

Physiopark

REGENSBURG



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Oktober 2021

1. Physiotherapie - Rehabilitation bei Long Covid
2. Vorbereitung ist alles - Sportlerbetreuung im Physiopark
3. Fachvorträge für die „Profis“: Klinische Abende im Physiopark
4. Angebot: Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung



1. Physiotherapie – Rehabilitation bei Long Covid

Die Möglichkeiten und die Einsatzgebiete der modernen Physiotherapie sind vielfältig. Ganz aktuell kann sie einen nützlichen Beitrag zur Rehabilitation von Patientinnen und Patienten mit Long Covid leisten.

Unser Alltag wurde durch Covid-19 massiv verändert, selbst wenn wir nicht erkrankt waren. Für viele Betroffene ist die Situation jedoch noch weitaus schwieriger. Ihr Weg zurück in einen normalen Lebensalltag ist nur mit sehr viel Unterstützung möglich.

Unter der Bezeichnung „Long Covid“ verstehen wir derzeit mehr als 200 Symptome, die nach bzw. während einer Infektion mit Covid-19 auftreten und bis zu 12 Wochen oder länger andauern. Aktuell ist einer von zehn Patienten von entsprechenden Symptomen und Einschränkungen betroffen.

Je nach Verlauf und Schwere der Erkrankung kommt der Physiotherapie eine zentrale Rolle zu. Als Teil einer komplexen, interprofessionellen Rehabilitation kann die Physiotherapie die Arbeitsfähigkeit wiederherstellen, Pflegebedürftigkeit verhindern, Schmerzen lindern und die Lebensqualität zahlreicher Menschen verbessern.

Den aktuellen Erkenntnissen zufolge verläuft die Covid-19 Erkrankung multisystemisch. Die Physiotherapie als Bestandteil der Rehabilitation bei „Long Covid“ muss darum sehr individuell an die Symptome angepasst sowie auf die Bedürfnisse der Patientinnen und Patienten ausgerichtet werden.

Wissenswertes zu Long Covid

Etwa jeder zehnte Covid-19 Patient klagt über Symptome die 12 Wochen oder länger andauern. Dies betrifft sowohl Menschen die zur Behandlung im Krankenhaus lagen als auch solche die mit einem leichteren Verlauf die Krankheit daheim überstanden haben. Long Covid ist somit nicht abhängig von der Schwere der Erkrankung.

Long Covid ist eine multisystemische Krankheit. Bisher wurden mehr als 200 verschiedene Symptome beschrieben. Diese können in verschiedenen Kombinationen in vorhersahbaren und auch unvorhersahbaren Mustern von Schüben auftreten.



4. Angebot: Sportlerbetreuung - Tra professionelle Wettkam

Für den Herbst gilt: sportlich durc ist für das Erreichen Ihrer Ziele er Niveau Sie sich bewegen. Im Phy aufgestellt für die Begleitung Ihrer: Z. B. mit unserem „Surf & Turf-Pa Trainingstherapie und Physiother.

Ein klares Bild Ihrer individuellen Assessments. Wir bieten verschie für jede Sportart oder Verletzung für leistungsbezogenen Sport unc

Sprechen Sie uns gern an oder in unserer Website:

[Sportlerbetreuung im Physiopark](#)

Besuchen Sie au Website:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen uns

Empfehlen Sie ihn weiter - Famili sich sicherlich ebenfalls über nütz Informationen zu Gesundheit, Bei

Newsletter empfehlen und weiter! <http://us2.forward-to-friend.com/fcu=983a5b66e61523099b72fab62>

Die häufigsten Symptome

- Extreme Erschöpfung (Fatigue)
- Verschlimmerung der Symptome nach Anstrengung (postexertional symptom exacerbation (PESE))
- Gedächtnis- und Konzentrationsprobleme („Hirnebel“)

außerdem:

- Kurzatmigkeit
- Brustschmerzen oder Engegefühl
- Schlafstörungen (Insomnia)
- Herzklopfen/Herzstolpern
- Schwindel
- Muskelschmerzen
- Gelenkschmerzen
- Depressionen und Angstzustände
- Tinnitus, Ohrenschmerzen
- Krankheitsgefühl, Durchfall,
- Magenschmerzen, Appetitverlust
- Erhöhte Temperatur, Husten, Kopfschmerzen, Halsschmerzen, Veränderungen des Geruchs- oder Geschmackssinns
- Hautausschläge

Wie unterstützt Physiotherapie die Rehabilitation?

Unter Rehabilitation versteht man eine Reihe von Maßnahmen zur Optimierung der Funktionsfähigkeit bei alltäglichen Aktivitäten. Sie dient der Unterstützung von Personen bei Genesung oder Anpassung. Ziel ist, dass die betreffenden Personen ihr Potenzial voll ausschöpfen können. Die Teilnahme an Bildung, Arbeit, Freizeit und bedeutungsvollen Lebensaufgaben soll ermöglicht werden.

Die Maßnahmen zur Rehabilitation müssen sehr individuell geplant und ausgestaltet werden. Vor Beginn einer Behandlung sind die Ursachen der Beschwerden genau zu erkunden. Zur Unterstützung des Selbstmanagements von Symptomen können z. B. die Steuerung von Aktivitäten oder die Herzfrequenzüberwachung sinnvoll sein.

Bei der Therapie von Long Covid muss besonders vorsichtig vorgegangen werden. Das Risiko ist zu minimieren, Übungsprogramme müssen erholend sein und dürfen die Symptome der Betroffenen nicht verschlimmern. Die Rehabilitation sollte darauf abzielen, eine Sauerstoff-Unterversorgung bei Anstrengung zu verhindern.

Sprechen Sie uns an

Auch auf diesem Themenfeld sind wir im Physiopark fit und immer für Sie da! Wenn Sie Fragen haben oder es darum geht, Ihre Individuelle Behandlung optimal zu planen und umzusetzen. Kommen Sie gerne auf uns zu!

2. Vorbereitung ist alles - Sportlerbetreuung im Physiopark



Ob Freizeit- oder Leistungssport, als Wettkampfvorbereitung oder Rückkehr zum Training nach Verletzungen - wir begleiten Sie effektiv auf dem Weg zu Ihren sportlichen Zielen!

Planen Sie die Teilnahme am Stadt- oder Arber-Marathon, Leukämie- oder Landkreis-Lauf, Triathlon? Steht das Pokalfinale im Fußball oder das Tennismatch Ihres Lebens an?: Ohne optimale Vorbereitung geht es nicht! Speziell nach Sportverletzungen ist der Weg „back to sports“ oft lang und schwierig!

Mit dem Physiopark sind Sie auf dem besten Weg zum Erfolg.

Wir sind an Ihrer Seite: begleiten, statt nur behandeln!

Nur durch optimale Trainingsvorbereitung oder perfekte Rehabilitation nach Verletzungen kann das sportliche Ziel erreicht werden. Und zwar so, dass Sie nicht einfach nur „durchkommen“, sondern gesund ans Ziel gelangen. Wir gestalten gemeinsam mit Ihnen eine professionelle und effektive Vorbereitung: mit Sport-Physiotherapie, Trainingstherapie und Funktionstests (Assessments).

Funktionelle Tests

Wo stehe ich im Training? Welche Defizite habe ich? Woran muss ich noch arbeiten? Habe ich ein erhöhtes Verletzungsrisiko? Wann geht es wieder „back to sports“ nach meiner Verletzung? Kann ich meinen Laufstil verbessern? Wie sieht es mit meiner Rumpfkraft aus? Durch unsere verschiedenen Test-Batterien können wir diese Fragen individuell beantworten!

Training der spezifischen Muskulatur

Neben dem sportartspezifischen Training spielen für das Wettkampfergebnis und die Verletzungsprophylaxe auch das Grundlagentraining eine große Rolle! Wir bieten Ihnen in unserem Trainingsraum ein auf Ihren Sport abgestimmtes Kräftigungsprogramm (Stichwort: „keine Angst vor Laktat“), stabilisieren die Beinachse, verbessern die Sensomotorik und stärken Ihre Rumpfkraft.

Sport-Physiotherapie

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

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website - Sportlerbetreuung - Trainingssteuerung und professionelle Wettkampfvorbereitung im Physiopark:

www.physiopark-regensburg.de/sportlerbetreuung

Dort finden Sie u. a. unsere Broschüre „Sportlerbetreuung im Physiopark“ und unseren Info-Flyer „Wettkampfvorbereitung - Trainingstherapie, Physiotherapie

und Assessments“. Gern steht Ihnen unser Team beratend zur Seite - sprechen Sie uns an!

3. Fachvorträge für die „Profis“: Klinische Abende im Physiopark



Für 2021 haben wir wieder eine Veranstaltungsreihe aufgelegt, die sich unter anderem an Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten richtet.

Vermittelt werden theoretische Hintergründe, verknüpft mit praktischen Demonstrationen an Patienten. Wie untersuche ich in der Physiotherapie einen Patienten? Warum ist das Auffinden des Schmerzgenerators, der Struktur, so wichtig? Ist die klinische Untersuchung in Zeiten von moderner Bildgebung noch zeitgemäß? Wir finden JA!

Unsere Klinischen Abende finden als Präsenzveranstaltung und parallel als Webinar (ZOOM) statt. Die Teilnahme ist kostenlos.

Gezielte Anamnese, objektivierbare Bewegungstests, Interpretation der Befunde und das Erstellen einer korrekten Arbeitshypothese: dies wird an den Abenden nicht nur evidenzbasiert vorgestellt, sondern an echten Patienten demonstriert.

Am kommenden Dienstag (26. Oktober) findet bereits der nächste Vortrag statt: "Untersuchung Knie". Jetzt schnell noch anmelden!

Per E-Mail unter: info@physiopark-regensburg.de

Telefonisch: 0941-600 963-0

Registrierung für ZOOM: <https://bit.ly/3a8WSfG>

Übersicht Themen und Termine:

Dienstag, 26. Oktober 2021: Untersuchung Knie

Dienstag, 23. November 2021: Klinische Untersuchung der LWS

Dienstag, 14. Dezember 2021: Klinische Untersuchung der HWS

Tragen Sie sich gerne in unseren Verteiler ein und erhalten Sie Ihre persönlichen Einladungen immer bequem per E-Mail:

[> in den E-Mail Verteiler eintragen](#)

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=d6084ba7ed&e=a6762b6707>