

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

Physiopark

R E G E N S B U R G



"gefällt
mir" auf
facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

September 2016

Die Themen im Newsletter:

- [1. Vortrag: Andreas Lieschke spricht beim Jubiläumskongress der Landesinnung](#)
- [2. Vor einer Operation: Rauchen aufgeben](#)
- [3. Stillsitzen ist von gestern! Bewegtes Sitzen wichtig für Kinderrücken.](#)
- [4. Eine Art Kurzurlaub: Angebot Last Minute-Massage](#)

1. Vortrag: Andreas Lieschke spricht beim Jubiläumskongress der Landesinnung

Die Landesinnung Bayern für Orthopädie-Schuhtechnik ist erfreut über einen erfolgreichen Jubiläumskongress. In Garmisch-Partenkirchen wurde auf 20 Jahre Landesinnung zurückgeblickt und der Anlass mit vielen hochkarätigen Themen gewürdigt.

Das Orthopädie Zentrum Regensburg (OZR),



4. Eine Art Kurzurlaub: Last Minute-Massage

Unser Angebot im September und Oktober:

„Last-Minute-Massage“
für 10,00 Euro

vertreten durch Dr. Heiko Durst, Orthopädienschuhmeister Magnus Fischer und Physiotherapeut Andreas Lieschke trugen mit Vorträgen über den Knicksenkfuß zum Gelingen des Kongresses bei.

Andreas Lieschke beleuchtete für das anwesenden Fachpublikum die Knick-Senk-Fußproblematik von physiotherapeutischer Seite. Er hob hervor, dass der Fuß kein „romantisches Gewölbe“ ist, sondern sich das Längs- und Quergewölbe je nach Belastung (Standphase, Schwungphase) unterschiedlich ausformt. Er ging detailliert auf die Befunderhebung des Pes plano valgus ein. Wichtig sei diesbezüglich der bipedale und der unipedale Stand. Der „Navicular-drop-Test“ wurde vorgestellt. Ganz besondere Beachtung verdient der subtalare Komplex. Im Rahmen der physiotherapeutischen Behandlungsmöglichkeit wurde auf das Arch-Taping beim Naviculardrop von über 10 mm eingegangen. Die manuelle Therapie bei jedem Plattfuß wurde vorgestellt und Übungen zur exzentrischen und konzentrischen Muskelkräftigung wurden demonstriert sowie Kräftigungsübungen für den Tibialis posterior und die Peronealmuskeln. Das Prinzip der Spiraldynamik wurde ausführlich erklärt und entsprechende Übungen mit dem Theraband vorgestellt.

Zusammenfassend hob Andreas Lieschke hervor:

- gute Einlagen mit aktiven Übungen begleitet
- Bei der manuellen Therapie ist der Schlüssel zum Fuß subtalar gelegen.
- Die Spiraldynamik ist ein gutes 3D-Übungskonzept
- Übung hört nicht am Fuß auf
- Übungen müssen in den Alltag integriert werden
- Eine erfolgreiche Therapie ist interdisziplinär: technische Orthopädie, Arzt und Physiotherapeut.

2. Vor einer Operation: Rauchen aufgeben

Eine aktuelle Publikation anerkannter Fachleute (Michele Abate und Kollegen) fasst den gegenwärtigen Wissensstand in Bezug auf die negativen Einflüsse des Rauchens auf das Muskel-Skelett-System (musculoskeletal System)

Wenn es mit dem „Last Minute Urlaub“ nicht geklappt hat, haben Sie zumindest im Physiopark die Chance auf Erholung „in letzter Minute“.

Rufen Sie uns ab 15:00 Uhr an (0941/607158-0) und fragen Sie nach einer „Last-Minute- Massage“. Sollte bei einem Therapeuten am selben Tag ein Termin frei sein, können Sie sich für nur 10,00 EUR 20 Minuten massieren lassen.

Dieses Angebot gilt für die Zeit vom 15. September bis 15. Oktober 2016.

Besuchen Sie auch unsere Website:

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:

<http://us2.forward-to-friend1.com/forward?>

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=abf95b291a&e=](http://us2.forward-to-friend1.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=abf95b291a&e=)

skelett-System (muskuloskeletale System)

zusammen. Zusammenfassend gilt zunächst, was man bereits ahnt: das Rauchen von Zigaretten hat nachweislich einen schädlichen Einfluss auf das muskuloskeletale System.

Die signifikantesten Auswirkungen stellen den Experten zufolge die Verringerung der Knochendichte und die daraus resultierende erhöhte Gefahr von Knochenbrüchen dar. Das beim Rauchen aufgenommene Nikotin hat einen direkten toxischen Effekt auf die Aktivität der Osteoblasten und Osteoklasten. Osteoblasten sind Zellen, welche für die Bildung von Knochengewebe beim Knochenumbau sorgen. Sie wirken zusammen mit den Osteoklasten, deren Hauptaufgabe die Resorption von Knochengewebe ist.

Indirekt wird der Hormonhaushalt beeinflusst, ebenso die Aufnahme des Calciums im Darm, der Vitamin D-Spiegel und die Sauerstoffversorgung. Das Rauchen begünstigt offenbar sowohl die Entstehung als auch das Fortschreiten der rheumatoiden Arthritis und des Rückenschmerzes. Negative Auswirkungen auf Muskeln und Sehnen konnten ebenfalls bestätigt werden. Nachgewiesen wurde auch der Zusammenhang zwischen dem Rauchen und vermehrtem Auftreten postoperativer Komplikationen. Abschließend wird das Rauchen als generelle Ursache für höhere Gesundheitskosten identifiziert.

Die Autoren der Publikation empfehlen klar eine Beendigung des Rauchens, um langfristig die Effekte auf den Knochenmetabolismus zu verhindern. Patienten, bei denen ein orthopädischer Eingriff durchgeführt werden soll, können von weiteren positiven Auswirkungen profitieren. Zu erwarten sind u.a. die allgemeine Verbesserung des Heilungsprozesses - damit verbunden die Verkürzung des Krankenhausaufenthalts - sowie ein geringeres Risiko von Komplikationen.

3. Stillsitzen ist von gestern! Bewegtes Sitzen wichtig für Kinderrücken.

Über eines freut sich wohl kaum ein Schüler und besonders für Schulanfänger dürfte es mehr als ungewohnt sein: das stundenlange Sitzen. Ein kleiner Lichtblick könnte dabei aber die Empfehlung Aktion Gesunder Rücken (AGR) e. V. sein. Sie zeigt auf, wie Schulkinder richtig sitzen - und warum ein Ausgleich dazu wichtig ist.

Der Schulunterricht findet bereits ab der ersten Klasse überwiegend im Sitzen statt. Mittlerweile ist jedoch hinlänglich bekannt, dass das Sitzen auf Dauer eine Belastung für den Körper darstellt, insbesondere für den Rücken. Da die kindliche Wirbelsäule noch in der Entwicklung begriffen ist, stellt das Sitzen für Kinder eine besondere Belastung dar, schließlich wird sie oft in eine unnatürliche Haltung gezwungen. Grundsätzlich sind Kinder gar nicht in der Lage, für längere Zeit still zu sitzen und konzentriert sich zu dabei zu konzentrieren. Dabei gilt: je jünger das Kind, desto größer ist sein natürlicher Bewegungsdrang. Dr. Dieter Breithecker, Leiter der Bundesarbeitsgemeinschaft für Haltungs- und Bewegungsförderung, bestätigt das und erläutert: „Fünf- bis neunjährige Kinder können höchstens fünf Minuten lang konzentriert still sitzen und selbst bei 13- bis 18-Jährigen sind es nur rund 15 bis 20 Minuten.“ Die Gestaltung des Schulalltags läuft dem zuwider. So gehört sogar Nachmittagsunterricht bereits in der Grundschule zum normalen Schultag und maximiert damit die Zeit des täglichen Sitzens. Bewegung und Sitzen schließen sich jedoch nicht zwingend aus. Der Schlüssel liegt in kindgerechten Möbeln.

Starker Rücken durch bewegtes Sitzen

Bewegtes Sitzen kann in erster Linie durch bewegliche Elemente in Sitzfläche und Rückenlehnen der Sitzmöbel realisiert werden. Die Effekte des sogenannten „aktiven“ oder „bewegten“ Sitzens sind beachtlich: „Muskeln und Gehirn werden besser durchblutet, der Rücken wird dynamisch be- und entlastet, das Wohlbefinden und die Konzentrationsfähigkeit steigen merklich“, erklärt Experte Dr. Dieter Breithecker.

Neben der Zeit in der Schule kommt dem Konzent

des bewegten Sitzens auch bei den Hausaufgaben eine hohe Bedeutung zu. Eltern, die das Zimmer ihres Kindes zum Schulbeginn neu ausstatten, sollten beim Kauf der Sitzmöbel auf das Gütesiegel der Aktion Gesunder Rücken achten. Dieses Siegel wird tragen nur ausgewählte Produkte, welche von einem unabhängigen Expertengremium als besonders rückengerecht eingestuft werden. Kindermöbel wie Stühle und Schreibtische müssen für die Auszeichnung zahlreiche Kriterien erfüllen. Am wichtigsten sind vielfältige Verstellmöglichkeiten, um sie über Jahre hinweg individuell an die Bedürfnisse des Kindes anpassen zu können.

Weitere Informationen erhalten Sie auf der Website der AGR

Unverzichtbare Ergänzung: aktiver Alltag

Ebenso wichtig wie geeignete Sitzmöbel ist der aktive Ausgleich zum langen Sitzen. Auch Dr. Breithecker bestätigt: „Viele Kinder sitzen leider nicht nur in der Schule und bei den Hausaufgaben, sondern auch in der Freizeit, etwa vor dem Fernseher, der Spielkonsole oder dem Computer. Dabei ist regelmäßige, in den Alltag integrierte Bewegung für eine gesunde Entwicklung der Wirbelsäule unverzichtbar.“ Einen „bewegten Alltag“ der Kinder sollten Eltern unbedingt fördern, z.B. das Spielen mit Freunden oder regelmäßigen Sport. Bewegung stärkt den Rücken und die Wirbelsäule von Kindern kann sich gut entwickeln.

Haben Sie Fragen zum Thema? Sprechen Sie uns gern an!

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!