Initiative wurde im Jahr 2014 von kanadischen Wissenschaftlern gegründet, Deutschland nahm jetzt zum ersten Mal teil.

Mangelnde Bewegung - bereits ab sechs Jahren

Um Fettleibigkeit bei Kindern und Jugendlichen vorzubeugen, muss die im Sitzen verbrachte Zeit dringend reduziert werden - und zwar früher als bislang angenommen. Bisher ging man davon aus, dass die körperliche Aktivität von Kindern und Jugendlichen erst mit Beginn der Pubertät abnimmt. Forscher der Ludwig-Maximilians-Universität München fanden nun aber heraus, dass dies schon zwischen dem sechsten und elften Lebensjahr passiert.

Die Daten für die Studie stammen aus dem EU-Projekt Childhood Obesity Project (CHOP). Hierfür wurden bei 600 Kindern über einen Zeitraum von mehr als elf Jahren regelmäßig körperliche Aktivität und Bewegungsmangel aufgezeichnet. Die Studie kommt zum Ergebnis

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=6fb1523921&e=10bcc66e2c>

körperliche Aktivität und Bewegungsmangel aufgezeichnet. Die Studie kommt zum Ergebnis, dass zwischen dem sechsten und elften Lebensjahr der allgemeine Aktivitätslevel (PA) kontinuierlich abnimmt. Während sich Sechsjährige durchschnittlich noch 533 Minuten täglich bewegten, sank die Zeitspanne mit acht Jahren auf 520 Minuten und mit elf Jahren auf nur noch 458 Minuten. Mit zunehmendem Alter verbrachten die Kinder kontinuierlich mehr Zeit im Sitzen: (Sechsjährige 299, Achtjährige 332 und Elfjährige bereits 406 Minuten täglich).

3. Nach Hüft-OP: kein Brustschwimmen!

Laut einer Studie des Julius Wolff-Instituts für Biomechanik und Muskuloskeletale Regeneration in Berlin sollten Patienten mit künstlichem Hüftgelenk bestimmte Trainings meiden. Ebenso, wie von Ganzkörpervibrationstraining ist insbesondere vom Brustschwimmen mit einem künstlichen Hüftgelenk unbedingt abzuraten. Die Studie erschien kürzlich in der Fachzeitschrift „The Journal of Bone and Joint Surgery“. Es wurde belegt, dass häufige, anhaltend hohe Belastungen zu aseptischer Becherlockerung führen können.

Für die Studie wurden Messungen bei neun Patienten mit primärer Hüftarthrose während 124 verschiedenen körperlichen Aktivitäten vorgenommen. Die höchsten Belastungen für das Hüftgelenk wurden beim Stehen auf einem Bein, dem Brustschwimmen sowie der Muskelstreckung und Muskelkontraktion beim Zweibeinstand gemessen. Die geringsten Werte wiesen hingegen Aktivitäten wie Joggen und Spaziergehen auf.

Weitere Informationen erhalten Sie in unserem Physiogramm „Hüfte“ - Alltagstipps und Trainingsprogramm für Hüftbeschwerden, Arthrose, Rehabilitation für Hüftprothesen, Dysplasie, Labrumverletzungen.

Laden Sie das Physiogramm aus unserer „Infothek“ ganz einfach als pdf herunter.

[> zur Infothek auf unserer Website](#)

4. Physiotherapie und Rückenmarkstimulation: Querschnittgelähmter läuft wieder

Für Patienten mit Querschnittslähmung gibt es Hoffnung. Ein 29-jähriger wurde an der Mayo Clinic in Rochester (USA) mit einer neuen Therapie, der Kombination aus spezieller Physiotherapie und elektrischer Rückenmarkstimulation behandelt. Er konnte mit einer Gehhilfe und der Unterstützung durch Therapeuten wieder 331 Schritte gehen. Die Voraussetzungen für den Therapieerfolg werden laut einem kürzlich erschienenen Bericht in der Fachzeitschrift „Nature Medicine“ in neuronalen Restverbindungen zum Gehirn vermutet. Nach Aussage der Wissenschaftler werden mit der Therapie die durch Verletzung des Rückenmarks stillgelegten Nervenverbindungen in den Beinen darauf trainiert, sich wieder an die Bewegung „zu erinnern“. Dadurch können Patienten nach mehreren Wochen Training und mit Hilfe des Stimulators schließlich selbstständig Bewegungen erzeugen.

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=6fb1523921&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=6fb1523921&e=10bcc66e2c)