

Physiopark

REGENSBURG

"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Juni 2016

- [1. Interview mit Andreas Lieschke: "Wenn die Achillessehne schmerzt" ...](#)
- [2. OP-Tisch oder Therapie-Liege - wann muss man unter's Messer?](#)
- [3. Kassen zahlen seit 1. April keine arthroskopischen Knie-OPs mehr](#)
- [4. Akuthilfe: die Physiopark-Hotline](#)

1. Interview mit Andreas Lieschke: „Wenn die Achillessehne schmerzt“ ...

Seit vielen Jahren pflegt FISCHER FUSSFIT mit dem Physiopark Regensburg und seinen Chefs

PHYSIOPARK-HOTLINE

Physiotherapie am Wochenende
Mobil: 0176 - 24 69 29 95 / Sa. - So. 10 - 20 Uhr

Außerbearbeitung von Rücken-, Gelenk- und Muskelschmerzen, Rheumatische Erkrankung mit Sportverletzungen, Komplexverwundungen, Tape, Cellulose (CyruCell™), Lymphdrainage

4. Akuthilfe und Service-Hotline

Wir begleiten Sie - auch am Wochenende

Wann verreißt man sich die Schulter beim Tennis? Knickt beim

Andreas Lieschke und Roy Obermüller eine ausgesprochen gute Zusammenarbeit, die im Frühjahr 2015 darin mündete, dass zusammen mit Facharzt Dr. Durst das Orthopädie Zentrum Regensburg ins Leben gerufen wurde.

Ein besonderes Augenmerk von Andreas Lieschke und seinen Kollegen vor Ort liegt auf der Achillessehne, die immer mehr Menschen Schmerzen bereitet. Für den "FUSSFIT-Blog" hat Andreas Lieschke nun einige wichtige Fragen beantwortet.

Lieber Andreas Lieschke, wenn man Beschwerden an der Achillessehne hat, helfen Dehnungsübungen ...

... und man packt Eis drauf. Beides kann helfen, kann aber auch genau das Gegenteil bewirken! Wie in fast allen medizinischen Bereichen ist es generell nicht sinnvoll, sich ohne Rücksprache mit Arzt oder Therapeut selbst zu therapieren. Vor allem wegen der individuell verschiedenen Beschwerden und deren unterschiedlichsten Ursachen, deren adäquate Behandlung komplexes Fachwissen erfordert.

Ist denn an der Achillessehne Beschwerde nicht gleich Beschwerde?

Um diese Frage zu beantworten, ist es nötig, sich die Achillessehne einmal genau anzuschauen. Sie ist spiralförmig aufgebaut und die kräftigste Sehne in unserem Körper,

Joggen um? Bekommt einen Hexenschuss?

Die Antwort ist fast immer dieselbe: am Wochenende!

Die gute Nachricht: Sie müssen nicht bis Montag umher humpeln oder die Fahrt zur Notaufnahme auf sich nehmen. Der Physiopark Regensburg bietet eine echte Alternative: die physiotherapeutische Akutbehandlung am Wochenende.

Besonders bei Sportverletzungen gilt:

„Was in den ersten Stunden versäumt wird, verzögert die Rehabilitation um Tage.

Auch Rückenschmerzen können durch gezielte Behandlungstechniken frühzeitig eingedämmt werden. Nach der physiotherapeutischen Akutversorgung organisieren wir für Sie den obligatorischen Termin bei Ihrem Arzt. Dieser erhält direkt unseren physiotherapeutischen Befund.

Mehr zur physiotherapeutischen Akutbehandlung finden Sie unter dem Menüpunkt „Physiopark Hotline“ auf www.physiopark-regensburg.de

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-friend.com/forward?>

u=983a5b66e61523099b72fab62&id=98efdafa92&e=10bcc66e2c

die sich bis zu 20 Prozent verlängern und bis zu 45 Prozent der Sprungkraft erzeugen kann. Wichtig ist das Gleitlager, das die Achillessehne besitzt; es besteht aus sechs bis acht Schichten und ist mit einem Gel als Schmiermittel gefüllt.

Probleme mit der Achillessehne, die zum Beispiel bei Sportlern regelmäßig um das 35. Lebensjahr auftreten, werden durch verschiedene Faktoren begünstigt: Überbelastung, falsche Schuhe, Kälte, harter Laufuntergrund, gestörte Beweglichkeit in den Fußgelenken, bei Kindern die Wachstumsfuge sind nur einige davon – und so verschieden wie die individuellen Erkrankungen.

Welche Erkrankungen der Sehne werden unterschieden?

Die immer noch sehr verbreitete pauschale Annahme, eine verkürzte Achillessehne sei die Ursache von Schmerzen, ist mittlerweile widerlegt.

Klassischerweise unterscheidet man zwischen der Entzündung der Sehne bzw. des Sehnenansatzes

(Tendinitis) und der Entzündung des Gleitlagers (Peritendinitis). Ersteres tritt vor allem nach Überbelastungen auf und kann zuweilen von diffusen Schwellungen begleitet werden. Hier helfen in der Tat vorsichtige und vom Physiotherapeuten angeleitete Dehnungen. Ebenfalls wichtig sind Maßnahmen zur Entzündungshemmung. Die Wahl

der richtigen Maßnahmen, z.B. Eis, Salbenverbände oder Medikamente sollte in Absprache mit dem Arzt oder Therapeuten getroffen werden.

Und Eis bei einer Entzündung im Gleitlager?

Dies kann bei Peritendinitis die völlig falsche Therapie sein und genau das Gegenteil bewirken. Aufgrund spindelförmiger Schwellungen mit dem Gleitlager kann die Sehne verkleben. Dies führt zu Symptomen wie Schmerzen, Steifheit oder gar Knirschen. Kälte verstärkt hier die Beschwerden.

In der Akutphase können eine Fersenerhöhung oder eine Nachschiene helfen. Dehnungen, um die Verklebungen zu lösen, sollte man frühestens ab der zweiten Tageshälfte und dann nur sehr behutsam ausführen.

Also auf keinen Fall ruckartig und extrem dehnen?

Einmal mehr sind wir damit beim Thema „individuelle Behandlung“, denn: Tatsächlich kann genauso eine Behandlung bei chronischen Sehnenproblemen (Tendinose) der Schlüssel zum Erfolg, sprich zur Gesundheit sein. In der Wissenschaft nennt man diese Behandlungsmethode Exzentrik-Training, dessen Begründer Dr. Hakan Alfredson ist.

Besonders spannend finde ich die Weise, wie er das Exzentrik-Training entwickelte bzw. eigentlich entdeckte. Er hatte nämlich selbst

entdeckte. Er hatte nämlich selbst

dauerhaft so starke Schmerzen, dass er die Geduld verlor und versuchte, an einer Treppenstufe seine Achillessehne ruckartig zu dehnen. Sein Ziel: Die Achillessehne sollte reißen und eine anschließende Operation eventuell Heilung bringen.

Aber die Achillessehne von Dr. Alfredson riss nicht?

Genau. Im Gegenteil spürte er bereits am nächsten Tag, dass die Schmerzen abklungen. Er machte weiter und war nach mehreren Wochen beschwerdefrei. Dr. Alfredson ging der Sache auf den Grund – und erkannte, dass die Verursacher der Schmerzen die im Verlauf einer längeren Tendinitis neugebildeten Blutgefäße mit freien Nervenenden sind. Und die müssen zerstört bzw. ausgewrungen werden durch eben die angesprochenen, ruckartigen Bewegungen. Das tut natürlich anfangs weh – muss es auch – aber spätestens am nächsten Tag sollten die Schmerzen dann abgeklungen sein.

Ganz wichtig natürlich: Vor dem Exzentrik-Training muss die Diagnose des Facharztes stehen. Die Behandlung selbst sollte in jedem Fall kontinuierlich, z.B. von einem Physiotherapeuten, überwacht werden.

Lieber Andreas Lieschke, im Physiopark bei den Arkaden punkten Sie, wie bereits im Gewerbepark, mit der unmittelbaren Nähe zu Orthopäden und

Orthopädietechnik.

Das stimmt. Wir haben es geschafft, ein offenes, jedoch im Dienste der Patienten sehr effizientes Konzept der Partnerschaft umzusetzen. Einerseits arbeiten Dr. Durst, FISCHER FUSSFIT und wir nach wie vor sehr gut mit anderen Vertretern unserer jeweiligen Zunft zusammen, andererseits können wir durch die integrative Verzahnung aller Kompetenzen sicherstellen, dass von der Analyse über die Behandlung bis hin zur Hilfsmittelversorgung alles in einem Fluss ist. Viele Patienten wissen die kurzen Wege und die enge Abstimmung im Behandlungsprozess zu schätzen, ebenso wie wir.

Unser Ziel ist aber nicht eine isolierte Extrastellung in Sachen der Orthopädie, sondern wir sehen uns im Gegenteil als einen dynamischen, fachlich kompetenten Knotenpunkt in einem weiten Netzwerk, das dem Patienten nach Bedarf genau das bietet, was er wünscht und braucht. Von den Vorteilen des permanenten Erfahrungs- und Wissensaustausches und den auf der Hand liegenden Synergieeffekten ganz zu schweigen.

Mehr Information zu FISCHER FUSSFIT: <http://fischer-fussfit.de/>**Mehr Information zum Orthopädie Zentrum Regensburg (OZR):** www.oz-regensburg.de/

Weitere Informationen und Übungen finden Sie in unserem Physiogramm

finden Sie in unserem Physiogramm „Achillessehne - Achillodynie: Tendinitis, Peritendinitis, Tendinose“. Auf unserer Website können Sie es aus der „Infothek“ kostenlos als pdf herunterladen.

[> zu den Physiogrammen](#)

2. OP-Tisch oder Therapie-Liege - wann muss man unter's Messer?

Nach Meinung vieler Experten greifen Deutsche Ärzte bei Wirbelsäulenproblemen zu schnell zum Skalpell. Den Fachleuten zufolge helfe in vielen Fällen auch eine konservative Behandlung anstatt einer Operation. Die Physiotherapie stellt eine echte Alternative zum operativen Eingriff dar. Eine Erkenntnis, die für viele Patienten sehr wertvoll sein und kaum deutlich genug kommuniziert werden kann.

Eine Pressemitteilung der BARMER GEK alarmiert: in der Zeit von 2006 bis 2014 hat sich die Zahl der Eingriffe an der Wirbelsäule auf 780.000 erhöht und damit mehr als verdoppelt. Daraus resultiert eine klare Empfehlung der Krankenkasse: vor der OP sollte unbedingt ein Zweitmeinung eingeholt, also ein weiterer Experte konsultiert werden. Die Aussage von Dr. Ursula Marschall, der leitenden Medizinerin bei der BARMER GEK

lässt aufhorchen: „Bislang hat rund die Hälfte der Rückenpatienten, die über uns eine Zweitmeinung angefordert haben, auf eine Wirbelsäulen-Operation verzichtet“.

Oft folgt nach einer Rücken-OP ein weiterer Eingriff

Im Fall einer einer Rücken-Operation führt der Eingriff immer häufiger nicht zur gewünschten Schmerzfreiheit, erläutert Dr. Marschall. In immer mehr Fällen erfolgt ein weiterer Eingriff. Viele Patienten, die zunächst einen Bandscheiben-Eingriff hatten, erhalten innerhalb der folgenden ein bis zwei Jahre eine weitere Operation bei der die Wirbel versteift werden. Die Zahl dieser Folgeeingriffe ist laut der BARMER GEK seit dem Jahr 2006 um 137 Prozent auf 510 Fälle im Jahr 2013 gestiegen.

Behandlungsfehler-Statistik macht Risiken deutlich

Jede Operation stellt grundsätzlich ein Risiko dar. Zur Einschätzung, wie hoch dieses ist, kann die Statistik der Bundesärztekammer herangezogen werden. Dieser zufolge kam es allein im Jahr 2015 zu 2.132 Behandlungsfehlern. In 1.774 Fällen führten diese zu einem gesundheitlichen Schaden, der einen Anspruch des Patienten auf Entschädigung begründete. Dauerschäden trugen 664 Patienten davon, 96 Personen verstarben sogar.

Knie- und Hüftgelenkarthrosen

waren die häufigsten Diagnosen, welche zu Vorwürfen von Behandlungsfehlern führten, außerdem Unterschenkel- und Sprunggelenkfrakturen. Hauptsächlich hatten die zu überprüfenden Behandlungen in Kliniken stattgefunden, nur jeder vierte Fall (25,8 Prozent) in Praxen oder Medizinischen Versorgungszentren. Fraglich bleibt im Wesentlichen, ob diese Eingriffe tatsächlich notwendig waren. Die entsprechende Detailanalyse ist der Bundesärztekammer zufolge nicht grundsätzlich Bestandteil der Bundesauswertung.

Weg zum Physiotherapeuten kann lohnen

Patienten können Bandscheibenvorfällen laut Deutschem Verband für Physiotherapie vorbeugen. Oft stellen sich lange vorher muskuläre Probleme ein, die sich mit gezieltem Training beheben ließen. Bewegung sei zunächst grundsätzlich extrem wichtig. Sportarten wie Walking, Jogging, Ski-Langlauf, Radfahren oder auch Yoga kommen dafür in Frage.

Am Beispiel des Bandscheibenvorfalles lässt sich der Sinn eines Besuchs beim Physiotherapeuten vor einer OP belegen. Physiotherapie, Prävention und Fitness können geeignete Mittel sein, eine Operation zu vermeiden oder zumindest hinauszuschieben. Nicht nur an der Wirbelsäule kann die Physiotherapie viel bewirken und

allmählich entsteht davon in weiten teilen der Gesellschaft ein Bewusstsein für den Wert von Physiotherapie und Prävention. In diesem Sinn ist das Team des Physiopark Regensburg gern beratend und helfend für Sie da.

Weitere Informationen und Übungen finden Sie in unseren Physiogrammen. Auf unserer Website können Sie diese aus der „Infothek“ kostenlos als pdf herunterladen.

Physiogramm LWS: Rückenschmerz, Bandscheiben-Programm, Alltagstipps und Akuthilfe
Physiogramm LWS: Stenose - der Rückenschmerz, der einen in die Enge treibt

>

3. Kassen zahlen seit 1. April keine arthroskopischen Knie-OPs mehr

Schlechte Nachrichten für Patienten Knie-Arthrose: Die Krankenkassen zahlen seit dem 1. April 2016 gesetzlich versicherten Patienten mit Gonarthrose nur noch in Ausnahmefällen eine arthroskopische Operation. Ärzte setzen die Operationstechnik ein, um Beschwerden wenigstens bei beginnendem Gelenkverschleiß zu

lindern und den Zeitpunkt, ab dem eine Knieprothese nötig wird, hinauszuzögern. Oft wird dieser Eingriff mit Therapiekomponenten wie einer Physiotherapie kombiniert.

Der Grund für diese Leistungskürzung ist eine Neubewertung der Therapie durch den Gemeinsamen Bundesausschuss (G-BA) auf Antrag des Spitzenverbands der gesetzlichen Krankenkassen. Im Newsletter „G-BA aktuell“ vom Januar 2016 heißt es, die Entscheidung beruhe auf Studien, in denen „keine wissenschaftlichen Belege für den Nutzen dieser Verfahren bei Gonarthrose gefunden werden konnten“. Ausnahmen stellen z.B. Traumata, akute Gelenkblockaden oder meniskusbezogene Indikationen, bei denen die bestehende Gonarthrose lediglich als Begleiterkrankung auftritt, dar.

Nicht wenige Fachleute befürchten, dass stattdessen vermehrt Knieprothesen eingesetzt werden. Mit dem Physiotherapeuten kommt jedoch eine Alternative in die Überlegung zum Gelenkersatz: ein vom Therapeuten auf die individuelle Gonarthrose-Situation des Patienten zugeschnittenes Trainingsprogramm.

Auch zu diesem Thema ist der Physiopark eine sehr gute Anlaufstelle. Weitere Informationen und Übungen finden Sie in unseren Physiogrammen. Auf unserer Website können Sie diese aus der „Infothek“ kostenlos als pdf

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!

Noch aktueller: der Physiopark Regensburg auf Facebook.

Wichtige Ereignisse, Neuigkeiten und ein Blick hinter die Kulissen unserer Praxen. Trainingsvideos, Fotos und vieles mehr.