

Physiopark

REGENSBURG



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Juli 2024

1. Alltagstipps bei Hüfterkrankungen
2. Übungsvideo: Morgenroutine bei Rückenschmerzen
3. Bänderverletzung am Sprunggelenk– das sollten Sie wissen
4. Angebot: Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung



1. Alltagstipps bei Hüfterkrankungen

Hüfterkrankungen können den Alltag erheblich beeinflussen und oft ist es eine Herausforderung, mit den Schmerzen und Einschränkungen umzugehen. Mit einigen gezielten Maßnahmen und Veränderungen im Lebensstil lassen sich jedoch viele Beschwerden lindern und die Lebensqualität verbessern. Hier sind einige Tipps, die Betroffene unterstützen können:

1. Schmerzmanagement

- Wärme- und Kältetherapie: Wärme kann helfen, die Muskeln zu entspannen und Schmerzen zu lindern. Kältepackungen können hingegen Entzündungen reduzieren und akute Schmerzen mindern.
- Schmerzmittel: Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs) wie Ibuprofen oder Paracetamol können helfen, Schmerzen und Entzündungen zu lindern. Es ist wichtig, diese Medikamente nur nach Absprache mit einem Arzt einzunehmen.

2. Beweaguna und Physiotherapie



4. Angebot

Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung

Sie wollen sich einer sportlichen Herausforderung stellen? Egal ob Ihr Ziel ein 10-Kilometer-Lauf oder ein Ironman-Triathlon ist, ob Sie einen Wanderurlaub oder eine Alpenüberquerung planen oder eine

Im Physiopark geht beides Hand in Hand: „Bewegung heilt – wir bewegen Sie!“ lautet unser Motto. Ist eine physiotherapeutische Behandlung notwendig, wird sie bei uns immer von einem individuell ausgearbeiteten Bewegungsprogramm begleitet. So können wir gemeinsam mit unseren Patient*innen auf den größtmöglichen Therapieerfolg hinarbeiten.

- **Regelmäßige Bewegung:** Sanfte, regelmäßige Bewegung ist entscheidend. Aktivitäten wie Schwimmen, Radfahren oder spezielles Hüfttraining stärken die Muskulatur und verbessern die Beweglichkeit, ohne die Gelenke übermäßig zu belasten.
- **Physiotherapie:** Physiotherapeut*innen können individuelle Übungen zusammenstellen, die die Hüfte stärken und die Beweglichkeit fördern. Regelmäßige physiotherapeutische Behandlungen können auch helfen, Fehlhaltungen zu korrigieren und den Schmerz zu verringern.
- **Dehnübungen:** Regelmäßiges Dehnen kann helfen, die Flexibilität zu erhalten und Muskelverspannungen zu reduzieren.
- **Besonders die Dehnung der Hüftbeuger und der Oberschenkelmuskulatur ist wichtig.**

3. Gewichtsmanagement

- **Gesundes Gewicht halten:** Übergewicht belastet die Hüftgelenke zusätzlich. Eine gesunde, ausgewogene Ernährung und regelmäßige Bewegung können helfen, ein gesundes Gewicht zu erreichen und zu halten.
- **Gute Ernährung:** Eine entzündungshemmende Ernährung, reich an Omega-3-Fettsäuren, Antioxidantien und Vitaminen, kann helfen, Entzündungen im Körper zu reduzieren.

4. Ergonomische Anpassungen im Alltag

- **Richtige Sitzhaltung:** Achten Sie darauf, ergonomische Stühle zu verwenden, die die Lendenwirbelsäule unterstützen und die Hüften in einer neutralen Position halten. Vermeiden Sie langes Sitzen und stehen Sie regelmäßig auf, um sich zu bewegen.
- **Richtige Schlafposition:** Schlafen Sie auf einer festen Matratze und verwenden Sie ein Kissen zwischen den Knien, wenn Sie auf der Seite schlafen, um die Hüften in einer neutralen Position zu halten.
- **Hilfsmittel verwenden:** Gehhilfen oder Stöcke können dabei helfen, das Gewicht von den Hüften zu nehmen und die Mobilität zu verbessern.

5. Stress reduzieren

- **Entspannungstechniken:** Stress kann Schmerzen verstärken. Entspannungstechniken wie Yoga, Meditation und Atemübungen können helfen, den Stresspegel zu senken und Schmerzen besser zu bewältigen.
- **Soziale Unterstützung:** Der Austausch mit anderen Betroffenen in Selbsthilfegruppen oder Foren kann emotional entlastend sein und hilfreiche Tipps bieten.

6. Medizinische Betreuung

- **Regelmäßige Arztbesuche:** Kontinuierliche Betreuung durch einen Facharzt/eine Fachärztin ist wichtig, um den Verlauf der Erkrankung zu überwachen und die Behandlung gegebenenfalls anzupassen.
- **Spezielle Therapien:** Bei fortgeschrittenen Hüfterkrankungen können Injektionen oder chirurgische Eingriffe notwendig sein. Eine frühzeitige Diskussion mit der Ärztin/dem Arzt über alle verfügbaren Optionen ist wichtig, um die beste Behandlungsstrategie zu finden.

7. Anpassung der Aktivitäten

- **Schonende Sportarten:** Aktivitäten wie Schwimmen oder Aquafitness sind besonders schonend für die Gelenke und bieten eine gute Möglichkeit, fit zu bleiben. Auch Tai Chi und sanftes Yoga können die Beweglichkeit und das Gleichgewicht verbessern, ohne die Hüften zu überlasten.
- **Pausen einlegen:** Bei Tätigkeiten, die längeres Stehen oder Gehen erfordern, sollten regelmäßige Pausen eingelegt werden, um die Hüften zu entlasten und sich kurz auszuruhen.

8. Wohnraum anpassen

- **Barrierefreiheit:** Stellen Sie sicher, dass Ihr Zuhause so eingerichtet ist, dass Sie sich bequem und sicher bewegen können. Dies kann die Installation von Haltegriffen im Badezimmer, das Anbringen von Rampen bei Treppen und das Entfernen von „Stolperfallen“ beinhalten.
- **Möbel anpassen:** Nutzen Sie erhöhte Sitzgelegenheiten und vermeiden Sie tiefe Sessel oder Sofas, die das Aufstehen erschweren. Auch ein elektrisch verstellbares Bett kann das Ein- und Aussteigen erleichtern.

9. Selbsthilfe und Information

marathon. Ob Freizeit- oder Leistungssportler, als Wettkampfvorbereitung oder Rückkehr zum Sport nach Verletzungen: wir begleiten Sie auf dem Weg zu Ihrem persönlichen Zi

Mit unserer „Sportlerbetreuung“ professioneller Trainingssteuerung und Wettkampfvorbereitung - machen wir Sie eisenhart!

Nehmen Sie Kontakt mit uns auf:

Telefon: 0941 - 607158 - 0

E-Mail: info@physiopark-regensburg.de

Unsere Sportwissenschaftler*innen beraten Sie gerne!

Weitere Informationen finden Sie an unserer Website:

www.physiopark-regensburg.de/sportlerbetreuung

Besuchen Sie uns im Web:

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.](#)

9. Selbsthilfe und Information

- Informationen sammeln: Informieren Sie sich umfassend über Ihre Hüfterkrankung, um besser verstehen zu können, wie Sie selbst zur Linderung beitragen können. Bücher, seriöse Internetquellen und Patientenbroschüren sind hilfreiche Informationsquellen.
- Aktiv bleiben: Bleiben Sie aktiv und nehmen Sie am gesellschaftlichen Leben teil, so weit es Ihre Erkrankung erlaubt. Soziale Aktivitäten und Hobbys können dabei helfen, den Fokus von den Schmerzen abzulenken und das Wohlbefinden zu steigern.

10. Spezielle Übungen

Hier führen wir nur einige Beispiele auf. Es ist sehr wichtig dass Sie unbedingt ärztlichen Rat einholen, bevor Sie mit einem Übungsprogramm beginnen. Im Rahmen eine Behandlung im Physiopark erhalten Sie von uns ein Übungsprogramm das exakt auf Ihre Diagnose und persönliche Situation abgestimmt ist.

- Hüftmobilisation: Übungen wie das Beckenheben oder seitliches Beinheben stärken die Hüftmuskulatur und fördern die Beweglichkeit. Achten Sie darauf, die Übungen langsam und kontrolliert durchzuführen.
- □Kräftigung der Oberschenkelmuskulatur: Eine starke Oberschenkelmuskulatur kann die Belastung der Hüften reduzieren. Kniebeugen (in einer schonenden Variante) oder Wand-Sitz sind gute Übungen.
- Gleichgewichtstraining: Übungen auf einem Balancekissen oder einbeinige Standübungen können das Gleichgewicht verbessern und die Stabilität der Hüfte unterstützen.

Fazit

Mit den richtigen Alltagstipps können Menschen mit Hüfterkrankungen ihre Schmerzen lindern und ihre Lebensqualität verbessern. Ein aktiver Lebensstil, gezielte Physiotherapie, eine ausgewogene Ernährung und ergonomische Anpassungen im Alltag sind wesentliche Bestandteile eines ganzheitlichen Ansatzes zur Bewältigung von Hüftproblemen. Es ist wichtig, regelmäßig mit der Ärztin/dem Arzt Rücksprache zu halten und individuelle Anpassungen vorzunehmen, um den bestmöglichen Umgang mit der Erkrankung zu gewährleisten.

Weitere Informationen und Übungsanleitungen finden Sie in unserem Physiogramm „Hüfte“. Sie können es als pdf kostenlos von unserer Website herunterladen:

<https://www.physiopark-regensburg.de/infothek>

2. Übungsvideo von „The Active Way“: Morgenroutine bei Rückenschmerzen

Dieser Beitrag ist in Kooperation mit „The active way“ aus Hamburg entstanden. Unsere Kollegin Barbara Debold 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 Debold - „The active way“

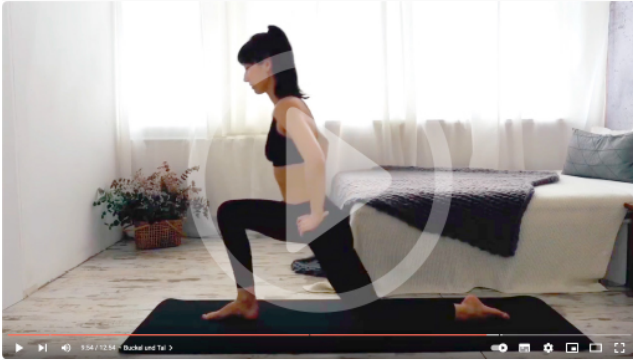
12 Minuten sanfte Mobilisation bei morgendlichen Rückenschmerzen

Wenn der Tag schon mit Rückenschmerzen startet oder man sich gerade morgens besonders unbeweglich und steif fühlt, dann ist dieses Programm vermutlich genau das richtige.

In nur 12 Minuten lässt sich die Wirbelsäule von der Lendenwirbelsäule bis hoch zum Nacken allmorgendlich mobilisieren. Man kann die gezeigten Übungen sofort mitmachen oder zunächst anschauen und sich später individuelle Lieblingsübungen „herauspicken“. Auf jeden Fall kann man nichts verkehrt machen, denn diese Mobilisationen sind wirklich sanft und ideal geeignet um die Wirbelsäule morgens ins Bewegung zu bringen.

gestiegen, um die muskuläre Menge mit den richtigen Übungen zu steigern.

Unsere Kollegin Barbara Debold (The Active Way) ist auf mobile Physiotherapie und Training spezialisiert. Als ausgebildete Physiotherapeutin unterstützt sie Menschen bei Themen rund den Körper mit einem klaren Ziel: mehr Wohlbefinden. Mit ihren fachlich fundierten Übungsvideos hilft sie uns, unseren Patient*innen regelmäßig verschiedenen Gesundheitsthemen praktisch demonstrieren zu können



[Übungsvideo „Morgenroutine bei Rückenschmerzen?“ auf YouTube ansehen](#)

Weitere Informationen erhalten Sie auf unserer Website - in unserer „Infothek“ finden Sie Übungsanleitungen zu verschiedenen Rückenthemen:

www.physiopark-regensburg.de/infothek

Mehr zu „The Active Way“ / Barbara Debold:

www.theactiveway.de

www.instagram.com/the.active.way



3. Bänderverletzung am Sprunggelenk – das sollten Sie wissen

Die Bänderverletzung am Sprunggelenk gehört zu den häufigsten Verletzungen – im Sport und auch im Alltag. Sie kann durch eine Vielzahl von Ereignissen ausgelöst werden, die eine unnatürliche Bewegung des Fußes verursachen. So etwa Umknicken, Stürze oder plötzliche Richtungswechsel. Hier erhalten Sie einen Überblick über:

- Ursachen
- Symptome
- Diagnose
- Behandlung und
- Prävention

von Bänderverletzungen am Sprunggelenk.

Ursachen

Bänderverletzungen am Sprunggelenk treten meist durch plötzliches Umknicken des Fußes auf. Häufige Ursachen sind:

- Sportliche Aktivitäten: Besonders Sportarten, die schnelle Richtungswechsel oder Sprünge erfordern, wie Basketball,

Fußball oder Volleyball, sind Risikofaktoren.

- Unebene Oberflächen: Gehen oder Laufen auf unebenen Flächen kann leicht zum Umknicken führen.
- Schlechte Schuhe: Mangelnde Unterstützung durch Schuhe kann das Risiko einer Verletzung erhöhen.
- Vorherige Verletzungen: Wer bereits eine Bänderverletzung erlitten hat, hat ein höheres Risiko für erneute Verletzungen.

Symptome

Die Symptome einer Bänderverletzung am Sprunggelenk variieren je nach Schweregrad der Verletzung und können umfassen:

- Schmerzen: Sofortiger Schmerz im Bereich des Sprunggelenks, der beim Belasten des Fußes zunimmt.
- Schwellung: Schwellung tritt oft schnell nach der Verletzung auf.
- Bluterguss: Ein Bluterguss kann sich in den Tagen nach der Verletzung entwickeln.
- Bewegungseinschränkung: Die Beweglichkeit des Sprunggelenks ist eingeschränkt und schmerzhaft.
- Instabilität: Das Gefühl, dass das Sprunggelenk nachgibt oder instabil ist.

Diagnose

Zur Diagnose einer Bänderverletzung am Sprunggelenk führt die Ärztin/der Arzt verschiedene Untersuchungen durch:

- Anamnese: Befragung der Patientin/des Patienten über den Unfallhergang und die Symptome.
- Körperliche Untersuchung: Untersuchung des Sprunggelenks auf Schwellungen, Druckschmerzen und Stabilität.
- Bildgebende Verfahren: Röntgenaufnahmen, um Knochenbrüche auszuschließen, sowie eventuell eine MRT (Magnetresonanztomographie), um den Zustand der Bänder genauer zu beurteilen.

Behandlung

Die Behandlung einer Bänderverletzung am Sprunggelenk richtet sich nach dem Schweregrad der Verletzung und umfasst folgende Maßnahmen, zuallererst ist jedoch die Akutbehandlung wichtig:

Akutbehandlung (PECH-Regel):

Pause: Sofortige Unterbrechung der belastenden Aktivität.

Eis: Kühlung des betroffenen Bereichs zur Reduktion von Schmerzen und Schwellung.

Compression: Anlegen eines Kompressionsverbandes, um die Schwellung zu minimieren.

Hochlagern: Hochlagern des Beins, um die Schwellung zu verringern.

- Schmerzmedikation: Nichtsteroidale Antirheumatika (NSAIDs) wie Ibuprofen können Schmerzen und Entzündungen lindern.
- Physiotherapie: Ziel ist es, die Beweglichkeit und Stabilität des Sprunggelenks wiederherzustellen. Übungen zur Kräftigung und Stabilisation sind essenziell.
- Bandagen und Orthesen: Zur Unterstützung und Stabilisierung des Sprunggelenks während der Heilungsphase.
- Operation: In schweren Fällen, bei denen die Bänder vollständig gerissen sind oder chronische Instabilität besteht, kann eine operative Rekonstruktion der Bänder notwendig sein.

Prävention

Um Bänderverletzungen am Sprunggelenk vorzubeugen, haben sich folgende Maßnahmen bewährt:

- Kräftigungsübungen: Regelmäßige Übungen zur Stärkung der Muskulatur rund um das Sprunggelenk.
- Balance- und Koordinationstraining: Verbesserung des Gleichgewichts und der Koordination kann helfen, das Risiko des Umknickens zu verringern.
- Geeignetes Schuhwerk: Schuhe mit guter Stabilität und Dämpfung tragen.
- Aufwärmen vor dem Sport: Eine angemessene Aufwärmphase kann das Verletzungsrisiko reduzieren.
- Vorsicht: Auf unebenen Flächen besonders vorsichtig gehen.

Fazit

Bänderverletzungen am Sprunggelenk sind schmerzhaft und können die Mobilität erheblich einschränken. Eine schnelle und angemessene Behandlung ist entscheidend, um die Heilung zu fördern und Komplikationen zu vermeiden. Durch präventive Maßnahmen wie Kräftigungs- und Balanceübungen, das Tragen von geeignetem Schuhwerk und das Vermeiden von Risikofaktoren können viele dieser Verletzungen vermieden werden. Bei anhaltenden Schmerzen oder Instabilität sollte unbedingt ein Arzt konsultiert werden, um eine angemessene Diagnose und Behandlung zu gewährleisten.

Weitere Informationen und Übungsanleitungen finden Sie in unserem Physiogramm „Bandverletzung Sprunggelenk“. Sie können es als pdf kostenlos von unserer Website herunterladen:

<https://www.physiopark-regensburg.de/infothek>

Möchten Sie mehr über dieses Thema erfahren? Kontaktieren Sie uns:

Telefon: 0941 - 607158 - 0

E-Mail: info@physiopark-regensburg.de