

# Physiopark

REGENSBURG



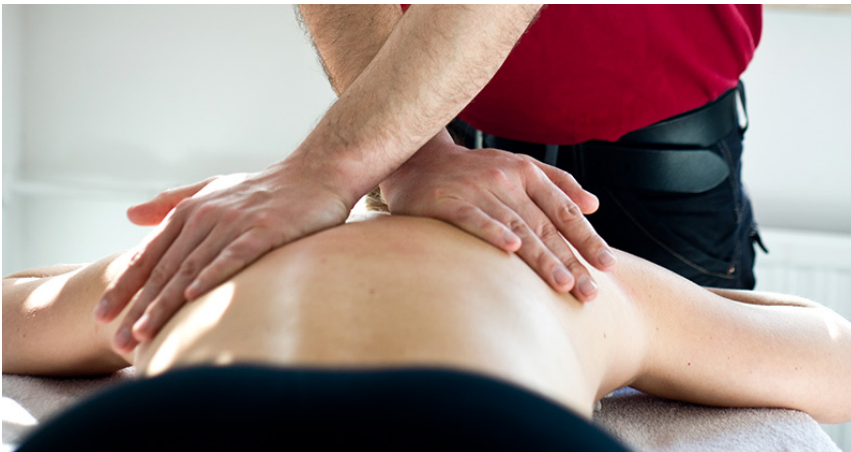
"gefällt  
mir" auf  
facebook:



## PHYSIOPARK NEWSLETTER

März 2023

1. Von Rehabilitation bis Prävention: was Physiotherapie leistet
2. Rückenschmerzen: Die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts
3. Angebot: Frühlingsfit - bauen Sie frische Energie auf



### 1. Von Rehabilitation bis Prävention: was Physiotherapie leistet

Die Physiotherapie, früher auch als „Krankengymnastik“ bezeichnet, ist eine medizinische Therapieform, die darauf abzielt, die Bewegungs- und Funktionsfähigkeit des Körpers zu verbessern oder wiederherzustellen. Sie ist eine zentrale Säule in der Rehabilitation von Patient\*innen nach Verletzungen, Operationen oder Erkrankungen des Bewegungsapparates. Auch bei chronischen Schmerzzuständen oder neurologischen Erkrankungen wie Schlaganfall oder Parkinson kann Physiotherapie helfen, die Lebensqualität der Betroffenen zu verbessern.

#### Ganzheitliche Herangehensweise

Die Physiotherapie beruht auf einem ganzheitlichen Ansatz, bei dem nicht nur die betroffene Körperregion, sondern der gesamte Körper von Patient\*innen betrachtet wird. Dabei kommen verschiedene Techniken und Methoden zum Einsatz, um die körperliche Funktion zu verbessern. Dazu zählen zum Beispiel manuelle Therapie, Krankengymnastik, Massagen, Elektrotherapie oder auch Bewegungstherapie.

Die manuelle Therapie ist eine wichtige Methode in der Physiotherapie und bezieht sich auf die gezielte Behandlung von Funktionsstörungen des Bewegungsapparates durch Physiotherapeut\*innen mit den Händen. Hierbei können Blockaden im Gelenkapparat gelöst werden, um die Beweglichkeit und Belastbarkeit zu verbessern. Die Krankengymnastik umfasst hingegen gezielte Übungen und Bewegungen, um die Muskulatur zu stärken und die Beweglichkeit zu verbessern. Ziel ist es, die Eigenaktivität von Patient\*innen zu fördern und sie bei der Wiedererlangung der Beweglichkeit zu unterstützen.

Auch Massagen können zur Verbesserung der körperlichen Funktion beitragen. Dabei werden durch gezielte Grifftechniken Verspannungen und Verhärtungen der Muskulatur gelöst, um die Durchblutung und die Stoffwechselaktivität zu verbessern. Die Elektrotherapie ist eine weitere Methode, bei der elektrischer Strom genutzt wird, um gezielte Muskelgruppen zu stimulieren und Schmerzen zu lindern.



### 3. Frühlingsfit

#### bauen Sie frische Energie auf: Angebot Medizinische Trainingstherapie

Geben Sie der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance und starten Sie mit einem effektiven Trainingsprogramm - bei uns im Physiopark.

Unabhängig von einer Behandlung können Sie im Physiopark trainieren. Dafür bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten:

1. „Kranken Gymnastik am Gerät“ (KGG, ärztlich verordnet)
2. Erwerben Sie eine 10er-Karte, einen Viertel-, Halb- oder Jahresvertrag

Natürlich können Sie Ihr Trainingsprogramm entsprechend Trainingsfortschritte und spezieller Zielsetzungen individuell anpassen bzw. erweitern lassen. Wenn Sie z.B. einen Aktivurlaub planen, Rückenschmerzen vorbeugen, Wettkampfvorbereitung oder Sturzprophylaxe betreiben wollen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten.

Unsere Sportwissenschaftler\*innen beraten Sie gerne!

## Bewegung ist der Schlüssel

Neben den genannten Methoden wird auch die Bewegungstherapie in der Physiotherapie genutzt. Hierbei stehen spezielle Übungen im Vordergrund, um die körperliche Belastbarkeit zu verbessern und die körperliche Fitness zu steigern. Dies kann zum Beispiel durch Lauftraining, Krafttraining oder auch besonders gezielte Übungen an Trainingsgeräten erfolgen.

Physiotherapie ist nicht nur auf die akute Therapie von Verletzungen oder Erkrankungen beschränkt, sondern kann auch präventiv eingesetzt werden. Ziel ist es, das Risiko für Verletzungen zu minimieren und die körperliche Fitness zu steigern. So kann Physiotherapie auch bei Sportlern oder Menschen mit berufsbedingten Belastungen sinnvoll sein, um das Verletzungsrisiko zu minimieren.

## Alles dreht sich um die Patient\*innen

In der Physiotherapie steht der/die Patient\*in im Mittelpunkt. Das gilt in Fachkreisen als Fakt und ist für uns im Physiopark ein besonders wichtiger Aspekt unserer Arbeit. Es bedeutet, dass jede/r Patient\*in absolut individuell betrachtet und behandelt wird. Unsere Physiotherapeut\*innen geht dafür nach einer umfangreichen Anamnese auf die Bedürfnisse und Ziele unserer Patient\*innen ein und entwickelt einen passgenau zugeschnittenen Behandlungsplan. Dabei werden neben körperlichen auch die emotionalen und sozialen Aspekte berücksichtigt. Als Patient\*in werden Sie bei uns aktiv in den Heilungsprozess eingebunden und erhalten Anleitungen und Übungen zur Selbsthilfe. Durch diese ganzheitliche Betrachtungsweise und die enge Zusammenarbeit zwischen Therapeut\*in und Patient\*in kann eine erfolgreiche Rehabilitation sehr viel besser erreicht werden.

## Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

[Unsere Leistungen](#)

[Unsere Infothek - Übungsanleitungen und Videos](#)



## 2. Rückenschmerzen: Die Volkskrankheit des 21. Jahrhunderts<sup>9</sup>

**Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden in Deutschland und auch weltweit. Laut einer Studie der Techniker Krankenkasse leidet jeder zweite Erwachsene in Deutschland mindestens einmal im Jahr unter Rückenschmerzen. Frauen sind dabei häufiger betroffen als Männer. Die Gründe für die Beschwerden sind vielfältig und reichen von Bewegungsmangel und falscher Haltung bis hin zu Überlastung und psychischen Faktoren.**

### Vielfältige Ursachen und Auswirkungen

Die Auswirkungen von Rückenschmerzen können enorm sein und reichen von Einschränkungen im Alltag und Arbeitsausfällen bis hin zu einer reduzierten Lebensqualität. Oftmals wird auch die Psyche belastet, da Schmerzen über längere Zeit auch zu emotionalen Beeinträchtigungen führen können.

Die Ursachen von Rückenschmerzen sind vielfältig. Eine der häufigsten Gründe ist eine falsche Haltung, sei es beim Sitzen am Arbeitsplatz oder bei körperlicher Belastung im Alltag. Durch eine schlechte Haltung werden die Wirbelsäule und die Rückenmuskulatur überlastet, was zu Schmerzen führen kann. Auch Bewegungsmangel und Übergewicht können Rückenschmerzen begünstigen.

Eine weitere Ursache ist psychischer Stress. Stress kann sich körperlich in Form von Verspannungen und Schmerzen äußern, vor allem im Rückenbereich. Durch Entspannungsübungen wie Yoga, Progressive Muskelentspannung oder Autogenes Training können psychische Belastungen abgebaut und somit auch Rückenschmerzen gelindert werden.

### Vorbeugung und Behandlung

Es gibt sehr gute Möglichkeiten, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu behandeln. Eine gezielte Physiotherapie kann z. B. dabei helfen, die Rückenmuskulatur zu stärken, Haltungsschäden zu korrigieren und Schmerzen zu

Weitere Informationen finden Sie hier:

[Medizinische Trainingstherapie im Physiopark](#)

**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 sicherlich ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<https://us2.forward-to-friend.com/forward?>

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=ba4bda75e5&e=a6762b6707](https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=ba4bda75e5&e=a6762b6707)

lindern. Auch eine bewusste Bewegungsgestaltung im Alltag und regelmäßige Bewegung können präventiv wirken.

Bei akuten Rückenschmerzen empfiehlt es sich, zunächst auf Belastungen zu verzichten und den Rücken zu schonen. Eine Wärmetherapie, beispielsweise durch eine Wärmflasche oder ein warmes Bad, kann die Durchblutung fördern und Verspannungen lösen. Auch Schmerzmittel können kurzfristig zur Linderung eingesetzt werden, sollten jedoch nicht über einen längeren Zeitraum eingenommen werden.

Eine gezielte Physiotherapie kann bei chronischen Rückenschmerzen helfen, die Beschwerden langfristig zu lindern. Der Physiotherapeut entwickelt einen individuellen Behandlungsplan, der auf die Bedürfnisse und Ziele des Patienten abgestimmt ist. Durch gezielte Übungen und Techniken werden die Rückenmuskulatur gestärkt und Haltungsschäden korrigiert. Auch Entspannungsübungen können Teil des Behandlungsplans sein.

### Ein aktiver Alltag hilft

Neben der Physiotherapie gibt es auch andere Möglichkeiten, Rückenschmerzen vorzubeugen und zu behandeln. So kann beispielsweise eine bewusste Bewegungsgestaltung im Alltag helfen, Verspannungen und Überlastungen zu vermeiden.

Bewegung kann generell eine sehr effektive Methode sein, um Rückenschmerzen zu behandeln. Gezielte Übungen wie Rückenstrecker, Bauchmuskeltraining oder Yoga können helfen, die Muskulatur zu stärken und Verspannungen zu lösen. Wichtig ist jedoch, dass die Übungen regelmäßig und korrekt durchgeführt werden, um Verletzungen zu vermeiden. Auch moderate Bewegung wie Spaziergehen oder Schwimmen kann helfen, die Durchblutung zu verbessern und Schmerzen zu lindern. Bevor mit einem Bewegungsprogramm begonnen wird, sollte jedoch immer ärztlicher Rat eingeholt werden, um die Ursache der Schmerzen zu klären und gezielte Übungen zu empfehlen.

### Häufig nur vorübergehend

Bei Rückenschmerzen gilt: keine Panik. Überwiegend versuchen die Betroffenen zuerst, sich selbst zu helfen. Mit moderater Bewegung wie Spaziergängen oder der Behandlung mit Wärme. Und mit Erfolg, wie eine Studie belegt. Darin gib sogar jede/r dritte Befragte an zu erwarten, dass die Schmerzen wieder verschwinden würden und unternahm nichts.

Expert\*innen sehen diese Haltung grundsätzlich positiv. Deren Beobachtung nach sind Rückenschmerzen häufig mit einem Schnupfen vergleichbar und verschwinden nach einiger Zeit. Meist leiden Berufstätige auch nur kurzzeitig an Rückenschmerzen. Gerade einmal knapp 15 Prozent der Befragten litten unter chronischen Problemen.

Im Physiopark haben wir sehr viel Erfahrung mit ganz unterschiedlichen Rückenleiden und können Ihnen wichtige Unterstützung und hochwertige Behandlung bieten - sprechen Sie uns gerne an!

...

### 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: <https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=ba4bda75e5&e=a6762b6707>

...

### Zum Thema Datenschutz:

Wir freuen uns sehr, dass wir Sie mit Informationen versorgen dürfen! Dafür haben wir folgende Daten gespeichert: Ihre E-Mail Adresse sowie ggf. Ihren Vor- und Nachnamen. Diese Daten verwahren wir sorgsam, geben sie an niemanden weiter und nutzen sie ausschließlich, um Ihnen unseren Physiopark-Newsletter per E-Mail zu senden. Am Ende jeder E-Mail, die Sie von uns erhalten, finden Sie einen Link über den Sie Ihre Daten einsehen und ändern können sowie einen weiteren, mit dem Sie sich vom Verteiler abmelden können, falls Sie keine Informationen mehr erhalten möchten.