

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

April 2021

1. Für Ihre und unsere Sicherheit - wir sind geimpft und testen uns!
2. Voller Erfolg: Onlinevortrag „Rücken- und Nackenschmerz - wir haben was dagegen!“
3. Gleichgewicht - warum wir immer häufiger stürzen
4. Angebot: Rückentraining - das FPZ Konzept



1. Für Ihre und unsere Sicherheit - wir sind geimpft und testen uns!

Wir sind dankbar und sehr erleichtert: alle unsere Therapeutinnen und Therapeuten haben mittlerweile mindestens eine Impfung gegen Covid-19 erhalten. Teilweise sogar schon die zweite.

Natürlich trägt dies auch zur Sicherheit unserer Patientinnen und Patienten bei!

Gerade auch darum sagen wir ganz herzlich „DANKE“ an die Mitarbeiterinnen und Mitarbeiter der zuständigen Impfzentren und Landratsämter!



Physiopark

BEI DEN ARCADEN



4. Angebot: Rückentraining - das FPZ Konzept

Wir stärken Ihnen den Rücken

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



Schon seit einer Woche führen wir bei unseren Mitarbeiterinnen und Mitarbeitern Corona-Schnelltests durch.

Patienten können unsere Praxen weiterhin ohne Nachweis eines Testergebnisses betreten!

Die Vorlage eines negativen Corona-Schnelltests ist in Physiotherapie-Praxen (in Bayern) nicht notwendig. (13. April 2021).

Die bisherigen Auflagen gelten weiterhin:

- Tragen einer FFP-2-Maske ist Pflicht
- mit Krankheitssymptomen dürfen Sie unsere Praxen nicht betreten

2. Voller Erfolg: Onlinevortrag „Rücken- und Nackenschmerz - wir haben was dagegen!“



Physiopark
BEI DEN ARCADEN

Onlinevortrag

**Rücken- und Nackenschmerz –
Wir haben was dagegen!**

SPINALEURISTEN ASSOCIATION
FIZ
FACHVERBAND FÜR
PHYSIOTHERAPEUTEN

Unsere Online-Vortragsveranstaltung erfreute sich großer Beliebtheit. Mehr als 100 Interessierte durften wir begrüßen - ein echter Erfolg!

Die Videos zu den Vorträgen finden Sie auf YouTube, in unserem „Physiokanal“:

1. Video, Rückenvortrag: <https://youtu.be/ENE8C4HwYyU>
2. Video, Halswirbelsäule: https://youtu.be/B7_aUzTAMww

Die Präsentationen der Vorträge finden Sie auf unserer Website in der „Infothek“

[> unsere Infothek besuchen](#)

3. Gleichgewicht - warum wir immer häufiger stürzen

Es ist keine besonders erfreuliche Statistik: sogar junge Menschen sind zunehmend vom Stolpern und von Stürzen betroffen. Offenbar bringen uns viele Aspekte unseres modernen Lebensstils buchstäblich aus dem Gleichgewicht. Dagegen lässt sich jedoch einiges tun und es ist nie zu spät, damit zu beginnen!

Unsere aufrechte Haltung ist alles andere als selbstverständlich und keineswegs unkompliziert. Die Fähigkeit, sich auf zwei Beinen halten und sogar aufrecht fortbewegen zu können, ist eine unserer wichtigsten evolutionären Errungenschaften. Jedoch mitnichten ungefährlich. Zunehmend deuten Studien darauf hin, dass wir im Begriff sind, einen Teil dieser Fähigkeiten zu verlieren.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) meldet, dass Stürze nach Verkehrsunfällen weltweit die zweithäufigste Ursache für tödliche Unfälle darstellen. Das Risiko steigt, je älter wir werden aber die Fähigkeit, sich im Gleichgewicht zu halten, nimmt kollektiv ab.

Fachleute nehmen darum dieses komplexe Zusammenspiel von Gehirn und Körper genauer unter die Lupe. Dabei kam bereits Erstaunliches heraus: Obwohl das „System Gleichgewicht“ außerordentlich kompliziert ist, sind die wichtigsten Störfaktoren relativ simpel.

Exotische und hoch komplexe Fortbewegung

Gehen ist kompliziert - unser Rumpf wird durch die Beine nur sehr schlecht ausbalanciert und wir stehen im Prinzip ausgesprochen instabil da. Somit wird diese Art der Fortbewegung ziemlich exotisch und mehr oder minder exklusiv von uns Menschen genutzt.

Trotzdem meistern wir das Gehen normalerweise und wenn wir gesund sind problemlos - dank einem ausgeklügelten und faszinierenden Gehirn-Körper-Netzwerk mit gewaltiger Rechenleistung. Es verarbeitet

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.

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=032261b7f9&e=a6762b6707

zahllose Informationen von den Muskeln, den Augen und unserem Gleichgewichtssystem im Innenohr und steuert dementsprechend die Muskeln des Rumpfes und der Beine an, um die Körperhaltung ständig anzupassen. Dabei sind die Beinmuskeln am meisten gefordert.

Die Wissenschaft versteht längst noch nicht vollständig, wie unser Gehirn diese Aufgabe bewältigt aber einige der wichtigsten Akteure sind identifiziert, z. B. Beispiel das Kleinhirn.

Psyche und Gleichgewicht hängen zusammen

Angst oder psychische Erkrankungen wie Depressionen oder Schizophrenie beeinträchtigen nachweislich die Gleichgewichtsfähigkeit. Die Gründe dafür sind wahrscheinlich vielfältig. Menschen mit Depressionen neigen beispielsweise zu einer gebückteren Körperhaltung und langsamerer Fortbewegung. Stolpern sie, ist das Risiko höher, dass die nötige Ausgleichsbewegung nicht rechtzeitig erfolgt - es kommt zum Sturz. Auch schon die Angst vor einem Sturz kann die Körperhaltung mancher Menschen so beeinflussen, dass ein Sturz wahrscheinlicher wird.

Der Zusammenhang zwischen Gleichgewicht und psychischer Gesundheit bietet möglicherweise Ansätze, mit einem Gleichgewichtstraining nicht nur die körperliche sondern auch die seelische Gesundheit zu verbessern.

Jugend stürzt

Mit offenen oder geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, ist die einfachste Methode, zum Gleichgewicht zu forschen. Untersuchungen zeigen, dass die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, bereits im Alter von 20 Jahren nachlässt. Die Wahrscheinlichkeit für schwere Stürze steigt also in der Mitte des Lebens. Die Auswertung von zwischen 1999 und 2007 erhobenen Daten zeigte, dass tödliche Stürze bei Menschen im Alter zwischen 45 und 64 Jahren in den USA um 44 Prozent zugenommen haben. Es lohnt also, hier nach den Ursachen zu forschen.

Ein Problem besteht darin, dass sich bereits Kinder nicht mehr ausreichend bewegen. Wir „erlernen“ unsere körperliche Stabilität quasi, bauen sie nach und nach auf. Indem es immer wieder hinfällt und aufsteht, lernt ein Kleinkind allmählich, zu stehen, dann zu gehen und schließlich auch zu laufen. Je mehr diese Prozesse in der Kindheit und im frühen Erwachsenenalter gefordert werden, desto mehr Reserven bauen wir auf und können im Lauf unseres Lebens davon zehren. Weniger Sport oder Sportunterricht, langes Sitzen und kürzere Pausen führen dazu, dass junge Erwachsene viel wackliger auf den Beinen sind, als sie sein sollten. Greifen wir als Menschen nicht aktiv ein, geht es mit unserem Gleichgewicht von diesem Punkt an nur noch bergab.

Gleichgewicht lässt sich trainieren

Die gute Nachricht: wir können einiges tun, um diese Entwicklung nicht nur zu verlangsamen, sondern sogar umzukehren. Dafür reichen schon ganz simple Übungen wie auf einem Bein zu stehen, auf einer Linie zu balancieren oder auf einem Gymnastikball zu sitzen. Studien belegen, dass dadurch Verbesserungen bei jungen und alten eintreten. Sogar bei Menschen, die z. B. wegen der Parkinsonkrankheit Probleme mit dem Gleichgewicht haben.

Und je intensiver wir an unserem Gleichgewicht arbeiten, desto besser. Ältere Menschen müssen hierbei etwa doppelt so hart arbeiten wie die Jüngeren. Eine Studie belegt, dass ältere Menschen 36 bis 40 Trainingseinheiten von mindestens 35 Minuten für eine merkliche Verbesserung brauchen. Unter 40-Jährige benötigen dagegen nur 16 bis 19 Trainingseinheiten je 15 Minuten.

In jedem Fall lohnt es sich, im besten Fall beginnt ein positiver Kreislauf: Gleichgewichts- und Krafttraining helfen, die Angst vor einem Sturz zu verringern, was uns zu mehr Bewegung anspornt. Neben körperlichem Training könnte es unserem Gleichgewichtssystem auch nützen, wenn wir uns geistig fordern. Dabei werden Hirnareale trainiert, die für Motorik und andere komplexe Aufgaben zuständig sind. Körperliches und kognitives Training zu kombinieren, gilt als Königsweg. Tai Chi z. B. fordert sowohl Konzentration als auch flüssige, körperliche Bewegungen. Ursprünglich als Kampfkunst entwickelt, verbessert diese Sportart nachweislich das Gleichgewicht, steigert die geistigen Fähigkeiten und verringert die Angst vor dem Hinfallen.

Grundsätzlich muss es aber nicht unbedingt gleich ein spezielles Trainingsprogramm sein. Jede Aktivität, die uns herausfordert, hilft, dem Verlust des Gleichgewichts entgegenzuwirken. Alter oder Fitnesszustand spielen absolut keine Rolle und der perfekte Zeitpunkt zu beginnen ist ziemlich genau jetzt.

So kommen Sie in Balance

Möchten Sie sich näher mit Ihrem Gleichgewicht beschäftigen? Testen Sie es zunächst einmal: auf einem Bein zu stehen ist ein gutes Maß für die Gleichgewichtsfähigkeit. Diese Übung fordert das gesamte Gleichgewichtssystem. Schaffen Sie es nicht, länger als 30 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, sollten Sie unbedingt trainieren.

Das Training kann ganz unten beginnen. Z. B. kann die Fußmuskulatur gezielt gestärkt werden: Wippen auf den Zehenspitzen oder mit den Zehen einen Stift aufheben. Häufig barfuß zu gehen und leichte Schuhe zu tragen, kann ebenfalls helfen, die Füße gesund und stark zu halten.

Überwiegend statische Bewegungen oder Sportarten wie Pilates oder langsames Yoga helfen hingegen kaum, das Gleichgewicht zu verbessern. Sie eignen sich hervorragend für die Stabilität des Rumpfes und das Trainieren der Beinmuskulatur, meist erfolgen die Bewegungen dabei aber zu langsam, mit dem Schwerpunkt auf statischen Positionen.

Auch das Sitzen auf dem Fahrrad-Ergometer oder ein Training auf dem Laufband nützen dem Gleichgewicht wenig. Das Fahren auf dem Mountainbike oder dem Rennrad hingegen schon, denn dabei gilt es nicht nur das Gleichgewicht zu halten sondern weitere vielfältige Reize zu verarbeiten. Ähnliches gilt für das Laufen im Freien:

hier müssen wir unebenen Boden ausgleichen oder über Baumwurzeln hinwegkommen. Auf dem Laufband würde der Blick im ungünstigsten Fall nur starr an einem Bildschirm hängen.

Weitere simple aber effektive Übungen sind: seitwärts gehen, dabei die Füße überkreuzen. Mit offenen oder geschlossenen Augen auf einem Bein stehen. Als Unterstützung kann hier eine Wand oder ein Türrahmen dienen, bis Sie sicher stehen. Herausfordernder ist, auf einem Wackelbrett zu stehen und sich zu bewegen. Laufen Sie Slalom - erst auf flachem, später auf unebenem Boden. Versuchen Sie, auf Balken oder Baumstämmen zu balancieren. Und fangen Sie am besten gleich damit an!

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=032261b7f9&e=a6762b6707>