

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

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

Physiopark



"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

September 2014

Themen:

- [1. Fachartikel Achillodynie - Mitarbeit von Andreas Lieschke](#)
- [2. Schultermobilisation - exklusiv neues Physiogramm herunterladen](#)
- [3. Durch Sport können neue Gehirnzellen entstehen](#)
- [4. Unser Angebot im September: Last Minute-Massage](#)

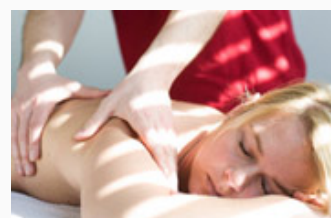
1. Fachartikel Achillodynie - Mitarbeit von Andreas Lieschke

Andreas Lieschke ist Co-Autor eines Fachartikels zum Schwerpunktthema „Achillodynie“ in der Zeitschrift „Manuelle Therapie“. Gemeinsam erläutern Andreas Lieschke, Dr. Omer Matthijs und Anja Hänel am Fallbeispiel eines Marathonläufers Symptome, Befund und Behandlungsmöglichkeiten von Schmerzen an der Achillessehne.

„Manuelle Therapie“ ist eine renommierte Fachzeitschrift, die sich speziell an Physiotherapeuten richtet, die Patienten mit Störungen im Bereich des Bewegungssystems behandeln.

Physiotherapeuten informieren sich hier über Fortschritte in der Manualtherapie.

Durch die Mitarbeit des Physiopark-Teams an Fachartikeln oder



4. Unser Angebot im September: Last Minute-Massage

Nur im September:

„Last-Minute-Massage“
für 10,00 Euro

durch deren Vorträge profitieren auch Therapeuten und Patienten weit über Regensburg hinaus vom Engagement für die Weiterbildung und der aktiven Mitgestaltung im Bereich des medizinischen Fortschritts.

Mehr zum Themenkomplex „Achillodynie: Tendinitis, Peritendinitis, Tendinose“ finden Sie übrigens in unserem „Physiogramm Achillessehne“. Dieses können Sie auf www.physiopark-regensburg.de kostenlos aus unserer „Infothek“ herunterladen.

[> zum Physiogramm Achillessehne](#)

2. Schultermobilisation - exklusiv neues Physiogramm herunterladen

Wir haben wieder einmal nützliche Informationen für unsere Patienten zusammengestellt, die auch eine effektive Behandlung unterstützen. Laden Sie jetzt unser „Physiogramm Schultermobilisation“ herunter - noch bevor es in Druck geht.

Zusammen mit dem Schultergürtel ist die Schulter das beweglichste Gelenk im Körper. Gleichzeitig reagiert dieses Gelenk besonders schnell mit Bewegungseinschränkungen auf Ruhigstellung, Verletzungen und Operationen. Aber auch die spontane Schultersteife („frozen shoulder“) ist ein nicht seltenes Phänomen, das ohne erklärbare Ursache enorme Einschränkungen der Beweglichkeit hervorrufen kann.

Unser Programm für die Mobilisation nach Ruhigstellung, Verletzungen und Operationen der Schulter kann helfen, verlorene Mobilität wiederzuerlangen.

[> zum Physiogramm Schultermobilisation](#)

3. Neue Gehirnzellen entstehen - durch Sport

Im Gehirn eines Erwachsenen entstehen rund 1400 Nervenzellen pro Tag. Dieser als „Neuroneogenese“ bezeichnete Vorgang lässt sich fördern - durch körperliches und geistiges Training.

Bei Singvögeln und Zebrafischen war die sogenannte „adulte Neuroneogenese“ bereits bekannt. Seit kurzem ist nachgewiesen, dass diese auch im menschlichen Hippocampus stattfindet. Laut

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 unter **0941/607158-0** an und fragen Sie nach einer „Last-Minute-Massage“. Ist bei einem Therapeuten am selben Tag ein Termin frei, können Sie sich für nur 10,00 EUR 20 Minuten lang massieren lassen.

**Dieses Angebot gilt nur im
September
(01.09. - 30.09.2014).**

www.physiopark-regensburg.de

Professor Dr. Gerd Kempermann vom Deutschen Zentrum für Neurodegenerative Erkrankungen in Dresden werden jährlich knapp 2 % aller Nervenzellen im Hippocampus ausgetauscht.

Immer wieder neu vernetzen - ein Leben lang

Warum genau diese Neubildung, zumal ausschließlich in einer bestimmten Hirnregion, stattfindet ist bislang noch nicht geklärt. Die Hypothese der Forscher ist, dass dort neu gebildete Nervenzellen dazu dienen, neue Informationen in bereits im Gehirn „gespeicherte“ Zusammenhänge zu integrieren. Der Neurobiologe Prof. Kempermann erklärt das am Beispiel einer Parkplatzsuche: die Struktur des Firmenparkplatzes ist bekannt und braucht nicht neu abgespeichert zu werden. Neu zu integrieren ist der genaue Standort des Autos auf dem Firmenparkplatz. Notwendig ist also ein „Update“, ohne alte Inhalte zu „löschen“.

„Neuronal flexibel“ - bis ins Alter

Das Hauptproblem degenerativer Erkrankungen, die den Hippocampus mit einbeziehen, ist: verläuft alles in bekannten Bahnen, behält der Patient die Orientierung. Sobald jedoch neue Informationen dazukommen, läuft das System „aus dem Ruder“.

Adulte Neuroneogenese wird durch körperliche und geistige Aktivität reguliert, erläutert Prof. Kempermann. Da stellt sich also die Frage, ob Sport also nicht nur fit macht, sondern auch schlau. Die Antwort liegt in der Sportart. Forscher verglichen in einer Studie die Wirkung von Stretching und Walking. Die Probanden beider Gruppen steigerten ihre körperliche Fitness. Positive kognitive Effekte wurden jedoch nur bei den Walkern nachgewiesen.

Vor dem Lernen: Sport treiben!

Untersuchungen belegen, dass gesteigerte körperliche Aktivität den Hippocampus wachsen lässt. Bemerkenswert ist jedoch das Ausmaß. Mit Neuroneogenese allein ist dieses nicht zu erklären. Als optimal gilt, körperliches Training in einer Umgebung auszuüben, die den Geist durch Abwechslung fordert. Ein Beispiel aus dem Tierversuch zeigt: Mäuse, die erst im Laufrad rannten und hinterher ein Lernprogramm absolvierten, schnitten dabei besser ab. Prof. Kempermann bringt es folgerichtig auf den Punkt: „Erst Jogging, dann in den Hörsaal“.

Die aktuellen Erkenntnisse lassen sich auf eine motivierende Formel zusammenfassen: wer ein abwechslungsreiches Leben

führt und sich viel bewegt, hat die Chance, bis ins Alter neuronal anpassungsfähig zu bleiben, indem er seine neurogenen Reserven erhöht.

Im Physiopark Regensburg können Sie viel für diese Reserven tun. Bei uns sind Sie im Hinblick auf die Möglichkeiten des Medizinischen Trainings bzw. der Krankengymnastik am Gerät (KGG) bestens aufgehoben. Unser Trainingsraum, mit Geräten auf dem aktuellen medizinischen Stand, steht Ihnen sogar am Samstag offen. Unsere Sportwissenschaftler stellen sicher, dass Sie genau das Training absolvieren, das zu Ihren individuellen Zielen passt.

[> mehr zu Thema medizinisches Training](#)

Immer einen Besuch wert: unser Internetauftritt

www.physiopark-regensburg.de

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

[http://us2.forward-to-friend1.com/forward?](http://us2.forward-to-friend1.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=1407ef2bd0&e=10bcc66e2c)

[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=1407ef2bd0&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend1.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=1407ef2bd0&e=10bcc66e2c)

Copyright © 2014 Physiopark Regensburg, All rights reserved.

Wir freuen uns sehr über Ihr Interesse an unserem Newsletter!

Unsere Anschrift lautet:

Physiopark Regensburg

Im Gewerbepark B 20

Regensburg 93059

Germany
