

# Physiopark

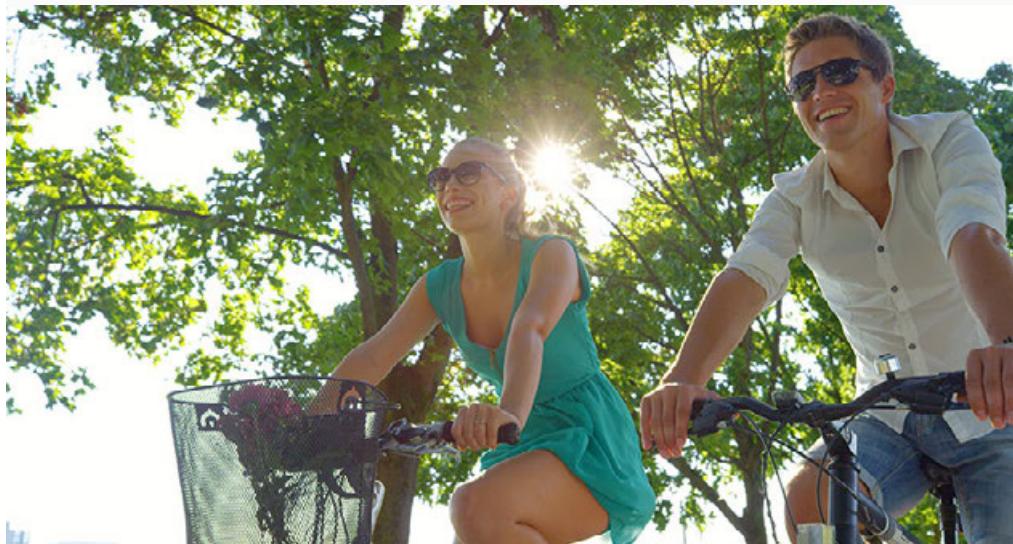
REGensburg



## PHYSIOPARK NEWSLETTER

September 2024

1. Radfahren – Ein sanfter Weg zu Fitness und besserer Gesundheit
2. Hallux Valgus – Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten
3. Übungsvideo: Hallux Valgus wegtrainieren
4. Angebot: FPZ Rückenschmerz Therapie



### 1. Radfahren – Ein sanfter Weg zu Fitness und besserer Gesundheit

Radfahren ist weit mehr als nur eine bequeme Möglichkeit, von A nach B zu gelangen. Es ist eine der besten Ausdauersportarten für Menschen aller Altersgruppen und Fitnesslevel, die einen breiten Nutzen für die körperliche und mentale Gesundheit bietet. Aus sportmedizinischer Sicht hat das Radfahren zahlreiche positive Effekte auf den Körper, von der Verbesserung des Herz-Kreislauf-Systems bis hin zur Unterstützung der Gelenke und der Förderung des mentalen Wohlbefindens.

Das Fahrradfahren hat jedoch nicht nur individuelle Vorteile. Wer aufs Fahrrad steigt, spart Benzinosten, trägt zur Entlastung der Städte bei und leistet einen Beitrag zum Klimaschutz. Jeder noch so kleine Ausflug auf dem Fahrrad hat positive Auswirkungen – sowohl für die Radfahrenden selbst als auch für Gesellschaft und Umwelt. Im Vordergrund steht aus physiotherapeutischer Sicht aber die gesundheitsfördernde Wirkung.

**Stärkung des Herz-Kreislauf-Systems**

Physiopark

BEI DEN ARCADEN



### 4. Angebot

#### FPZ-Therapie

Wissenschaftlich fundierte und analysegestützte Rückenschmerztherapie

Im Physiopark bei den Arcaden bieten wir unseren Patient\*innen eine wissenschaftlich fundierte und analysegestützte Rückenschmerztherapie an. Entwickelt wurde das effektive Behandlungskonzept vom Köln Forschungs- und Präventionszentrum (FPZ).

Radfahren ist eine hervorragende Form des Herz-Kreislauf-Trainings. Die regelmäßige Bewegung auf dem Fahrrad erhöht die Herzfrequenz und fördert die Durchblutung. Langfristig kann dies das Herz stärken und die Sauerstoffaufnahme in den Muskeln verbessern. Studien zeigen, dass regelmäßiges Radfahren das Risiko von Herz-Kreislauf-Erkrankungen um bis zu 50 % senken kann.

Eine bedeutende Untersuchung aus Dänemark, die im „Journal of the American Medical Association“ veröffentlicht wurde, zeigte, dass Menschen, die regelmäßig Radfahren, ein geringeres Risiko für Herzinfarkte und Schlaganfälle haben. Die Teilnehmer dieser Langzeitstudie, die über 14 Jahre verfolgt wurden, hatten eine um etwa 30 % niedrigere Sterblichkeitsrate aufgrund von Herz-Kreislauf-Erkrankungen als jene, die das Fahrrad nicht in ihre tägliche Routine integrierten.

#### Förderung des Stoffwechsels und der Fettverbrennung

Radfahren wirkt sich positiv auf den Stoffwechsel aus, indem es die Kalorienverbrennung steigert und den Energieverbrauch erhöht. Ein Mensch, der in moderatem Tempo (ca. 15-20 km/h) eine Stunde lang Rad fährt, verbrennt etwa 400-700 Kalorien, je nach Körpergewicht, Terrain und Intensität der Fahrt.

Durch regelmäßiges Training wird der Grundumsatz angehoben, was bedeutet, dass der Körper auch in Ruhephasen mehr Kalorien verbrennt. Dies macht das Radfahren zu einer idealen Sportart zur Gewichtsreduktion und -kontrolle. Besonders bei Menschen mit Adipositas, die gelenkschonende Aktivitäten benötigen, hat sich Radfahren als wirksam erwiesen. Eine Studie aus dem Jahr 2021 zeigte, dass adipöse Teilnehmer, die dreimal pro Woche 45 Minuten radelten, signifikante Verbesserungen in ihrer Körperzusammensetzung und Insulinsensitivität aufwiesen.

#### Gelenkschonende Bewegung

Im Vergleich zu Sportarten wie Laufen oder Joggen ist Radfahren besonders gelenkschonend. Da das Körpergewicht beim Radfahren hauptsächlich vom Fahrrad getragen wird, entsteht weniger Druck auf die Gelenke, insbesondere in den Hüften, Knien und Knöcheln. Aus diesem Grund wird Radfahren häufig von Sportmedizinern als Rehabilitationsmaßnahme nach Verletzungen oder Operationen an den unteren Extremitäten empfohlen.

Eine im „American Journal of Sports Medicine“ veröffentlichte Studie zeigte, dass Menschen mit Kniearthrose, die regelmäßig Radfahren, weniger Schmerzen haben und eine bessere Beweglichkeit der Gelenke aufweisen als diejenigen, die nicht regelmäßig radfahren. Dies liegt daran, dass die gleichmäßigen, zyklischen Bewegungen des Radfahrens die Gelenke schmieren und die Bewegungsfähigkeit fördern, ohne sie zu stark zu belasten.

#### Muskelaufbau und Verbesserung der körperlichen Fitness

Radfahren beansprucht viele große Muskelgruppen, insbesondere in den Beinen, dem Gesäß, dem unteren Rücken und dem Rumpf. Die quadriceps und die hinteren Oberschenkelmuskeln werden intensiv genutzt, um das Rad zu bewegen, während die Rumpfmuskulatur stabilisiert wird. Durch das Training dieser Muskelgruppen wird nicht nur die Kraft, sondern auch die Ausdauer verbessert.

Sportmedizinische Untersuchungen zeigen, dass regelmäßiges Radfahren die Muskelmasse erhöht und die Muskelausdauer verbessert. Dies ist besonders für ältere Menschen von Bedeutung, da der altersbedingte Muskelschwund durch gezieltes Radfahren verlangsamt werden kann. Der Muskelaufbau, kombiniert mit der erhöhten Herz-Kreislauf-Leistung, führt zu einer verbesserten allgemeinen Fitness und einem gesteigerten Energielevel.

#### Positive Auswirkungen auf die Lungenfunktion

Regelmäßiges Radfahren stärkt nicht nur die Muskeln, sondern auch die Atemmuskulatur und die Lungenkapazität. Besonders bei Ausdauersportarten wie dem Radfahren werden die Atemwege trainiert, was langfristig zu einer verbesserten Lungenfunktion führt. Studien zeigen, dass Menschen, die regelmäßig radeln, eine erhöhte Sauerstoffaufnahmefähigkeit (VO<sub>2</sub>max) haben – ein wichtiger Indikator für die kardiovaskuläre Fitness.

Eine Studie des „European Respiratory Journal“ zeigte, dass Personen, die mindestens dreimal pro Woche Rad fahren, eine um bis zu 20 % verbesserte Lungenkapazität und Sauerstoffaufnahme aufwiesen im Vergleich zu inaktiven Personen. Dies hilft nicht nur bei der Vermeidung von Atemwegserkrankungen, sondern verbessert auch die Leistungsfähigkeit bei sportlichen Aktivitäten.

#### Prävention von Diabetes und Bluthochdruck

Radfahren verbessert die Insulinsensitivität und hilft dabei, den Blutzuckerspiegel zu regulieren, was besonders wichtig für die Prävention und das Management von Typ-2-Diabetes ist. Mehrere Studien, darunter eine im „Diabetes Care Journal“ veröffentlichte Untersuchung, belegen, dass regelmäßiges Radfahren das Risiko, an Typ-2-Diabetes zu erkranken, um bis zu 40 % senken kann.

Darüber hinaus wirkt Radfahren blutdrucksenkend. Durch die regelmäßige körperliche Aktivität wird die Elastizität der Blutgefäße verbessert, und der Blutdruck kann auf natürliche Weise gesenkt werden. Dies reduziert das Risiko für Hypertonie, eine der Hauptursachen für Herzinfarkte und Schlaganfälle.

#### Förderung des psychischen Wohlbefindens

Neben den physischen Vorteilen hat das Radfahren auch einen bedeutenden Einfluss auf die psychische Gesundheit. Bewegung im Freien und das Erleben der Natur können Stress abbauen und die Stimmung heben. Dies wurde durch eine im „Journal of Environmental Psychology“ veröffentlichte Studie bestätigt, die zeigt, dass regelmäßiges Radfahren in der Natur das

Dieses Therapiekonzept passt zum Physiopark, da es wissenschaftlich begründet ist und einem hohen Qualitätsanspruch folgt. Vor allen die Ergebnisse der FPZ Therapie sprechen für sich und sind erst kürzlich in der weltgrößten Studie zu diesem Thema untersucht worden (mehr als 100.000 Patient\*innen).

9 von 10 Teilnehmer\*innen können nachweislich geholfen werden. Die Hälfte der Rücken- und Nackenpatient\*innen wird beschwerdefrei.

Im Therapiekonzept ist immer eine Ärztin bzw. ein Arzt involviert. Aus einer eingehenden Analyse wird ein individuelles Trainingsprogramm abgeleitet. Das Training ist dank spezieller Geräte und persönlicher Betreuung durch geschulte Therapeut\*innen besonders sicher.

Vereinbaren Sie Ihr kostenlose Beratungsgespräch! Telefonisch: 09 41 - 60 09 63 - 1 Per E-Mail: [info@physiopark-regensburg.de](mailto:info@physiopark-regensburg.de)

Unsere Sportwissenschaftler\*innen beraten Sie gerne!

#### Besuchen Sie uns im Web:

[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.](#)

Stressniveau signifikant sinkt und das allgemeine Wohlbefinden steigert.

Die regelmäßige körperliche Aktivität beim Radfahren führt auch zur Freisetzung von Endorphinen, den sogenannten „Glückshormonen“. Diese verbessern die Stimmung und reduzieren das Risiko von Depressionen und Angstzuständen. In einer randomisierten kontrollierten Studie, die in „The Lancet Psychiatry“ veröffentlicht wurde, zeigte sich, dass Menschen, die regelmäßig Sport treiben, einschließlich Radfahren, ein um 43 % geringeres Risiko für depressive Episoden haben.

#### **Verbesserung der Knochengesundheit**

Obwohl Radfahren nicht als typischer Gewichtsträger wie Laufen oder Krafttraining gilt, hat es dennoch einen positiven Einfluss auf die Knochengesundheit. Regelmäßige Bewegung, wie sie beim Radfahren erfolgt, verbessert die Knochendichte und kann dazu beitragen, Osteoporose vorzubeugen. Gerade bei älteren Menschen, die sich sportlich betätigen möchten, ohne ihre Gelenke zu stark zu beladen, ist das Radfahren eine gute Möglichkeit, Knochenschwund vorzubeugen.

#### **Fazit**

Aus sportmedizinischer Sicht bietet das Radfahren eine Fülle von Vorteilen, die sowohl die körperliche als auch die mentale Gesundheit fördern. Es stärkt das Herz-Kreislauf-System, fördert den Muskelaufbau, schont die Gelenke und wirkt sich positiv auf das psychische Wohlbefinden aus. Wissenschaftliche Erkenntnisse untermauern die Wirksamkeit des Radfahrens zur Prävention von chronischen Krankheiten wie Diabetes, Herz-Kreislauf-Erkrankungen und Bluthochdruck.!



## **2. Hallux Valgus – Ursachen, Symptome und Behandlungsmöglichkeiten**

Der Hallux Valgus, umgangssprachlich auch als „Ballenzeh“ bekannt, ist eine häufige Fußfehlstellung, bei der die Großzehe (Hallux) in Richtung der anderen Zehen abweicht und sich das Großzehengrundgelenk (Metatarsophalangealgelenk) nach außen wölbt. Dies führt oft zu einer knöchernen Vorwölbung am Fußinnenrand, die sowohl ästhetisch als auch schmerhaft sein kann. Der Hallux Valgus ist vor allem bei Frauen verbreitet, kann aber auch Männer betreffen. In der medizinischen Praxis stellt diese Fehlstellung eine der häufigsten Fußdeformitäten dar. Die Entstehung eines Hallux Valgus kann auf mehrere Faktoren zurückgeführt werden. Hier einige der häufigsten Ursachen:

#### **Genetische Veranlagung**

Es gibt eine erbliche Komponente bei der Entstehung eines Hallux Valgus. Wenn Familienmitglieder an der Fehlstellung leiden, ist das Risiko, selbst betroffen zu sein, erhöht.

#### **Schwaches Bindegewebe**

Ein schwaches oder überdehnbares Bindegewebe kann die Gelenke instabil machen und zu Fehlstellungen führen.

#### **Falsches Schuhwerk**

Enge, spitze Schuhe oder hohe Absätze tragen wesentlich zur Entwicklung eines Hallux Valgus bei, da sie die Großzehe in eine unnatürliche Position zwingen und das Fußgewölbe belasten.

#### **Fußfehlstellungen**

Fehlstellungen wie der Plattfuß oder der Knick-Senkfuß können die Entwicklung eines Hallux Valgus begünstigen.

#### **Arthritis**

Chronisch entzündliche Gelenkerkrankungen wie Rheumatoide Arthritis erhöhen das Risiko einer Deformierung der

Zehengelenke.

### Symptome

Ein Hallux Valgus verursacht oft Beschwerden, die sich schleichend entwickeln und im Laufe der Zeit verschlimmern können. Zu den häufigsten Symptomen gehören:

#### Schmerzen

Besonders im Bereich des Großzehengrundgelenks, die durch Druck oder Belastung verstärkt werden, z.B. beim Tragen von Schuhen.

#### Rötung und Schwellung

Das betroffene Gelenk kann sich entzünden und zu Schwellungen führen.

#### Bewegungseinschränkung

Die Bewegung der Großzehe kann zunehmend eingeschränkt sein, besonders in den Endstadien der Fehlstellung.

#### Hühneraugen und Schwielien

Durch die veränderte Druckverteilung am Fuß entstehen oft schmerzhafte Hühneraugen oder Schwielien.

#### Fehlstellung der anderen Zehen

Bei fortgeschrittenen Deformitäten können sich auch die Nachbarzehen krümmen oder sich kreuzen.

### Diagnose

Die Diagnose des Hallux Valgus wird meist durch eine klinische Untersuchung gestellt. Der Mediziner wird die Fußstellung im Stehen und Gehen beurteilen. Ein Röntgenbild des Fußes in Belastungssituationen ist hilfreich, um den Schweregrad der Deformität zu bestimmen und mögliche begleitende Veränderungen der Knochen oder Gelenke zu erkennen. Dabei wird der sogenannte Hallux-Valgus-Winkel gemessen, der den Winkel zwischen dem ersten Mittelfußknochen und der Großzehe angibt.

#### Behandlungsmöglichkeiten

Die Behandlung des Hallux Valgus richtet sich nach dem Schweregrad der Fehlstellung und den vorhandenen Beschwerden. Grundsätzlich kann man zwischen konservativen und operativen Therapieoptionen unterscheiden. Die konservativen Maßnahmen zielen vor allem darauf ab, die Beschwerden zu lindern und die Fehlstellung zu verlangsamen, während operative Eingriffe die Deformität korrigieren.

#### 1. Konservative Behandlung

In den frühen Stadien eines Hallux Valgus kann eine konservative Therapie wirksam sein, um die Beschwerden zu lindern und ein Fortschreiten der Fehlstellung zu verhindern.

##### a. Schuheinlagen und Orthesen

Eine der ersten Maßnahmen besteht darin, das Schuhwerk anzupassen. Breitere, flache Schuhe mit ausreichend Platz für die Zehen können den Druck auf das Großzehengelenk verringern. Individuell angepasste Schuheinlagen oder Orthesen können das Fußgewölbe stützen und eine bessere Druckverteilung gewährleisten. In einigen Fällen kommen auch Nachtschienen zum Einsatz, die die Großzehe während des Schlafens in eine gerade Position bringen.

##### b. Physiotherapie

Die Physiotherapie spielt eine zentrale Rolle in der konservativen Behandlung des Hallux Valgus, insbesondere in den frühen Stadien oder bei leichteren Deformitäten. Ziel der physiotherapeutischen Maßnahmen ist es, die Fußmuskulatur zu stärken, die Beweglichkeit zu verbessern und Fehlbelastungen zu korrigieren. Wichtige physiotherapeutische Ansätze umfassen:

##### Muskelkräftigung

Spezifische Übungen zur Kräftigung der kleinen Fußmuskeln, insbesondere der Abduktoren der Großzehe, helfen, die Zehe in ihrer natürlichen Position zu stabilisieren.

##### Dehnübungen

Regelmäßiges Dehnen der Muskeln und Sehnen im Fuß- und Wadenbereich kann Verspannungen und Fehlhaltungen lindern. Besonders die Wadenmuskulatur und die Plantarfaszie profitieren von Dehnübungen.

##### Gelenkmobilisation

Gezielte Mobilisationstechniken durch den Therapeuten können die Beweglichkeit der betroffenen Gelenke verbessern und Schmerzen lindern.

##### Sensomotorisches Training

Durch Balanceübungen oder Training auf instabilen Untergründen kann die Wahrnehmung der Fußstellung und -bewegung verbessert werden. Dies fördert eine bessere Kontrolle über den Fuß und kann Fehlbelastungen verhindern.

Ein speziell entwickeltes Übungsprogramm, das regelmäßig durchgeführt wird, kann dazu beitragen, den Krankheitsverlauf zu verlangsamen und die Lebensqualität zu verbessern.

#### c. Medikamentöse Therapie

Bei akuten Schmerzen und entzündlichen Schwellungen können nichtsteroidale Antirheumatika (NSAR) wie Ibuprofen oder Diclofenac hilfreich sein. Sie lindern sowohl Schmerzen als auch Schwellungen, sollten jedoch nur kurzzeitig und in Absprache mit dem Arzt eingesetzt werden.

#### **d. Stoßwellentherapie**

In einigen Fällen wird die Stoßwellentherapie angewendet, um die Durchblutung zu fördern und Schmerzen zu lindern. Diese Methode ist jedoch in der Wirksamkeit beim Hallux Valgus nicht endgültig bewiesen und wird oft ergänzend zur Physiotherapie eingesetzt.

### **2. Operative Behandlung**

Wenn konservative Maßnahmen keine ausreichende Linderung bringen oder die Fehlstellung stark ausgeprägt ist, kann eine Operation notwendig sein. Es gibt eine Vielzahl von operativen Techniken, die je nach Schweregrad und individuellen Voraussetzungen zum Einsatz kommen.

#### **a. Osteotomie**

Die Osteotomie ist eine der häufigsten Operationstechniken beim Hallux Valgus. Dabei wird der erste Mittelfußknochen durchtrennt und in einer korrigierten Position wieder fixiert. Je nach Methode kann der Knochen mit Schrauben oder Drähten stabilisiert werden. Dies führt zu einer Korrektur des Hallux-Valgus-Winkels und stellt die Zehe in die richtige Ausrichtung zurück.

#### **b. Weichteileingriffe**

Zusätzlich zur Knochenkorrektur kann es notwendig sein, auch die umgebenden Weichteile, wie Sehnen oder Gelenkkapsel, zu verändern, um eine dauerhafte Korrektur zu erreichen.

#### **c. Arthrodese**

In sehr schweren Fällen oder bei ausgeprägter Arthrose des Großzehengrundgelenks kann eine Arthrodese durchgeführt werden, bei der das Gelenk verstieft wird. Dies beseitigt zwar die Beweglichkeit des Gelenks, führt aber zu einer deutlichen Schmerzlinderung und dauerhaften Stabilität.

#### **d. Nachbehandlung und Rehabilitation**

Die postoperative Phase erfordert eine intensive Nachbehandlung. Physiotherapie ist ein zentraler Bestandteil, um die Beweglichkeit zu fördern und die Muskulatur wieder aufzubauen. Je nach Eingriff ist eine Entlastung des Fußes über mehrere Wochen erforderlich.

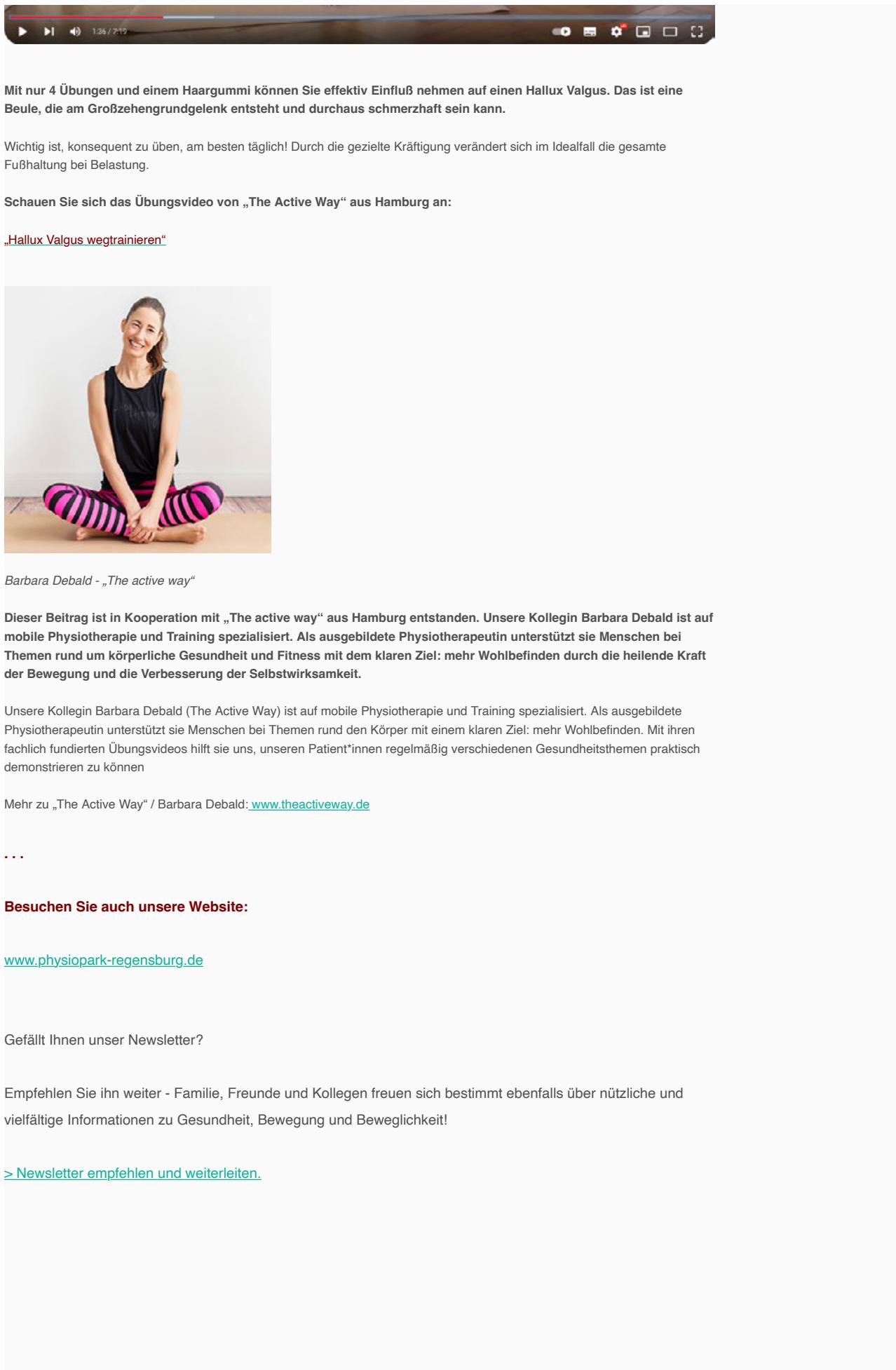
### **Fazit**

Der Hallux Valgus ist eine häufige und oft schmerzhafte Fußfehlstellung, die sowohl konservativ als auch operativ behandelt werden kann. Physiotherapie spielt insbesondere in den frühen Stadien eine wichtige Rolle, um die Muskulatur zu stärken, Fehlhaltungen zu korrigieren und den Krankheitsverlauf zu verlangsamen. Bei fortgeschrittenen Fällen kann eine operative Korrektur notwendig sein, um Schmerzen zu lindern und die Funktion des Fußes wiederherzustellen. Die Wahl der Therapie sollte individuell auf den Patienten abgestimmt werden, wobei konservative Maßnahmen immer der erste Schritt sein sollten.

## **3. Übungsvideo von „The Active Way“: Hallux Valgus wegtrainieren**

Hallux Valgus wegtrainieren mit diesen 4 Übungen und einem Haargummi





Mit nur 4 Übungen und einem Haargummi können Sie effektiv Einfluß nehmen auf einen Hallux Valgus. Das ist eine Beule, die am Großzehengrundgelenk entsteht und durchaus schmerhaft sein kann.

Wichtig ist, konsequent zu üben, am besten täglich! Durch die gezielte Kräftigung verändert sich im Idealfall die gesamte Fußhaltung bei Belastung.

**Schauen Sie sich das Übungsvideo von „The Active Way“ aus Hamburg an:**

[„Hallux Valgus wegtrainieren“](#)



Barbara Debald - „The active way“

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit „The active way“ aus Hamburg entstanden. Unsere Kollegin Barbara Debald ist auf mobile Physiotherapie und Training spezialisiert. Als ausgebildete Physiotherapeutin unterstützt sie Menschen bei Themen rund um körperliche Gesundheit und Fitness mit dem klaren Ziel: mehr Wohlbefinden durch die heilende Kraft der Bewegung und die Verbesserung der Selbstwirksamkeit.

Unsere Kollegin Barbara Debald (The Active Way) ist auf mobile Physiotherapie und Training spezialisiert. Als ausgebildete Physiotherapeutin unterstützt sie Menschen bei Themen rund um den Körper mit einem klaren Ziel: mehr Wohlbefinden. Mit ihren fachlich fundierten Übungsvideos hilft sie uns, unseren Patient\*innen regelmäßig verschiedenen Gesundheitsthemen praktisch demonstrieren zu können

Mehr zu „The Active Way“ / Barbara Debald: [www.theactiveway.de](http://www.theactiveway.de)

...

**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, Bewegung und Beweglichkeit!

[> Newsletter empfehlen und weiterleiten.](#)