

Physiopark

R E G E N S B U R G



PHYSIOPARK NEWSLETTER

März 2016

[1. Physiopark bei den Arcaden besteht schon ein Jahr](#)

[2. Inaktivität: „Sitzen ist das neue Rauchen“](#)

[3. Regensburger Gesundheitstag 2016](#)

[4. Frühlings-Angebot: Medizinische Trainingstherapie](#)

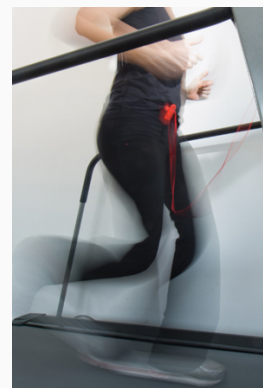
1. Der Physiopark bei den Arcaden besteht schon ein Jahr

Die Physiopark-Filiale im Gesundheitsforum bei den Arcaden blickt auf das erste Jahr seines Bestehens zurück. Die Praxis wurde von Anfang an gut von den Patienten angenommen, was uns in der Entscheidung für einen Standort südlich der Donau bestätigt hat.

Fabian Krafczyk, fachlicher Leiter des Physioparks bei den Arcaden zieht eine positive Bilanz. Aufgrund der hohen Akzeptanz war bereits bald nach der Eröffnung im Februar 2015 der Einsatz weiterer Therapeutinnen erforderlich: Daniela Pflieger und Lisanne van der Poel unterstützen das Team tatkräftig. Schon in Kürze werden weitere Verstärkungen bei den Arcaden "mit anpacken".

Der Physiopark bei den Arcaden ergänzt das Leistungsspektrum des Physioparks Regensburg insbesondere um die Schwerpunkte Fußgesundheit und Sensomotorik. Die Praxis steht damit ebenfalls für Physiotherapie auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft. Der evidenzbasierte Behandlungsansatz beruht auf permanenter Forschung und neuesten wissenschaftlichen Erkenntnissen. Die Therapie-Methoden sind im Wesentlichen durch den renommierten Prof. James Cyriax und die International Academy of Orthopedic Medicine geprägt.

Die Spiraldynamik ist als etabliertes Behandlungskonzept aus der Schweiz eine der tragenden Säulen im Leistungsspektrum des Physioparks. Ein gut ausgebildetes Team bringt nicht nur Fachkenntnis in orthopädischen Behandlungsmethoden, sondern auch in



4. Der Frühling kommt - starten Sie durch

Die bewährte „Medizin“ gegen Frühjahrsmüdigkeit und Weihnachtsspeck: Medizinische Trainingstherapie

Der Frühling naht mit großen Schritten. Höchste Zeit, sich entsprechend vorzubereiten. Geben Sie der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance und starten Sie durch. Am besten mit einem umfassenden und effektiven Trainingsprogramm im Physiopark. Unabhängig von einer Behandlung können Sie im Physiopark trainieren. Dafür bieten wir Ihnen zwei Möglichkeiten:

1. „Kranken Gymnastik am Gerät“ (KGG, verordnet von

Spezialthemen wie Kiefergelenksbehandlung, Kopfschmerztherapie und Anti-Schwindeltraining mit. Einen besonderen Schwerpunkt bildet außerdem das Thema Fuß.

Die Erst-Termine, welche eine Dauer von 40 Minuten umfassen und dass nach einer begonnenen Behandlungsserie kein Therapeutenwechsel stattfindet werden von den Patienten sehr geschätzt.

Für die Terminvereinbarung erreichen Sie das Team des Physioparks bei den Arcaden direkt unter:

Telefon: 0941-600963-0, per E-Mail unter: info@physiopark-regensburg.de

Besonders bequem: Termine online vereinbaren

Auf unserer Website finden Sie unter dem Menüpunkt „Anmeldung/Termin“ das Terminanfrage-Formular für den Physiopark bei den Arcaden.

[> zur Terminvereinbarung](#)

2. Inaktivität: „Sitzen ist das neue Rauchen“

Bereits seit Jahren wird durch immer mehr Studien nachgewiesen: langes Sitzen, verbunden mit bewegungsarmem Verhalten erhöht das Risiko zahlreicher Erkrankungen. Besonders beunruhigend ist dabei, dass dies sogar gilt, wenn Personen ausreichend Sport treiben. Zum ersten Mal haben Forscher jetzt jedoch untersucht, wie sich eine körperliche Inaktivität und insbesondere langes Sitzen effektiv reduzieren lassen.

Der Satz „Sitzen ist das neue Rauchen“ sorgte für breites Interesse in den Medien und sensibilisierte für die Erkenntnisse, wie schädlich sich stundenlanges Sitzen auf die Gesundheit auswirkt. Amerikanische Forscher belegten im Rahmen einer breit angelegten Studie, dass dauerndes Sitzen die Sterblichkeit erhöht, unabhängig von der Menge an körperlicher Aktivität vor oder nach dem „Sitzenbleiben“. Konkret steigt das Risiko für eine ganze Reihe von Erkrankungen, darunter Bluthochdruck, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Diabetes und sogar Krebs. Selbst ausreichende sportliche Aktivität kann diese ungünstigen Auswirkungen nicht ausgleichen. Unter ausreichender sportlicher Aktivität wird hier moderate bis starke körperliche Aktivität verstanden, die beispielsweise den Empfehlungen der WHO entspricht.

Die Mehrzahl der Menschen in den westlichen Industrieländern sitzt quasi permanent: im Büro, der Schule oder Uni, beim Essen, im Auto oder öffentlichen Verkehrsmitteln, in der Freizeit in Kino, Bar oder Kneipe, beim Fernsehen oder am heimischen Computer. Per Definition ist mit „Sitzen“ genauer „sitzendes“ oder „bewegungsarmes“ Verhalten gemeint. Die Wissenschaft versteht darunter jedes Verhalten im Wachzustand, bei dem weniger als 1,5 metabolische Äquivalente an Energie verbraucht werden. Dazu zählt neben dem ruhigen Sitzen z.B. auch das Liegen.

Oberstes Gebot: Sitz-Zeiten reduzieren!

Das Forschungsteam um Benjamin Gardner vom King's College London hat jetzt erstmals Maßnahmen definiert und untersucht, mit denen sich die sitzende Zeit effektiv reduzieren lässt. Die Wissenschaftler haben dafür 26 Studien mit insgesamt 38 unterschiedlichen Maßnahmen ausgewertet. Eine der zentralen Erkenntnisse ist hier, dass es effektiver ist, die Zeit des Sitzens zu verringern, als vermehrte körperliche Aktivität anzustreben. Programme zur Verringerung bewegungsarmen Verhaltens müssen anders gestaltet sein, als Maßnahmen zur Steigerung körperlicher Aktivität.

Informationsmaßnahmen und Überzeugungsarbeit, praktisches Training und eine Neustrukturierung der Umgebung gelten als Eckpfeiler einer effektiven Strategie. So wird

einem Arzt)

2. Erwerben Sie eine 10er-Karte, einen Viertel-, Halb- oder Jahresvertrag

Natürlich können Sie Ihr Trainingsprogramm entsprechend Ihrer Trainingsfortschritte und spezieller Zielsetzungen individuell anpassen bzw. erweitern lassen. Wenn Sie z.B. einen Aktiv-Urlaub planen, Rückenschmerzen vorbeugen, Wettkampfvorbereitung oder Sturzprophylaxe betreiben wollen oder Ihr Herz-Kreislauf-System stärken möchten. Unsere Sportwissenschaftler stehen Ihnen als Ansprechpartner zur Verfügung!

Training am Samstag

Wir bieten Ihnen als Trainingskarten-Inhaber auch Training am Samstag an. Der Trainingsraum steht Ihnen am Vormittag in der Zeit offen, in der unsere Physiotherapeuten behandeln. Genießen Sie am Samstag die ruhige Atmosphäre in unserer Praxis! Sprechen Sie uns an - wir beraten Sie gern!

Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website:

[> Medizinische Trainingstherapie](#)

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-friend2.com/forward?>

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=059008fccb&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend2.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=059008fccb&e=10bcc66e2c)

z.B. die Einführung von Stehpulten oder höhenverstellbaren Sitz-Steh-Tischen statt des herkömmlichen Schreibtisches genannt oder Besprechungen, die im Gehen abgehalten werden.

Als zielführende psychologische Maßnahmen gelten: Informationsvermittlung, zum Beispiel über die günstigen gesundheitlichen Auswirkungen reduzierter Sitz-Zeit, Hinweise, die an das neue Verhalten erinnern sowie Feedback zu bereits erreichten Veränderungen. Durch die Probanden selbst gesetzte Ziele erwiesen sich während der Untersuchung als sehr hilfreich, so z.B. wenn diese ein Protokoll über ihre „Sitzzeit“ führten oder es gelang, ihre Probleme mit dem neuen Verhalten zu lösen.

Negative Effekte der Inaktivität

Stoffwechsel und Kreislauf werden bei körperlicher Inaktivität quasi „heruntergefahren“. In der Folge kommt es zu einer ganzen Reihe von Veränderungen, etwa beim Blutdruck, der Kraft des Herzens, dem Blutzucker und im Bereich des Immunsystems. Beim Übergang von aktivem Verhalten zu langem Sitzen oder Liegen treten Studien zufolge schnell deutliche physiologische Veränderungen auf, u.a. im Insulinkreislauf oder beim Cholesterin und Blutfettwerten. Daraus resultiert möglicherweise ein deutlich höheres Risiko für Typ-II-Diabetes und Übergewicht.

Anregungen zu erfolgversprechenden Strategien

Endgültigen Schlussfolgerungen können aus der Studie nicht gezogen werden, dennoch kann sie Anregungen geben, wie erfolgversprechende Strategien zur Verminderung von langem Sitzen gestaltet werden können. Die effektivsten Maßnahmen sollten in zukünftigen Studien untersucht und benannt werden. Bereits jetzt ist klar, dass jede Verringerung der inaktiven oder sitzend verbrachten Zeit unbedingt angeraten ist. Die Erkenntnis entsteht aus den körperlichen Veränderungen, die das Sitzen so gefährlich machen.

Ein Verhalten, das hilft, den negativen Folgen des Sitzens zu begegnen, könnte möglicherweise z.B. der „Zappelphilipp“ sein. Räkeln und Unruhe auf dem Stuhl wird zwar gemeinhin als unhöflich und störend betrachtet, eine Studie aus Großbritannien legt aber nahe, dass sich diese Sichtweise ändern sollte. Forscher analysierten in einer Studie Daten von über 12.700 Frauen im Alter von 37 bis 78 Jahren, die über einen Zeitraum von 12 Jahren beobachtet wurden. Frauen, die mäßig bis stark zum „Herumzappeln“ neigen, haben demnach trotz langen Sitzens kein erhöhtes Sterberisiko, verglichen mit Frauen, die wenig herumzappeln. Es wird vermutet, dass die Bewegungen den negativen Einflüssen langen Sitzens entgegenwirken.

Als sinnvoll gilt generell, das Sitzen regelmäßig durch kurze Bewegungseinheiten zu unterbrechen. Zielsetzung für den gesamten Tag sollte sein, so viel Bewegung wie möglich zu integrieren. Es geht dabei nicht in erster Linie um Sport, sondern darum, sich überhaupt zu bewegen. So erhält der Körper immer wieder Impulse, die den Kreislauf anregen, das Herz stärken und die Aufnahme des Blutzuckers in die Zellen fördern. Praktisch bedeutet das: mindestens einmal in der Stunde aufstehen und zum Beispiel kurz herumlaufen oder etwas Gymnastik machen. Während der Büroarbeit könnte man beispielsweise regelmäßig zwischen Stehpult und Schreibtisch wechseln und beim Telefonieren aufstehen und herumlaufen. Es ist sogar durchaus möglich, während der Arbeit am Stehpult auf einem Laufband zu gehen oder am Schreibtisch nebenbei in die Ergometer-Pedale zu treten, meinen Sportmediziner. „Dynamisches Sitzen“, also häufiger Wechsel zwischen verschiedenen Sitzpositionen, sollte bevorzugt werden.

Es bleibt viel zu tun

In Firmen oder Schulen werden im Rahmen einzelner Projekte bereits Maßnahmen gegen das stundenlange Sitzen praktiziert und die aktuellen Erkenntnisse aufgegriffen. Leitlinien für umfassenden Maßnahmen, die das Problem gesamtgesellschaftlich angehen, fehlen jedoch. Um die „Sitzkrankheit“ in den Griff zu bekommen, muss sich jedoch unser grundlegendes Verhalten bis hin zur praktizierten Arbeits- und Freizeitkultur stark

verändern. Arbeitsumgebungen, Schulen und Städte sollten als Orte aktiver Bewegung gestaltet werden. Aus Sitzenbleibern würden so bewegte Menschen werden und die Haltung der Zukunft wäre nicht mehr „sitzend“, sondern „aufrecht und in Bewegung“.

Wenn Sie zum Vorreiter dieser neuen „aufrechten Bewegung“ werden möchten, begleitet Sie das Team des Physiopark Regensburg gern!

3. Regensburger Gesundheitstag 2016



Zur Premiere des neuen Orthopädiezentrums im GesundheitsForum wurde eingeladen: das neue ORTHOPÄDIE TRAUMATOLOGIE CENTRUM REGENSBURG (OTC), Fischer Fussfit und der Physiopark konnten eine große Zahl interessierter Besucher zum „REGENSBURGER GESUNDHEITSTAG 2016“ begrüßen, darunter auch viele Fachleute, die sich vor Ort einen Eindruck von der Leistungsfähigkeit des Orthopädiezentrums machen konnten.

Die Arztpraxis des OTC | REGENSBURG, der Physiopark bei den Arcaden und Fischer Fussfit präsentierten und erläuterten faszinierende Diagnose- und Therapieverfahren auf dem aktuellen Stand der Wissenschaft.

In der „Arthrex ArthroBox“ konnte der Besucher selbst eine Arthroskopie durchführen. Die Körperhaltung wurde im hochmodernen „Diers 4D motion Lab“ analysiert und die anwesenden Physiotherapeuten ließen sich bei der Arbeit über die Schulter schauen. Zum Programm gehörten auch Fach-Vorträge zu den Themen Fuß und Sprunggelenk, sowie Knie und Schulter.

Prominente Unterstützung erfuhr der Gesundheitstag von **Karl Müller**, dem Inhaber der kybun AG und Entwickler des inzwischen beinahe "legendären" MBT-Schuhs. Mit dem kyBoot, einer echten schuhtechnischen Neuheit, stellte Karl Müller in Regensburg eine Innovation vor, die gerade weltweit für Furore sorgt und einzigartiges Wohlbefinden beim Gehen verspricht. Der Effekt: eine entspannte Rückenmuskulatur bei gleichzeitigem Training für Füße, Beine und Rumpf. Maßgeblich dafür ist die „walk on air“-Sohle mit einem weichen, elastischen Luftpolster, die ausgereifte Fuß-Sensortechnologie und ein optimiertes Fußklimasystem.

Gefällt Ihnen unser Newsletter? Empfehlen Sie ihn Freunden, Kollegen oder der Familie ganz einfach weiter: