



PHYSIOPARK NEWSLETTER

März 2022

1. Spendenaufruf Ukraine
2. Skelettmuskelveränderungen - Begleiterscheinung von Covid-19
3. Aus dem Gleichgewicht: wir stürzen immer öfter
4. Fachvorträge für die „Profis“: Klinische Abende 2022
5. Mit Schwun in den Frühling: Angebot Medizinische Trainingstherapie



1. Wir wollen helfen - bitte helfen Sie mit!

Für die Ukraine sammeln wir in unseren beiden Praxen Hilfsgüter.

Folgende Güter und Ausrüstungsgegenstände werden gebraucht (Stand: 8. März 2022):

- Haltbare Lebensmittel/trockene Rationen (z.B. Konserven, Zwieback, Knäckebrot usw.)
- Hygieneartikel aller Art, insbesondere für Babys, Kleinkinder und Frauen (z.B. Windeln, Menstruationsprodukte, Zahnpasta, Zahnbürste, Seife, Shampoo, Duschgel, Desinfektionsmittel, Rasierer, Creme, Feuchttücher, Babypflegeprodukte, Waschmittel usw.)
- Große Kocher, Töpfe und Behälter in Gastronomiegrößen
- Erste-Hilfe-Kits, Erste-Hilfe-Tourniquets, Verbandsmaterial zur Erstversorgung, Pflaster, Handschuhe, Desinfektionsmittel, FFP2-Masken, usw.
- Nicht-verschreibungspflichtige Medikamente

Hinweise:

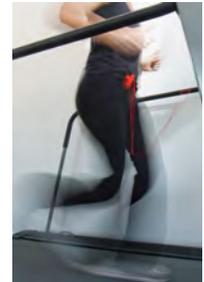
Bitte achten Sie darauf, dass nur **saubere** und voll **funktionsfähige Gegenstände** angenommen werden können. Matratzen, Bettwäsche und Kleidung werden im Physiopark **nicht** gesammelt.

Solche Hilfsgüter können **hier** direkt abgegeben werden:

Die Stadt Regensburg hat zur zentralen Sammlung die Flohmarkthalle des Recyclinghofs als Anlaufstelle eingerichtet.

Markomannenstraße 3, 93053 Regensburg

Dort können Spendengüter zu den regulären Öffnungszeiten abgegeben werden:



5. Mit Schwun Frühling

Angebot Medizinische

Die schöne Jahreszeit naht - gebi keine Chance und starten Sie mit effektiven

Trainingsprogramm im Physiopar

Unabhängig von einer Behandlung trainieren. Dafür bieten wir Ihnen

1. „Kranken Gymnastik am Ger einem Arzt)

2. Erwerben Sie eine 10er-Karte Jahresvertrag

Natürlich können Sie Ihr Trainings Trainingsfortschritte und spezielle anpassen bzw. erweitern lassen. planen, Rückenschmerzen vorbei oder Sturzprophylaxe betreiben w System stärken möchten. Unsere Ihnen als Ansprechpartner zur Ve

Weitere Informationen finden Sie

[Medizinische Trainingstherapie in](#)

Besuchen Sie au Website:

dienstags bis freitags von 8 bis 12 Uhr und von 13 bis 17.30 Uhr
samstags von 9 bis 13 Uhr

www.physiopark-regensburg.de

2. Skelettmuskelveränderungen - Begleiterscheinung von Covid-19

Gefällt Ihnen uns

Empfehlen Sie ihn weiter - Familien sind sicherlich ebenfalls über nützliche Informationen zu Gesundheit, Bei

Newsletter empfehlen und weiterleiten
<http://us2.forward-to-friend.com/forward-to-friend?u=983a5b66e61523099b72fab62>



Nach aktuellen Erkenntnissen leiden Patienten mit schwerem Covid-19 und PASC (postakute Folgen von Covid-19, "Long Covid") an Skelettmuskelschwäche und Belastungsintoleranz. Festgestellt wurden Muskelfaseratrophie, Stoffwechseleränderungen und die Infiltration von Immunzellen.

Es wurden verschiedene Faktoren identifiziert, die wahrscheinlich zu Veränderungen in der Struktur und Funktion der Skelettmuskulatur beitragen. Beeinträchtigte Muskelschwäche und Belastungsintoleranz führen zu weiterer Inaktivität - ein Teufelskreis.

Verbesserung der Skelettmuskelfunktion nach Erkrankung

Über die optimale Behandlungsstrategie zur Verbesserung der Müdigkeit und Belastungstoleranz bei Patienten mit akutem Covid-19 und PASC herrscht noch etwas Uneinigkeit. Detaillierte klinische Empfehlungen für Physiotherapeuten in Krankenhäusern, die Patienten mit Covid-19 behandeln, wurden bereits veröffentlicht, die Empfehlungen für die Bewegungstherapie sind momentan noch nicht vollständig formuliert.

Die Rehabilitation in Form von regelmäßiger körperlicher Bewegung hat sich als wirksam erwiesen, um die schwächenden Auswirkungen einer sog. "kritischen Myopathie" zu vermeiden und zu verbessern.

Hilfreich: Physiotherapie

Physiotherapie nach einer akuten Covid-19-Infektion kann für die Rehabilitation von Patienten mit Covid-19 von Vorteil sein. Körperliche Betätigung reduziert lokale und systemische Entzündungen und kann positive Stoffwechseleränderungen im gesamten Körper hervorrufen.

Sprechen Sie uns gern an, wenn Sie betroffen sind oder Fragen haben!

3. Aus dem Gleichgewicht: wir stürzen immer öfter



Unser moderner Lebensstil bringt uns buchstäblich aus dem Gleichgewicht. Sogar junge Menschen neigen zunehmend zum Stolpern und Stürzen. Macht Hoffnung: mit speziellem Training werden Sie wieder stabil. Und es ist nie zu spät, damit anzufangen.

Glücklicherweise fallen wir in der eigentlich nicht mehr allzu oft hin, nachdem wir dem Kindergartenalter entwachsen sind. Je älter wir jedoch werden, desto schwerwiegender können die Folgen sein, wenn wir das Gleichgewicht verlieren.

Weltweit steigt die Zahl von Stürzen, die zu schweren Verletzungen oder gar zum Tod führen sogar bei jungen Menschen zu. Dabei spielen weder komplexe Bewegungen noch Alkoholeinfluss eine Rolle. Die Stürze passieren während des normalen Gehens oder Stehens.

Die Weltgesundheitsorganisation (WHO) identifiziert Stürze als die zweithäufigste Ursache für tödliche Unfälle weltweit - gleich nach Verkehrsunfällen. Die Gesamtzahl der tödlichen Stürze hat sich gem. einer Studie zwischen 1990 und 2017 beinahe verdoppelt.

Das Risiko, aus dem Gleichgewicht zu geraten steigt mit zunehmendem Alter. Eine Vermutung ist, dass diese statistische Auffälligkeit lediglich darauf zurückzuführen ist, dass die Babyboomer alt werden. Mehr ältere Menschen bedeutet demzufolge eine Häufung von Stürzen. Aktuelle Schätzungen zufolge nimmt jedoch die Anzahl der Stürze deutlich schneller zu, als durch den Babyboomer-Effekt zu erklären wäre.

Fachleute forschen nach

Unsere kollektiv abnehmende Stabilität ist für die Wissenschaft der Anlass, Genauer hinzuschauen. Das komplexe Zusammenspiel zwischen Körper und Gehirn, welches uns hilft, das Gleichgewicht zu halten wird untersucht. Das Ziel ist, herauszufinden inwieweit Zusammenhänge mit der kognitiven und der emotionalen Verarbeitung von Signalen bestehen. Wengleich es sich hier um ein außerordentlich kompliziertes System handelt, sind die wichtigsten Störfaktoren sehr simpler Natur. Die gute Nachricht: wir alle können mit einfachen Maßnahmen unser Gleichgewicht verbessern und das Sturzrisiko verringern.

Gehen - komplizierter, als es aussieht

Das Gehen fällt uns normalerweise recht leicht, sobald wir dem Kindergartenalter entwachsen sind. Dennoch ist unsere aufrechte Haltung alles andere als einfach. Die Fähigkeit, sich auf zwei Beinen im Gleichgewicht halten zu können, ist eine der wichtigsten evolutionären Errungenschaften der Menschheit. Immer mehr Studien lassen vermuten, dass wir dabei sind, sie zu verlieren.

Die besten Voraussetzungen bringen wir als Menschen nicht gerade mit: der Rumpf wird durch die Beine nur sehr schlecht ausbalanciert. Diese Art der Fortbewegung ist einigermaßen instabil und wir sind die einzige Spezies auf der Welt, die sie fast ausschließlich praktiziert. Unser Oberkörper macht das Hauptgewicht aus. Im Verhältnis zu unserer Körpergröße liegt darunter eine winzige Stützbasis. Zudem liegt unser Körperschwerpunkt auch noch weit oben, ungefähr auf Beckenhöhe, ein klein wenig vor unseren Knöcheln. Der aufrechte Gang ist für sich genommen schon eine Herausforderung. Ein schwerer, umherschwingender Kopf samt Brustkorb kommen noch dazu.

Dass gesunden Menschen trotzdem das Gehen problemlos gelingt, liegt an einem ausgeklügelten Gehirn-Körper-Netzwerk. Dieses ordnet die Informationen ein, die es von unseren Muskeln, den Augen sowie dem Gleichgewichtssystem im Innenohr erhält. Es steuert dann die Muskeln der Beine und des Rumpfes an, um die Körperhaltung entsprechend anzupassen. Dabei übernehmen die Beinmuskeln die meiste Arbeit.

Die sich ständig verändernden Signale aus Muskeln und Gelenken, Sinnen und der Umwelt zu integrieren, erfordert eine immense Rechenleistung. Noch verstehen die Neurowissenschaftler nicht vollständig, wie das Gehirn diese Aufgabe bewältigt, einige der wichtigsten Akteure sind jedoch bereits identifiziert. Das Kleinhirn zählt beispielsweise dazu: eine kleine, knollenförmige Region, welche im hinteren, unteren Teil unseres Gehirns liegt und mehr Neurone enthält als alle anderen Hirnareale zusammen. Evolutionswissenschaftliche Studien belegen, dass es rasch an Größe zunahm, als unsere Vorfahren begannen, auf zwei Beinen zu gehen.

Psyche und Gleichgewicht - die Zusammenhänge

Angst, Depressionen, Schizophrenie und andere psychische Erkrankungen können Studien zufolge die Gleichgewichtsfähigkeit beeinträchtigen, sowohl beim Stehen als auch beim Gehen. Die möglichen Gründe sind vielfältig. So neigen beispielsweise Menschen mit Depressionen zu einer gebückteren Körperhaltung und bewegen sich oft deutlich langsamer. Stolpern sie, ist das Risiko höher, dass sie die notwendigen Ausgleichsbewegungen zu langsam ausführen. Bei einer Schizophrenie gehört oft eine schwankende Körperhaltung zum Krankheitsbild. Diese erschwert es den Betroffenen, visuelle Reize mit anderen Komponenten des Gleichgewichtssystems zu verknüpfen. Zudem kann die Angst vor einem Sturz die Körperhaltung von Personen mit Angstzuständen dahingehend beeinflussen, dass ein Sturz wahrscheinlicher wird.

Weil das menschliche Gleichgewichtssystem aus so vielen miteinander verbundenen Komponenten besteht, ist es auch auf vielfache Weise störungsanfällig. Eine geschwächte Muskulatur, unebener Untergrund, Probleme mit dem Gleichgewichtssinn, oder hohe Geschwindigkeit können es komplizierter machen, sich aufrecht zu halten. Krankheiten, oder Verletzungen oder auch eine Schwangerschaft können das System so stark beeinträchtigen, dass ein Sturz wahrscheinlicher wird. Auch Entzündungen, die häufig mit Stress, Übergewicht, Verletzungen oder Infektionen einhergehen, können unser Gleichgewicht beeinflussen.

In den aktuellen Diagnose- oder Behandlungsmethoden haben sich diese Erkenntnisse jedoch noch nicht niedergeschlagen. Dabei wäre der Zusammenhang zwischen Gleichgewicht und psychischer Gesundheit möglicherweise nutzbar. Ein körperliches Gleichgewichtstraining könnte auch die psychische Gesundheit verbessern.

Die Jugend gerät aus dem Gleichgewicht

Schon im Alter von nur 20 Jahren lässt die Fähigkeit, das Gleichgewicht zu halten, nach. In der Mitte des Lebens steigt also zwangsläufig die Wahrscheinlichkeit für schwere Stürze. Doch auch unabhängig davon fallen Menschen immer öfter hin. In den Jahren von 1999 bis 2007 in den USA erhobene Daten zeigen, dass tödliche Stürze bei Menschen im Alter zwischen 45 und 64 Jahren um 44 Prozent zugenommen

haben. Die Weichen für diese unerfreuliche Entwicklung werden scheinbar früh gestellt. Ein Problem besteht wohö darin, dass sich Kinder nicht ausreichend bewegen. Wir bauen unsere Stabilität nach und nach auf. Ein Kleinkind lernt allmählich, mühelos zu gehen und zu rennen, indem es immer wieder hinfällt und aufsteht. Je mehr wir dieses System in der Kindheit und im frühen Erwachsenenalter fordern, desto mehr Reserven haben wir für den weiteren Verlauf unseres Lebens. Zu langes Sitzen, weniger Sport oder Sportunterricht sowie kürzere Pausen führten dazu, dass die 20-Jährigen heute deutlich instabiler auf den Beinen sind, als sie sein sollten. Die gerade beschriebenen Faktoren führen auch dazu, dass die Muskeln, welche die jungen Menschen brauchen, um sich aufrecht zu halten, schwächer werden. Laut einer Studie aus England waren dort Zehnjährige im Jahr 2014 um 20 Prozent schwächer als die Gleichaltrigen im Jahr 1994.

Der Trend zum vielen Sitzen ist wahrscheinlich auch mitverantwortlich für die steigende Zahl von Stürzen jüngerer Erwachsener. In der Mitte unseres Lebens sitzen wir in der Regel noch mehr, was unsere Kraft weiter schwinden lässt und Stürze wahrscheinlicher macht. Einer neueren Studie zufolge sind Personen, die um die Jahrtausendwende das Erwachsenenalter erreichten, deutlich schwächer als die Erwachsenen der 1980er Jahre. Das Fazit: Wenn wir uns zu wenig körperlich betätigen, ist unser Gleichgewichtssystem unterfordert und wird von Tag zu Tag schlechter.

Gleichgewicht: use it or loose it

Glücklicherweise können wir einiges tun, um unseren Gleichgewichtsverlust zu verlangsamen oder sogar den Prozess umzukehren. Das braucht keine komplizierten Übungen: Es genügt, sich auf ein Bein zu stellen, auf einen Gymnastikball zu setzen oder auf einer Linie zu balancieren, die auf den Boden gezeichnet ist. Studien zufolge bewirkt solch ein Training Verbesserungen bei Jung und Alt. Sogar bei Menschen, die beispielsweise wegen der Parkinsonkrankheit Probleme mit dem Gleichgewicht haben.

Je mehr wir an unserem Gleichgewicht arbeiten, desto besser. Ältere Menschen müssen für dieselben Erfolge laut einer Studie jedoch etwa doppelt so hart arbeiten, wie unter 40-Jährige. Und dennoch erreichen auch sie mit 36 bis 40 Trainingseinheiten von mindestens 35 Minuten eine merkliche Verbesserung ihres Gleichgewichts. Außerdem können Gleichgewichts- und Krafttraining helfen, die Angst vor dem Stürzen zu verringern. Dies kann dazu ermutigen, sich mehr zu bewegen. So wird mittels des Trainings ein gesundheitsfördernder Kreislauf in Gang gesetzt.

Ergänzend zum körperlichen Training könnte es unserem Gleichgewichtssystem auch helfen, wenn wir uns geistig herausfordern. Hierbei werden Hirnareale trainiert, die für die Motorik und andere komplexe Aufgaben zuständig sind, die unter Beteiligung des Kleinhirns erledigt werden. In der Folge reduziert das die notwendige Rechenleistung, etwa während des Gehens.

Die Überlegung ist, körperliches und kognitives Training zu kombinieren. Tai Chi beispielsweise verlangt flüssige, körperliche Bewegungen für die wiederum eine hohe Konzentration wichtig ist. Eigentlich als Kampfkunst entwickelt, verbessert diese besondere Sportart nachweislich das Gleichgewicht. Außerdem werden die kognitiven Fähigkeiten gesteigert. Im großen und ganzen muss es nicht gleich ein spezielles Trainingsprogramm sein. Jede Aktivität, die uns herausfordert, hilft, dem Verlust des Gleichgewichts entgegenzuwirken. Unabhängig vom Alter oder wie trainiert man ist: jetzt ist der perfekte Zeitpunkt um zu starten!

Zurück ins Gleichgewicht: Übungen

Sie wollen Ihr Gleichgewicht verbessern? Testen Sie es zunächst einmal: Schaffen Sie es nicht, länger als 30 Sekunden mit geschlossenen Augen auf einem Bein zu stehen, sollten Sie auf jeden Fall zu trainieren beginnen. Das Stehen auf einem Bein ist eine gute Maßeinheit für die Beurteilung der Gleichgewichtsfähigkeit. Diese Übung fordert das gesamte Gleichgewichtssystem und die mit geschlossenen Augen durchgeführte Variante ist besonders aufschlussreich. Fällt nämlich der Faktor „Sehen“ weg, zeigt sich, wie Muskeln und Gleichgewichtsorgan im Innenohr allein mit der Herausforderung zurecht kommen. Ein weiterer Test: schließen Sie die Augen und erspüren Sie beim Aufstehen (z.B. von einem Stuhl), wie Ihre Knöchel und Füße wackeln.

Fachleute empfehlen, im Stehen von den Fersen auf die Zehen zu wippen und so gezielt die Fußmuskulatur zu stärken. Auch die Übung, mit den Zehen eine Murmel oder einen Stift aufzuheben macht Sinn. Häufiger barfuß zu gehen und leichte Schuhe zu tragen, kann ebenfalls helfen, die Füße gesund und stark zu halten.

Fordernde Sportarten wie das Rennradfahren oder Mountainbiken in der Natur gelten als hilfreich. Dort muss man nach Autos oder Bäumen Ausschau halten und sich permanent ausbalancieren. Ähnlich beim Laufen im Freien, hier gilt es, Fußgängern auszuweichen oder unebenen Boden zu meistern. Der Schwerkraft entgegenwirken zu müssen, sollte Teil jeder Gleichgewichtsübung sein.

Es darf auch simpel sein: Üben Sie, seitwärts zu gehen. Überkreuzen Sie dabei die Füße oder stellen Sie sich auf ein Bein (mit offenen oder geschlossenen Augen). Halten Sie sich zur Unterstützung an einer Wand fest, bis Sie sicher stehen. Eine Steigerung ist, auf einem Wackelbrett zu stehen und sich zu bewegen. Außerdem können Sie Slalom laufen - auf flachem oder unebenem Untergrund oder balancieren Sie auf Balken oder Baumstämmen.

Zu den Themen Gleichgewicht oder Sturzprophylaxe sind wir im Physiopark gern für Sie ansprechbar - kommen Sie einfach auf uns zu.

Eine gute Übersicht erhalten Sie auch in unserem **Themenblatt „Sturzprophylaxe“**. Laden Sie es einfach aus unserer „Infothek“ auf www.physiopark-regensburg.de herunter.

[> zur Infothek](#)

4. Fachvorträge für die „Profis“: Klinische Abende 2022

Zielgruppe: Physiotherapeut:innen, Ärzt:innen, Sportwissenschaftler:innen



Möchten Sie bequem per E-Mail zu den Abendvorträgen eingeladen werden? Einfach hier in den Verteiler eintragen:

<http://eepurl.com/dt3lir>

Die Termine in 2022 - im bewährten Webinar-Format über ZOOM

Jeweils Dienstags, 19:00 - 20:30 Uhr (inkl. Diskussion)

22. März 2022

Klinische Untersuchung: Der „Tennisellbogen“ Lateraler Ellbogenschmerz: immer ein Tennisarm?

Registrierung (Zoom): <https://bit.ly/3HUGkav>

26. April 2022

Klinische Untersuchung: Schulter-„Impingement“

Registrierung (Zoom): <https://bit.ly/3BkVOSV>

24. Mai 2022

Klinische Untersuchung: Becken ISG & Symphyse

Registrierung (Zoom): <https://bit.ly/34Ycizg>

20. September 2022

Klinische Untersuchung des Kiefergelenks

Registrierung (Zoom): bit.ly/3GVHZLI

18. Oktober 2022

Klinische Untersuchung und Management Supinationstrauma

Registrierung (Zoom): <https://bit.ly/3h4nORv>

Datenschutzerklärung zu unseren Zoom Webinaren:

<https://www.physiopark-regensburg.de/zoom-datenschutz/>

In 2021 sind wir mit unseren Webinaren richtig durchgestartet! Bisher zählen wir fast 1.200 registrierte Teilnehmer:innen! Dieser Erfolg spornt uns natürlich an, darum ist unser Dozent Andreas Lieschke auch in 2022 wieder "auf Sendung".

Zur Person:

Andreas Lieschke ist seit 1994 in Regensburg als Physiotherapeut tätig. Er absolvierte die Ausbildung zum Manualtherapeuten sowie zahlreiche Fortbildungen im Bereich der Orthopädie. Er sammelte Erfahrung als Betreuer der Deutschen U21 Nationalmannschaft der Volleyballer. Er war bereits mehrfach Gastredner für den Bereich Sportmedizin an der Universität Regensburg. Er ist als Dozent für Manuelle Therapie und Orthopädische Medizin an der renommierten International Academy of Orthopedic Medicine tätig und ist Fachlehrer für KG-Gerät. Seit 2010 hat Andreas Lieschke die sektorale Heilpraktikerzulassung auf dem Gebiet der Physiotherapie. In 2014 wurde ihm der Titel "Master of Manual Therapy" (MOMT) von der IAOM verliehen. 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!**

...

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?>

