

Physiopark

REGENSBURG



gefällt mir auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Juni 2022

1. Grüner Daumen gegen schlimmen Rücken - Rückengesundheit
2. Das Knie - komplex, faszinierend, schützenswert
3. Angebot: Trainieren im Physiopark



1. Grüner Daumen gegen schlimmen Rücken - Rückengesundheit

Der eigene Garten kann nicht nur gesundes Obst und Gemüse liefern sondern auch zu einem fitten Rücken beitragen. Wer es mit der Gartenarbeit jedoch übertreibt oder sie falsch angeht, schadet unter Umständen seiner Rückengesundheit. Wir geben Tipps, wie Gartenarbeit und Rückengesundheit Hand in Hand gehen.

Vorab das Wichtigste: Ein gesunder Rücken wird durch richtige Bewegung im Garten stärker - nicht etwa schwächer.

Natürliches Workout: Gartenarbeit

Gartenarbeit kann durchaus als Ganzkörpertraining bezeichnet werden. Beinahe alle Muskelgruppen des Stütz- und Bewegungsapparates werden beim Gärtnern beansprucht. Beim Umgraben eines Gemüsebeetes werden die Muskulatur, Wirbelsäule, Sehnen und Bandscheiben stark beansprucht. Mit dem richtigen Verhalten ist dies ein echtes Training und führt nicht zu belastungsbedingten Verletzungen.

Um gelenk- und rückenfreundlich zu gärtnern ist es sehr wichtig, alle Bewegungen bewusst auszuführen. So sollte z. B. immer aus den Knien heraus gehoben und ruckartige Bewegungen vermieden werden. Bei längerem Knien, beispielsweise beim Pflanzen sollten Hilfsmittel wie kleine Unterlagen genutzt werden, diese entlasten die Gelenke zusätzlich. Gartengeräten werden häufig auch mit ergonomischen Griffen und Stielen angeboten. Eine weitere Möglichkeit, die Arbeit zu erleichtern und den Rücken zu schonen, besonders wenn sie darüber hinaus noch individuell einstellbar sind.

Häufig findet die Gartenarbeit auf dem Boden statt. Trotzdem sollte immer so aufrecht wie möglich gearbeitet werden. Keinesfalls sollte für



4. trainieren im Physiopark

Von Medizinischem Training bis zur Sportlerbetreuung professioneller Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung.

Auch unser Trainingsbereich ist wieder wie gewohnt r können im Physiopark trainieren - unabhängig von e Behandlung. Dafür bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten

1. Kranken Gymnastik am Gerät („KGG“, verordnet einem Arzt)

2. Erwerben Sie eine 10er-Karte, einen Viertel-, H Jahresvertrag

Natürlich können Sie Ihr Trainingsprogramm entsprechend Trainingsfortschritte und spezieller Zielsetzungen in

längere Zeit eine gebückte Haltung eingenommen werden. Besser ist, in die Hocke zu gehen oder sich hinzuknien. Stellt man ein Bein auf, kann man sich häufig mit dem Unterarm auf dem Oberschenkel abstützen.

Grundsätzlich sollte die Haltung beim Arbeiten möglichst oft gewechselt und die Bewegungen abwechslungsreich gestaltet werden. Monotone Bewegungen über einen längeren Zeitraum sind sehr anstrengend, gerade auch für den Rücken. Anstelle einer dauerhaften Belastung sollte verschiedene Muskelgruppen abwechselnd beansprucht werden. Der Wechsel zwischen An- und Entspannung fördert die Durchblutung der Muskulatur und beugt Verspannungen sowie Rückenschmerzen vor.

Schwere Lasten sollten beim Tragen verteilt werden: zwei kleine Gießkannen statt einer großen sind deutlich vorteilhafter.

Nicht über Kopf arbeiten

Insbesondere die Über-Kopf-Arbeiten, z. B. mit einer schweren Heckenschere, sind schlecht für Rücken und Nacken. Schmerzhaftes Verspannen sind oft die Folge. Diese Haltung sollte man unbedingt vermeiden, etwa durch Hilfsmittel wie Leitern, die eine vorteilhafte Arbeitshöhe ermöglichen.

Problemfeld Rasenpflege

Gerade das Rasenmähen ist eine besonders anstrengende Arbeit. Eine gekrümmte Körperhaltung und schlecht gängige, schwere Rasenmäher beanspruchen Wirbelsäule und Gelenke sehr. Einguter Rasenmäher bringt folgende Merkmale mit:

- geringes Gewicht
- optimale Gewichtsverteilung auf den Achsen
- höhenverstellbare Griffbügel
- ergonomische Handgriffe
- leichte Bedienbarkeit aller Elemente.

Rasenkanten oder schwer zugängliche Bereiche erreicht man mit Rasentrimmern. Zusätzliche Stützräder und ein drehbarer Rotorkopf können die Arbeit sehr erleichtern.

Beim Kauf von Gartengeräten sollte man grundsätzlich auf folgende Eigenschaften achten:

- möglichst leicht: Geräte sollten nicht zu schwer in der Hand liegen oder zu bewegen sein
- maximal variabel: lässt sich das Gartenwerkzeug oder Gerät auf unterschiedliche Handhaltungen oder Höhen einstellen? Damit werden einseitige Belastungen vermieden.
- die Griffe sollten aus rutschfestem Material, Bedienelemente in jeder Position gut erreichbar sein, das macht die Arbeit zusätzlich sicherer

Pause!

Zu guter Letzt sollte man sich noch einmal vor Augen führen, man eigentlich im Garten arbeitet: um ihn zu genießen und sich daran zu erfreuen. Auch Rom wurde nicht an nur einem Tag erbaut und dasselbe gilt für den Garten. Nehmen Sie regelmäßige Auszeiten. Genießen Sie. So wird der Garten nicht zur Last und Sie schonen sich sowohl körperlich als auch mental. Nur auf diese Weise entfaltet die grüne Oase Ihre maximale positive Wirkung.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website, in der „Infothek“. Dort können Sie kostenlos herunterladen:

- Physiogramm LWS - Rückenschmerz - Rückenschmerz, Bandscheiben-Programm, Alltagstipps und Akuthilfe.
- Physiogramm LWS - Stenose - der Rückenschmerz, der einen in die Enge treibt.
- Physiogramm HWS - Der Schmerz, der einem im Nacken sitzt.

[> direkt zur Infothek](#)



2. Das Knie - komplex, faszinierend, schützenswert

Das Knie ist eines unserer kompliziertesten Gelenke – und eines der Wichtigsten. Als Bindeglied von Ober- und Unterschenkel trägt es unser Körpergewicht, wenn wir gehen und stehen. Es ist besonders beweglich - lässt sich beugen und strecken. Sogar leichtes Drehen nach innen und außen ist möglich, weshalb Experten es Dreh-Scharniergelenk bezeichnen. Dafür, dass dieses Gelenk mit seinen ungleichen Gelenkflächen trotzdem stabil bleibt, sorgen Bänder und Muskeln.

Im Inneren des Kniegelenkes stabilisieren es die Kreuzbänder bei Beugung. Außen- und Innenband sind die Seitenbänder. Diese halten das gestreckte Knie stabil. Als Dämpfer sind kleine Faserknorpel „eingebaut“: der Innen- und Außenmeniskus. Sie befinden sich zwischen dem Ober-

knorpel anpassen bzw. erweitern lassen. Wenn Sie z. B. ein Aktivurlaub planen, Rückenschmerzen vorbeugen, Wettkampfvorbereitung oder Sturzprophylaxe betreiben oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten. Um Sportwissenschaftler stehen Ihnen als Ansprechpartner Verfügung!

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Medizinische Trainingstherapie im Physiopark](#)

Sie wollen mehr? Informieren Sie sich über unsere

Sportlerbetreuung

Für Freizeit- und Leistungssportler, als Wettkampfvorbereitung oder Rückkehr zum Sport nach Verletzungen - wir sind Sie.

Mit optimaler Trainingsvorbereitung oder perfekter R nach Verletzungen erreichen Sie Ihre sportlichen Ziele. Ihnen diese professionelle Vorbereitung an: Sport-PT Trainingstherapie und Funktionstests (Assessments).

Wir begleiten Sie auch physiotherapeutisch: Sportler (Kinesio-) Taping, physikalische Therapie und das gesamte Spektrum des Physioparks steht Ihnen zur Verfügung der Vorbereitung sechs Tage pro Woche für Sie zu stehen bei Bedarf auch am Spielfeldrand oder in der

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Sportlerbetreuung im Physiopark](#)

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

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

Newsletter empfehlen und weiterleiten:
[http://us2.forward-to-friend.com/forward?](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=55400bf2f4&)
[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=55400bf2f4&](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=55400bf2f4&)

und Unterschenkelknochen. Der Innenmeniskus ist mit dem Innenband verwachsen - der Grund, warum bei Verletzungen oft beide gleichzeitig Schaden nehmen. Die Kniescheibe (Patella) ist ein kleiner Knochen, eingebettet in die Patella-Sehne.

Stabiles Kniegelenk: durch die Bänder

Knieverletzungen kommen leider oft vor, besonders beim Sport. Das Knie kann jedoch auch durch permanente Belastung verschleifen, die Folge ist eine Kniegelenksarthrose. Außerdem können sich die Schleimbeutel im Bereich des Knies entzünden, was zu Schmerzen führt.

Knieschmerzen und ihre Symptome

Kniebeschwerden können vielfältig sein und unterscheiden sich bei Erwachsenen, Kindern und Jugendlichen. Wir wollen hier einen kleinen Überblick schaffen. Zu Beginn einer Behandlung fragen wir beispielsweise ziemlich umfangreich nach: Liegen die Schmerzen mehr außen oder innen, vorne oder hinten am Knie? Werden sie bei Bewegung stärker? Wenn ja, bei welchen? Gibt es Begleitsymptome?

Schmerzen an der Außenseite

Besteht eine Arthrose, kann das Knie auch an der Außenseite schmerzen. Infolge von Gelenkverschleiß dann hauptsächlich wegen eines X-Beins.

Auch ein beschädigter Außenmeniskus kann sich auf diese Weise bemerkbar machen. Hierbei kann der Gelenkspalt außen am Knie beim Tasten schmerzen, eventuell ist auch eine Schwellung vorhanden. Auch eine Innendrehung des Unterschenkels gegenüber dem Oberschenkel kann schmerzhaft sein, etwa durch einen plötzlichen Bewegungsstopp beim Sport oder passiv, bei der ärztlichen Untersuchung.

Weitere typische Ursachen für Schmerzen außen am Knie sind gereizte oder verschlissene Sehnen (Tendinose). Bei Laufsportlern kommt als Schmerzursache auch das sogenannte Läuferknie in Betracht. Drunter versteht man verschiedenen Überlastungsschäden des Knies. Mögliche Symptome sind zunehmende Schmerzen beim Laufen, mit der Zeit auch beim Gehen, Hinabsteigen von Treppen oder beim Aufstehen aus dem Sitzen. In Ruhe lässt der Schmerz hier nach. Das Knie hier auch anschwellen und zusätzlich vorn und hinten schmerzen.

Schmerzen an der Innenseite

Oft schmerzt das Knie an der Innenseite, etwa bei einem Schaden am Innenmeniskus. Bei einem abgenutzten Meniskus, etwa bei einem O-Bein, kann sich auf der Innenseite eine Arthrose herausbilden, die sich im Lauf der Zeit durch Schmerzen bemerkbar macht. Die Entzündung eines Schleimbeutels, als „Bursitis“ bezeichnet, ist eine andere mögliche Ursache für Schmerzen. Auch Sehenschäden des Semimembranosus-Muskels, eines Kniebeugers, können an der Innenseite des Knies der Auslöser von Schmerzen sein. Typisch dafür ist dann ein Schmerz beim Beugen, Gehen oder Laufen.

Ähnliches gilt für eine Erkrankung namens „Morbus Ahlbäck“. Aufgrund einer Durchblutungsstörung entsteht hierbei ein Defekt im Knochen. Die Knieschmerzen treten dabei plötzlich bei Belastung, aber auch in Ruhe auf. Drückt man mit dem Finger auf die Innenseite des Knies, kann die sehr schmerzhaft sein.

Schmerzen vorn am Knie

Liegt der Schmerz im Wesentlichen vorn am Knie, kann das sogenannte Springerknie der Grund sein. Dabei liegt eine Schädigung der Kniescheibensehne vor, auch als Patellaspitzensyndrom bezeichnet. Teilweise können jedoch auch beim Läuferknie (s. o.) Beschwerden vorne an der Kniescheibe auftreten.

Bei Jugendlichen können die Ursachen für Schmerzen vorn am Knie das Sinding-Larsen-Johansson-Syndrom oder der Morbus Osgood-Schlatter sein. Beides kommt im Kindes- und Jugendalter vor. Es handelt sich um Überlastungsreaktionen im wachsenden Knochen, die durch vorübergehende Schonung und Physiotherapie wieder verschwinden.

Schäden oder Formvarianten der Kniescheibe sowie Schleimbeutelentzündungen im vorderen Bereich des Knies gehen ebenfalls mit Schmerzen vorn am Knie einher.

Schmerzen in der Kniekehle

Eine Baker-Zyste kann an dieser Stelle mehr oder weniger ausgeprägte Beschwerden oder ein Druckgefühl beim Beugen des Knies hervorrufen, häufig wegen der damit verbundenen Schwellung. Eine solche Zyste ist ab einer bestimmten Größe in der Kniekehle tastbar. Reißt sie ein, löst das heftige Schmerzen aus.

Als weitere Schmerzursachen kommen Verletzungen eines Meniskus, Sehnenverschleiß (hier von Kniebeugermuskeln), Gefäßprobleme wie Einengungen, Verschlüsse (Thrombosen) oder Aussackungen in Betracht, außerdem Erkrankungen des Knochens oder der Nerven. Mehr oder weniger überall schmerzt das Knie bei Entzündungen jeglicher Art, auch bei Rheuma oder stark entzündeter Arthrose. Das Gelenk kann hier außerdem eine deutliche Schwellung aufweisen.

Bewegungseinschränkungen oder Geräusche

Bei verschiedenen Problemen mit der Kniescheibe kann es zum schmerzhaften Ein- oder Wegknicken kommen, etwa bei einer Kniescheibenverrenkung, oder auch bei einem Kreuzbandriss.

Bei entsprechendem Verletzungshergang kommt ein Bruch nahe dem Knie in Betracht. Die möglichen Symptome: Streck- oder Beugehemmung bis zur Blockierung beziehungsweise aufgehobenen Belastbarkeit mit begleitender Schwellung (Bluterguss).

Auch eine Gelenkmaus ist denkbar: dies ist ein ins Gelenk abgesetztes Knochenstück.

Ein Meniskusriss kann sich durch Überstreckschmerz, Schnappen oder Beugedefizit bemerkbar machen.

Schmerzen beim Strecken des Knies sind auch möglich, wenn das Kniescheibenband gereizt ist.

Fühl- und hörbare knirschende oder reibende Phänomene, z. B. beim Strecken des Knies gegen Widerstand, treten bei Verschleiß an der Kniescheibenrückseite auf.

Schmerzen beim Treppengehen

Beim Herauf- oder Heruntergehen einer Treppe auftretender Knieschmerz kann mehrere mögliche Ursachen haben. So etwa eine Entzündung des Schleimbeutels unterhalb des inneren Gelenkspalts, der „Bursa anserina“, ein Springerknie oder einen Knorpelschaden der Kniescheibe.

Das Treppengehen (besonders abwärts) ist auch bei einem Läuferknie oder einer Kniearthrose häufig beschwerlich. Schmerzt das Knie in Ruhe

Das Trappengehen (besonders abwärts) ist auch bei einem Leistenbruch oder einer Kniearthrose häufig beschwerlich. Schmerzen das Knie in Ruhe, sollten Sie es ärztlich untersuchen lassen.

Schmerzen in Ruhelage

Schmerzen nach Ruhe (Anlaufschmerzen), nächtliche Schmerzen und Steifigkeit des Knies können beispielsweise Anzeichen für eine Arthrose sein. Anfangs bessern diese sich im Lauf des Tages, bei fortschreitender Arthrose jedoch sind Belastungen ständig und zunehmend schmerzhaft.

Ein Knieschmerz, der nachts und in Ruhe auftritt (später auch bei Belastung), kann ein Anzeichen auf die Ahlbäck-Erkrankung (s. o.) sein. Im Kindesalter hingegen können sich „Wachstumsschmerzen“ mit nächtlichen Schmerzen bemerkbar machen.

Für Rheuma (zum Beispiel rheumatoide Arthritis) sind recht typisch: Ruheschmerzen und eine Morgensteifigkeit, die bis zu einer Stunde anhalten kann, zusammen mit weiteren Beschwerden (s. u.).

Seltener sind Ruheschmerzen am Bein Hinweis auf eine Knochengeschwulst.

Liegt eine Nervenwurzelreizung am Rückenmarkskanal vor, z. B. wegen eines Bandscheibenvorfalles, können in der Folge auch unter anderem Schmerzen am Knie auftreten. Morgens oder in Ruhelage und sogar ohne Rückenschmerzen! Außer am Knie treten bei manchen Erkrankungen auch Schmerzen an weiteren Gelenken auf.

Begleitsymptome zum Knieschmerz

Begleitend zu Gelenkschmerzen sind immer auch Symptome wie Schwellung des Gelenks, Rötung der umgebenden Haut, Hautausschlag, Lymphknotenschwellungen Fieber und deutliches Krankheitsgefühl möglich. Hier kann zum Beispiel eine Infektion, ein Gicht-Anfall oder eine rheumatische Erkrankung wie ein systemischer Lupus erythematoses vorliegen. Die Bezeichnung systemisch besagt, dass nicht nur ein Gelenk, sondern mehrere Gelenke und sogar andere Organe betroffen sind.

Knieschmerzen bei Kindern und Jugendlichen

Relativ häufig kommen Knieschmerzen sogar im Kindes- und Jugendalter vor. Wie bereits erwähnt, beruhen sie oft auf harmlosen „Wachstumsschmerzen“ oder meist von selbst heilenden Störungen wie dem oben beschriebenen Sinding-Larsen-Johansson-Syndrom oder der Osgood-Schlatter-Krankheit.

Es kommen jedoch auch Erkrankungen wie das Bluterknie oder das schon erwähnte Rheuma vor, in diesem Fall Formen, die bereits im Kindesalter auftreten. Außerdem gibt es seltene Komplikationen bei Infektionskrankheiten wie Purpura Schoenlein-Henoch (etwa nach einem Atemwegsinfekt) und rheumatisches Fieber (nach einer Mandelentzündung wie Streptokokken-Angina).

Ebenfalls nur selten entstehen Geschwulsterkrankungen. Tumoren des Bewegungssystems kommen nicht häufig vor, auch überwiegen hier die gutartigen.

Darüber hinaus sind einige seltene erbliche Fieberkrankheiten zu erwähnen, die mit periodisch wiederkehrenden Fieber-Schüben und Gelenkschmerzen verbunden sind.

Fazit: Geben Sie auf sich acht, registrieren Sie Veränderungen. Art und Ort eines Knieschmerzes liefern häufig bereits wichtige Anhaltspunkte für die Diagnose. Im Zweifel gilt es, sich ärztlich untersuchen und beraten zu lassen. Lieber einmal mehr, als einmal zuwenig.

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website, in der „Infothek“: dort können Sie die Physiogramme

- „Knie Teil 1 - das Knie-Programm“ und
- „Knie Teil 2 - das Meniskus-Programm“

kostenlos herunterladen.

[> direkt zur Infothek](#)

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!