

Begleiten, statt nur behandeln - hier kommen wieder interessante Neuigkeiten vom Physiopark Regensburg

Physiopark

REGensburg



"gefällt
mir" auf
facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

November 2023

1. Rückenschmerz-Training: weltgrößte Studie zur Wirksamkeit mit über 100.000 Patient*innen
2. Der Knick-Senkuß: Ursachen, Diagnose und Behandlungsoptionen - mit Video
3. Angebot: FPZ – Rückenschmerz-Therapie

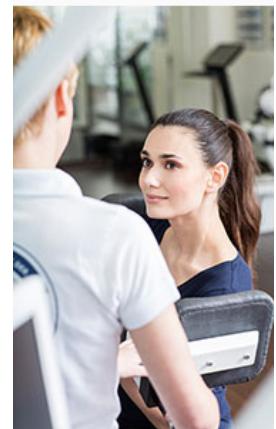


1. Rückenschmerz-Training: weltgrößte Studie zur Wirksamkeit mit über 100.000 Patient*innen

Rückenbeschwerden sind ein weit verbreitetes Gesundheitsproblem – mit erheblichen Auswirkungen auf die Gesellschaft. Sie beeinträchtigen die Lebensqualität der Betroffenen erheblich und führen zu hohen Kosten für die Gesamtwirtschaft. Die

Physiopark

BEI DEN ARCADEN



3. Angebot
FPZ-Therapie

Ursachen für Rückenschmerzen sind vielfältig und erfordern eine umfassende Herangehensweise, die sowohl biologische, psychische als auch soziale Faktoren berücksichtigt. Dies ist besonders wichtig, um funktionelle Probleme von rein organischen Erkrankungen zu unterscheiden.

Weltgrößte Wirksamkeitstudie

In der aktuellen Studie von FPZ wurden die Effektivität und Wirtschaftlichkeit der speziellen Therapie für chronische Rückenschmerzen bei mehr als 100.000 Patient*innen über einen Zeitraum von 30 Jahren untersucht. Diese Therapie umfasste 24 Sitzungen in einem speziellen Therapiezentrum. Vor und nach der Therapie wurde die Maximalkraft der Rücken- und Nackenmuskulatur gemessen und die Teilnehmenden zu ihrer Trainingshäufigkeit, ihrem Schmerzempfinden und ihrer Lebensqualität befragt.

Die Ergebnisse zeigen deutliche Verbesserungen auf allen untersuchten Gebieten. Die Patient*innen zeigten eine Steigerung ihrer Kraft, eine Verringerung ihrer Schmerzen und eine Verbesserung ihrer Lebensqualität sowie positive Auswirkungen auf wirtschaftliche Faktoren. Darüber hinaus führte die Teilnahme an diesem Programm zu einer Steigerung der gesunden Lebensjahre der Patient*innen, die zuvor aufgrund ihrer Rückenschmerzen eingeschränkt waren. Insgesamt zeigt die Studie, dass dieses gezielte und spezialisierte Training eine deutliche Verbesserung bei Rückenschmerzen bewirken kann. Die Beurteilung des Therapieerfolgs beruht nicht nur auf der Zunahme der Muskelkraft, sondern auch auf den subjektiven Erfahrungen der Patient*innen in Bezug auf Schmerzen und Lebensqualität. Es konnte außerdem nachgewiesen werden, dass diese Therapie wirtschaftlich effizient ist, da sie zu signifikanten Kosteneinsparungen in verschiedenen wirtschaftlichen Aspekten führt.

Das FPZ Konzept im Physiopark

„Die Kombination aus hochspezialisierten Geräten und unseren speziell für Rücken- und Schmerztherapie geschulten Sportwissenschaftlern erlaubt eine optimale, individuell angepasste Belastungsgestaltung. Nach über 5 Jahren Erfahrung mit dem FPZ-Konzept im Physiopark können wir die Ergebnisse der Studie zu 100 Prozent bestätigen. Sie ist unser bestes Werkzeug im Kampf gegen Rückenschmerz!“

Christian Schmidt, Sportwissenschaftler im Physiopark Regensburg

Das Besondere am FPZ-Konzept ist, dass es nicht nur simples Training der Rückenmuskulatur an Geräten ist, wie z. B. im Fitnessstudio. Es handelt sich vielmehr um ein spezielles Therapiekonzept das deutlich über ein reines Muskeltraining hinausgeht.

Die Basis bildet zwar die Diagnostik der Muskulatur: es wird gemessen, welche Muskeln am Rumpf welches Defizit aufweisen. Die Steuerung des Trainings orientiert sich jedoch nicht nur am muskulären Defizit, sondern es werden immer die individuellen Besonderheiten der Patient*innen berücksichtigt. Rückenproblem nicht ist nämlich nicht gleich Rückenproblem ist. Fünf verschiedene Rückenpatient*innen können die gleichen Rückenschmerzen haben. Aber im Rücken kann es bei allen Fünf eine ganz unterschiedliche Ursache für die Schmerzen geben.

Je nachdem, was dahinter steckt, muss das Training individuell abgewandelt werden und das können nur ein Therapeut*innen, die sich nicht nur aufs Muskeltrainieren verstehen, sondern eben auch einen speziellen therapeutischen Hintergrund haben. Beispiel: Stenose – verträgt i.d.R. Extension nicht so gut. Dann finde ich bei der Kraftmessung sehr wahrscheinlich auch ein Extensorendefizit.

FPZ ist mehr als nur Training

Die Besonderheit des FPZ-Konzepts besteht primär aus fünf Punkten:

1. Es ist immer eine Ärztin bzw. ein Arzt involviert: Ohne ärztliches O.K. kommt niemand an die Geräte. Es erfolgt immer die Prüfung/Sicherstellung, für wen das FPZ-Konzept geeignet ist.

Wissenschaftlich fundierte und analysegestützte Rückenschmerztherapie

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

Dieses Therapiekonzept passt zum Physiopark, da es wissenschaftlich begründet ist und einem hohen Qualitätsanspruch folgt. Vor alle 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 kann nachweislich geholfen werden. Die Hälfte der Rücken- und Nackenpatient*innen wird beschwerdefrei.

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

Vereinbaren Sie Ihr kostenloses Beratungsgespräch! Telefonisch: 09 41 - 60 09 63 - 0 Per E-Mail: info@physiopark-regensburg.de

Unsere Sportwissenschaftler*innen beraten Sie gerne!

Besuchen Sie uns im Web:

www.physiopark-regensburg.de

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

2. Individuelle Bedarfsanalyse an speziellen Geräten vor Beginn der Therapie:

Messung der Kraft und Beweglichkeit im Bereich der Wirbelsäule

Bevor die Therapie beginnt, gibt es zunächst mal eine Analyse:

Was ist denn überhaupt los im muskulären Bereich?

Wo sind Schwachstellen?

Wie groß sind diese?

Unsere Geräte haben eine spezielle Messtechnik, mit der ermittelt wird, wie es um das Muskelkorsett der Patient*innen bestellt ist. Und als weitere Besonderheit: Wenn wir die individuellen Werte gemessen haben, können wir diese mit den Werten von tausenden anderen Menschen vergleichen, die keine Rückenschmerzen haben, also den „Normalzustand“ repräsentieren.

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.](#)

3. Aus den Analyseergebnissen wird dann ein individuelles Trainingsprogramm abgeleitet.

Während der gesamten Maßnahme erfolgt eine individuelle und zielgerichtete Anpassung. Bei FPZ bekommt somit jeder das Richtige. Nicht alle das Gleiche!

4. Individuelle Erfolgsanalysen (vorher/nachher-Vergleich): Es wird nicht nur geschaut, wie der Zustand am Anfang ist sondern es wird immer einen Abschlusstest geben, an dem man festmachen kann, was sich wirklich geändert hat.

5. Das Training ist besonders sicher weil:

- Es an speziellen Geräten durchgeführt wird, in denen man besonders gut fixiert ist. Diese Geräte sind nicht annähernd vergleichbar mit üblichen Krafttrainingsgeräten und verfügen über andere Übersetzungen, d. h. sie haben andere Kraftkurvenverläufe als normale Krafttrainingsgeräte.
- Immer eine persönliche Betreuung gibt (Termine, innerer Schweinehund, Motivation ...)
- Die Betreuung ausschließlich durch spezifisch geschulte Fachkräfte erfolgt (Rückenschmerztherapeut*innen mit Zertifikat, Rezertifizierung; nur Sportwissenschaftler*innen und Physiotherapeut*innen).

„Das alles hat nichts mit Training wie im Fitnessstudio zu tun. Es ist sowohl apparativ als auch personell eine ganz andere Hausnummer.“

Roy Obermüller, Sportwissenschaftler, Gesellschafter des Physiopark Regensburg

Möchten Sie mehr über das FPZ-Konzept im Physiopark wissen? Sprechen Sie uns gerne an!



2. Der Knick-Senkuß: Ursachen, Diagnose und Behandlungsoptionen

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.



Barbara Debald - „The active way“

Der menschliche Fuß ist ein erstaunliches biomechanisches Wunderwerk, das uns im Alltag unterstützt und vielfältige Aufgaben erfüllt. Er trägt unser Gewicht, ermöglicht die Fortbewegung und fungiert als Stoßdämpfer. Damit unser Fuß seine Funktionen reibungslos erfüllen kann, ist eine korrekte Fußstellung von entscheidender Bedeutung. Eine häufige Fehlstellung, die viele Menschen betrifft, ist der sogenannte Knick-Senkuß. In diesem Artikel werden wir uns eingehend mit dieser Fehlstellung befassen und Möglichkeiten zur Behandlung aufzeigen.

Was ist ein Knick-Senkuß?

Der Knick-Senkuß ist eine der häufigsten Fehlstellungen des Fußes. Er ist charakterisiert durch zwei Hauptkomponenten: den Knickfuß und den Senkuß. Der Knickfuß bezieht sich auf die Fehlstellung der Ferse, die nach innen wegnickt, anstatt im Lot zum Boden zu stehen. Dies führt zu einer ungesunden Belastung des Fußes und kann langfristig zu Beschwerden führen. Der Senkuß hingegen beschreibt die Abflachung des Fußgewölbes, was dazu führt, dass der Fuß nicht mehr die natürliche Wölbung aufweist, die für die korrekte Stoßdämpfung und Stabilität notwendig ist.

Da der Knickfuß und der Senkuß oft gleichzeitig auftreten, sprechen wir von einem Knick-Senkuß. Diese Fehlstellung kann bei Menschen jeden Alters auftreten, wobei sie bei Kindern und Jugendlichen besonders häufig anzutreffen ist. Es ist wichtig zu beachten, dass ein Knick-Senkuß nicht immer Beschwerden verursacht, insbesondere bei jüngeren Patient*innen. In vielen Fällen handelt es sich um eine anatomische Variation, die keine Behandlung erfordert.

Diagnose und Ursachen des Knick-Senkußes

Die Diagnose eines Knick-Senkußes erfolgt in der Regel durch eine sorgfältige klinische Untersuchung durch eine Fachärztin bzw. einen Facharzt für Orthopädie oder Podolog*innen. Hierbei wird die Fußstellung beurteilt, und es werden gegebenenfalls bildgebende Verfahren wie Röntgenaufnahmen oder ein Fußabdruckgutachten eingesetzt, um die Schwere der Fehlstellung zu bestimmen.

Die Ursachen für einen Knick-Senkuß können vielfältig sein. Bei Kindern und Jugendlichen

kann die Fehlstellung oft auf ein normales Wachstum und die Entwicklung der Fußmuskulatur zurückgeführt werden. In anderen Fällen können genetische Faktoren oder ungünstiges Schuhwerk eine Rolle spielen. Bei Erwachsenen kann die Ursache für einen Knick-Senkfuß beispielsweise in einer längeren Überlastung der Fußmuskulatur oder im Alterungsprozess des Gewebes liegen.

Behandlungsoptionen für den Knick-Senkfuß

Die gute Nachricht ist, dass die meisten Knick-Senkfuß-Fehlstellungen konservativ, also ohne Operation, behandelt werden können. Die Wahl der Therapie hängt jedoch von der Schwere der Fehlstellung und den auftretenden Beschwerden ab.

Konservative Behandlung (Physiotherapie):

Wenn der Knick-Senkfuß keine Beschwerden verursacht, vor allem bei jüngeren Patienten, kann eine Einlagenversorgung oft vermieden werden. Die Stärkung der Fußmuskulatur, geeignetes Schuhwerk und physiotherapeutische Übungen können dazu beitragen, die Fußstellung zu verbessern und Beschwerden zu lindern.

Orthopädische Einlagen:

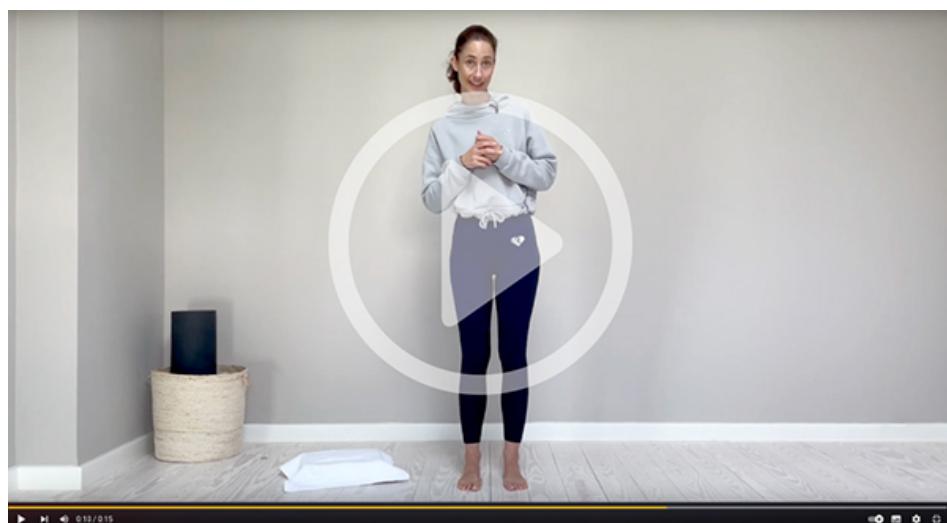
Bei Patient*innen mit deutlichen Beschwerden, wie Schmerzen oder Problemen beim Gehen, können orthopädische Einlagen eine wertvolle Lösung sein. Diese Einlagen werden individuell angefertigt und unterstützen den Fuß in seiner natürlichen Position.

Operation:

In Fällen, in denen die Fehlstellung besonders ausgeprägt ist und erhebliche Schmerzen oder Funktionsbeeinträchtigungen verursacht, kann eine operative Korrektur erforderlich sein. Die Art der Operation hängt vom individuellen Befund ab und wird von der behandelnden Ärztin bzw. dem Arzt festgelegt.

Es ist wichtig zu betonen, dass die Entscheidung für eine Operation stets individuell getroffen wird, nach einer ausführlichen Bewertung der Fehlstellung. Die meisten Betroffenen können jedoch auf konservative Methoden zur Behandlung ihres Knick-Senkfußes vertrauen.

Insgesamt ist der Knick-Senkfuß eine weit verbreitete Fehlstellung, die in den meisten Fällen erfolgreich behandelt werden kann. Mit einer sorgfältigen Diagnose und der richtigen Therapie können die meisten Menschen mit einem Knick-Senkfuß ein schmerzfreies und aktives Leben führen. Eine rechtzeitige Konsultation einer Fachärztin/eines Facharztes für Orthopädie oder einer Podologin/eines Podologen ist entscheidend, um die besten Behandlungsoptionen zu ermitteln und die langfristige Gesundheit Ihrer Füße zu gewährleisten.



Schauen Sie sich auch das Video von „The Active Way“ aus Hamburg an:

„Schmerzhafter Knicksenkfuß – Woher kommen die Schmerzen und was kann ich tun? – Steigbügel & Co!“

Mehr zu „The Active Way“ / Barbara Debald: www.theactiveway.de

...

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!