

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

Der Newsletter wird nicht korrekt angezeigt?
[Bitte hier klicken](#)



"gefällt mir" auf facebook:

PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2024

1. Die Blankverordnung – ab 1.1.2025 Vorteile für Patient*innen
2. Nackenschmerzen – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten
3. Übungsvideo: Nackenschmerzen – Übungen zur Stabilisation
4. Angebot „Last-Minute-Geschenk“: beim Physiopark werden Sie fündig!



Wie jedes Jahr möchte wir an dieser Stelle allen unseren Patient*innen und Mitarbeiter*innen ein herzliches Dankeschön zuzufügen. Für tatkräftige Unterstützung mit Herz und Hand, für Fleiß und Geduld, für Treue und Aufrichtigkeit. Für alles Gute, das wir im Lauf des Jahres im Physiopark von Ihnen und Euch erfahren haben.

In diesem Sinn ein fröhliches Weihnachtsfest und einen gesunden Start ins neue Jahr!



4. Angebot:

„Last-Minute-Geschenk“ – beim Physiopark werden Sie fündig!

Haben Sie schon alle Geschenke beisammen und können sich entspannt zurücklehnen? Oder fehlt Ihnen noch eine wirklich hilfreiche Geschenkidee zu Weihnachten? Vielleicht möchten Sie sich auch selbst beschenken und bei der Umsetzung sportlicher Ziele im neuen Jahr unterstützen? Wir begleiten Sie auch hier!

Erholung, Entspannung, Wohlbefinden, Fitness - zum Verschenken oder für sich selbst.

Gutscheine - z. B. für eine Massage - sowie Angebote und Preis erhalten Sie an unseren Anmeldungen. Wenn Ihnen der Trubel c Vorweihnachtszeit zuviel wird, können Sie sich natürlich auch einfach selbst beschenken: z. B. mit einer entspannenden Massage! Für eine Terminvereinbarung stehen Ihnen unsere Anmeldungen ebenfalls gern zur Verfügung.

Auch eine gute Idee: ein Stück aktive Gesundheit, geeignet für jedes Alter: die 10er-Karte für Medizinische Fitness in unserem Trainingsraum. Als tolles Geschenk oder als sportliches Startprogramm für das neue Jahr – sprechen Sie uns gern an!

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:
<https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=727ac2ac65&e=a6762b67>

1. Die Blankverordnung – ab 1.1.2025 Vorteile für Patient*innen

Zum 1.11.2024 wurde die die Blankverordnung eingeführt. Mit vielen Vorteilen für Schulterpatient*innen!

Die Vorteile im Überblick:

- 18 bis 26 Einheiten Physiotherapie!
- Wahl der therapeutischen Maßnahme!
- 16 Wochen gültig!
- Mehr Zeit: Befund- und Analysezeit
- Weniger Zuzahlung!
- Ärzt*innen: kein Budget!

Was ist die Blankverordnung und welche Vorteile bietet sie für Patient*innen?

Die Blankverordnung ist ein neues Versorgungsmodell in der Physiotherapie, das mehr Flexibilität und Eigenverantwortung für Therapeut*innen und Patient*innen mit sich bringt. Sie wurde eingeführt, um die therapeutische Versorgung individueller und effektiver zu gestalten.

Wie funktioniert die Blankverordnung?

Nach einem Arztbesuch stellt der Arzt/die Ärztin eine physiotherapeutische Verordnung aus, auf der lediglich die Diagnose und das Therapieziel angegeben sind – jedoch keine genauen Angaben zur Behandlungsart oder zur Anzahl der Sitzungen. Diese Details legt der Physiotherapeut bzw. die Physiotherapeutin auf Basis einer umfassenden Untersuchung selbst fest. Der Behandlungsplan wird individuell erstellt und kann flexibel angepasst werden.

Welche Vorteile bietet die Blankverordnung für Patient*innen?

Individuelle Therapieplanung:

Die Physiotherapeutin bzw. der Physiotherapeut kann die Behandlungsmethoden, die Anzahl der Sitzungen und die Frequenz der Termine an Ihre persönlichen Bedürfnisse und Ihren Therapiefortschritt anpassen. So erhalten Sie eine maßgeschneiderte Therapie, die optimal auf Ihre gesundheitliche Situation abgestimmt ist.

Flexibilität und Anpassung:

Verläuft die Genesung schneller oder langsamer als erwartet, können Therapeut*innen die Therapie jederzeit anpassen, ohne dass ein weiterer Arztbesuch notwendig ist. Das spart Zeit und verhindert Behandlungspausen.

Weniger Bürokratie:

Da die Ärztin/der Arzt nur die Diagnose und das Therapieziel vorgibt, entfallen bürokratische Zwischenschritte wie das erneute Ausstellen von Rezepten für Anpassungen.

Vertrauensvolle Zusammenarbeit:

Die Blankverordnung stärkt die Zusammenarbeit zwischen Ärztin, Therapeut und Patient*in. Therapeu*innen übernehmen mehr Verantwortung und können ihr Fachwissen optimal einsetzen.

Zeit- und Kostenersparnis:

Durch weniger Arztbesuche sparen Patient*innen Zeit. Zudem wird die Behandlung effektiver, da der Therapeut direkt auf die individuelle Situation eingehen kann.

Für welche Patient*innen ist die Blankverordnung geeignet?

Die Blankverordnung kommt in bestimmten Fällen und für ausgewählte Diagnosen zum Einsatz. Sie richtet sich an Patient*innen mit chronischen oder akuten Beschwerden, bei denen eine intensive und flexible physiotherapeutische Betreuung sinnvoll ist. Sprechen Sie mit Ihrem Arzt oder Ihrer Physiotherapeutin, um herauszufinden, ob die Blankverordnung für Sie infrage kommt.

Fazit:

Die Blankverordnung bringt für Patient*innen zahlreiche Vorteile: individuelle Behandlungspläne, flexible Anpassungen, weniger Arztbesuche und eine effizientere Therapie. Sie stellt einen wichtigen Schritt in Richtung moderner, patientenorientierter Gesundheitsversorgung dar. Vertrauen Sie auf die Fachkompetenz Ihres Physiotherapeuten und profitieren Sie von einer passgenauen Therapie!

Fragen Sie uns – wir helfen gerne weiter!



2. Nackenschmerzen – Ursachen und Behandlungsmöglichkeiten

Nackenschmerzen sind ein weit verbreitetes Problem, das durch Verspannungen, Muskelverhärtungen oder Verletzungen im Bereich der Halswirbelsäule entsteht. Typische Ursachen sind falsche Körperhaltung, Stress, langes Sitzen sowie Überbelastung durch Sport oder schwere körperliche Arbeit. In seltenen Fällen können auch ernsthafte Erkrankungen wie Bandscheibenvorfälle oder rheumatische Beschwerden zugrunde liegen.

Nackenschmerzen gehören zu den häufigsten Beschwerden weltweit. Studien zeigen, dass etwa 30–50 % der Erwachsenen mindestens einmal im Jahr unter Nackenschmerzen leiden. Frauen sind tendenziell häufiger betroffen als Männer. Die Beschwerden können akut auftreten oder chronisch werden, insbesondere bei unzureichender Behandlung oder andauernden Belastungen.

Häufige Ursachen für Nackenschmerzen

Muskelverspannungen und Fehlhaltungen:

Ursache: Langes Sitzen am Schreibtisch, falsche Schlafposition oder das Halten des Kopfes in einer ungünstigen Position.
Symptome: Steife, schmerzende Muskeln im Nacken- und Schulterbereich.

Stress und psychische Belastungen:

Ursache: Stress führt zu einer Anspannung der Muskulatur, insbesondere im Nacken- und Schulterbereich.
Symptome: Spannungsgefühle und ein „Druck“ im Nacken.

Verschleiß und altersbedingte Veränderungen:

Ursache: Arthrose, Bandscheibenabnutzung oder degenerative Veränderungen der Wirbelsäule.
Symptome: Chronische Schmerzen, Bewegungseinschränkungen.

Verletzungen und Unfälle:

Ursache: Schleudertrauma durch einen Autounfall oder Stürze.
Symptome: Akute, oft starke Schmerzen mit eingeschränkter Beweglichkeit.

Erkrankungen der Wirbelsäule:

Ursache: Bandscheibenvorfälle oder Wirbelblockaden.
Symptome: Plötzliche Schmerzen, eventuell Kribbeln oder Taubheitsgefühle in den Armen.

Behandlungsmöglichkeiten für Nackenschmerzen

Körperliche Aktivität und Bewegung:

Was hilft: Regelmäßige Bewegung und gezielte Dehn- und Kräftigungsübungen. Schon kleine Bewegungspausen im Alltag entlasten den Nacken.

Physiotherapie:

Es gilt: „Ein verspannter Nacken ist ein zu schwacher Nacken.“ Im Vordergrund der physiotherapeutischen Behandlung steht darum die Trainingstherapie. Massagen, manuelle Therapie und spezielle Übungen zur Lockerung der Nackenmuskulatur sind ergänzende Maßnahmen.

Wärme- und Kältetherapie:

Wärme: Entspannt verkrampfte Muskeln (z. B. durch Wärmekissen oder warme Bäder).
Kälte: Reduziert bei akuten Entzündungen Schmerzen und Schwellungen.

Entspannungsmethoden:

Techniken: Yoga, Meditation und progressive Muskelentspannung helfen, Stress abzubauen und Muskelverspannungen zu lösen.

Ergonomische Anpassungen:

Tipp: Achten Sie auf eine ergonomische Arbeitsplatzgestaltung und eine rückenfreundliche Schlafposition mit einem geeigneten Kissen.

Medikamentöse Behandlung:

Manchmal kann die Gabe von Schmerzmitteln sinnvoll sein. Schmerzmittel oder entzündungshemmende Medikamente sollten jedoch nur kurzfristig und nach ärztlicher Rücksprache eingesetzt werden.

Ärztliche Behandlung:

Bei starken, chronischen oder plötzlich auftretenden Schmerzen sowie bei Taubheitsgefühlen oder Bewegungseinschränkungen sollte ein Arzt aufgesucht werden.

Fazit:

Nackenschmerzen haben viele Ursachen, von harmlosen Verspannungen bis hin zu ernsteren Erkrankungen. Mit der richtigen Kombination aus Bewegung, Entspannung und gezielter Therapie lassen sich die meisten Beschwerden wirksam behandeln. Bei anhaltenden oder sehr starken Schmerzen ist eine ärztliche Abklärung wichtig, um die Ursache gezielt zu behandeln.

3. Übungsvideo Nackenschmerzen – Übungen zur Stabilisation bei akuten oder chronischen Schmerzen



Kurz vor Weihnachten unterstützt uns unsere Kollegin Barbara noch einmal mit praktischen Tipps zum Thema Nackenschmerz mit einem praktischen Übungsvideo. Die darin gezeigten Stabilisationsübungen sind sowohl bei akuten als auch bei chronischen Nackenbeschwerden geeignet. Sie können jedoch auch bei Kopfschmerzen hilfreich sein!

Unsere Kollegin Barbara Debald (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.

[> Video ansehen](#)

„The Active Way“ finden Sie auch auf Instagram: www.instagram.com/the.active.way

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: <https://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=727ac2ac65&e=a6762b6707>