



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Juni 2014

Themen:

- [1. Umgeknickt! Was tun, bei Bänderdehnung/Verstauchung?](#)
- [2. Fit und gesund - mit dem Therapiebund](#)
- [3. Gartenarbeit - so bleibt der Rücken gesund](#)
- [4. Akuthilfe und Service-Hotline](#)

1. Umgeknickt!

Was tun, bei Bänderdehnung/Verstauchung?

Unter einer Bänderdehnung versteht man in der Fachwelt „die pathologische, kurzzeitige Verschiebung beider Gelenkflächen gegeneinander“. In der Folge einer solchen kurzzeitigen Verschiebung werden die umliegenden Gelenkstrukturen teilweise beschädigt. Die häufig auftretende Bänderdehnung des Sprunggelenkes des Fußes bezeichnet der Volksmund als „Umknicken“.

Bänderdehnungen, bzw. Verstauchungen treten tatsächlich besonders häufig an den Sprunggelenken der Füße auf. Sehr anfällig für Sehnen-, Band- und Kapselverletzungen



4. Akuthilfe und Service-Hotline

Wir begleiten Sie - auch am Wochenende

Wann knickt man beim

sind jedoch auch die Kniegelenke. Bänderdehnungen sind typische Sportverletzungen, aber gerade auch im Alltag lauert die Gefahr.

kleine Ursache, schmerzhafter Wirkung

Durch äußere Einwirkung von Gewalt oder unkoordiniertes Auftreten kommt es zu einer über das normale Maß hinausgehenden einwärts gerichteten Drehung des Fußes. Dadurch knickt die Person „über den Außenfuß weg“. Dies hat zur Folge, dass die äußeren Bänder und Sehnen sowie die Gelenkkapsel verletzt, die Bänder überdehnt oder gezerrt werden. Der Mediziner spricht von einer Distorsion oder Verstauchung.

Die sogenannten „Spisportarten“ stellen ein besonders hohes Risiko dar. Attacken der Gegner kommen oft unvermittelt und treffen das „Opfer“ unvorbereitet oder in ungünstiger Körperhaltung. Die häufigen abrupten Bewegungen dieser Sportarten führen dazu, dass die Gelenke plötzlich und oft mit großer Krafteinwirkung „verdreht“ werden. Weitere ungünstige Einflüsse wie unebene Boden-Oberflächen oder stumpfe Hallenböden können die negative Wirkung solcher Krafteinwirkungen auf die Gelenke noch verstärken.

Die ersten spürbaren Auswirkungen sind im Leistungssport nicht anders, als beim Spaziergang im Park: im Moment der Bänderdehnung bzw. Verstauchung entsteht oft ein akuter, heftiger Schmerz. Unmittelbar nach der Verletzung tritt eine Schwellung auf. Bei Auftreten eines Hämatoms, also einer sehr starken Schwellung mit Bluterguss, sollte baldmöglichst medizinischer Rat eingeholt werden um festzustellen, welche umliegenden Strukturen in welchem Maß verletzt wurden.

Erste-Hilfe-Maßnahmen

Eine gute Merkhilfe für die Sofortmaßnahmen ist die „PECH-Formel“:

P = Pause
E = Eis
C = Compression
H = Hochlagern

Zuerst sollte die Belastung sofort abgebrochen und das betroffene Gelenk geschont werden. Der betroffene Bereich sollte umgehend gekühlt werden. Die Kühlung fördert das Zusammenziehen der Blutgefäße, wodurch das weitere Austreten von Blut in das umliegende Gewebe verhindert

Joggen um? Wann bekommt man einen Hexenschuss oder verreißt sich die Schulter beim Tennis?

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 bietet eine sehr gute Alternative: die physiotherapeutische Akutbehandlung am Wochenende.

Besonders bei Sport-Verletzungen gilt:

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

Auch Rückenschmerzen können durch gezielte Behandlung 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 unserer Website:

www.physiopark-regensburg.de

wird. Die Kompression, z.B. durch einen Verband, kann dies zusätzlich unterstützen. Das betroffene sollte Gelenk hochgelagert werden.

weitere Behandlung und Training

Hat sich infolge der Bänderdehnung bzw. Verstauchung kein Hämatom gebildet, können Therapie und Trainingsaufbau, abhängig von den Beschwerden des Betroffenen, begonnen werden. Als eine Art „Übergangs-Unterstützung“ kann dem Patienten anfangs ein Tape-Verband angelegt werden, um das Gelenk teilweise ruhigzustellen und dem Betroffenen ein Gefühl von Sicherheit zu vermitteln. Sind die Beschwerden vollkommen verschwunden, kann bereits nach einigen Tagen mit koordinativem Training und Laufen begonnen werden. Begleitend kann ggf. ein Kinesio Taping verwendet werden.

Um die Beweglichkeit des Gelenkes schnell wiederherzustellen, ist Krankengymnastik ein sehr wichtiger Teil der Behandlung, denn der Heilungsprozess wird dadurch beschleunigt. Mit Krankengymnastik am Gerät (KGG) werden koordinative Bewegungsabläufe trainiert, mit dem Ziel, zur Stabilisierung notwendige umgebende Muskulatur aufzubauen. Zusätzlich kann es sinnvoll sein, Salben anzuwenden, weil z.B. bei Sprunggelenken die Bandstrukturen direkt unter der Haut liegen.

Besser als heilen: vorbeugen!

Ob heimtückische Löcher im Spazierweg oder Attacken der Gegner auf dem Spielfeld - die unvermuteten „Angriffe auf unsere Gelenke“ sind oft nicht zu verhindern. Trotzdem kann man die Auswirkungen in Form einer Bänderdehnung bzw. Verstauchung mit sogenanntem „koordinativen und propriozeptiven Training“ eindämmen oder sogar ganz verhindern. Übungen auf Wackelbrettern oder Gymnastikkreiseln, Seilspringen oder spezifisches Geschicklichkeitstraining sind dafür bewährte Mittel. Eine insgesamt gute Fitness und eine trainierte Muskulatur zur Führung der Gelenke tun ein Übriges.

Hat es Sie trotz aller Vorsicht und guter Vorbereitung doch einmal „erwischt“, steht Ihnen das Team vom Physiopark zur Seite. Sogar am Wochenende, im Rahmen unserer „Akutbehandlung“. Sprechen Sie uns an - wir überreichen Ihnen gern Ihre persönliche „Hotline-Karte“ mit unserer „Notruf-Nummer“.

[> mehr zur Akutbehandlung im Physiopark](#)

2. Fit und gesund - mit dem Therapieband

Das unscheinbare Latexband ist ein überraschend vielseitiges Trainingsgerät. Bereits seit der „Aerobic-Welle“, die aus den USA zu uns herüberschwappte, sind die farbigen Therapiebänder oder auch Gymnastikbänder aus dem Therapie- aber auch Fitness-Bereich nicht mehr wegzudenken. Die Besonderheit dieser Multitalente ist der sogenannte „konstant progressiven Widerstand“. Je stärker das Band gezogen wird, desto höher wird der Widerstand.

Um sicherzustellen, dass jeder mit dem Therapieband trainieren kann, die Trainingsintensität der jeweiligen Anforderung angepasst ist und niemand wegen mangelnder Kraft die korrekte Haltung verliert, werden die Latexbänder in verschiedenen Stärken hergestellt. Die Farbe kennzeichnet dabei den Grad des Widerstandes, den das Therapieband dem Trainierenden entgegensetzt.

Die Spannung aufrecht erhalten

Trainiert man ohne Partner, wird das Therapieband einfach irgendwo fixiert: Heizkörper, Bettpfosten, Treppengeländer oder eine Bank im Stadtpark geben ausgezeichnete statische Trainingspartner ab. Trainiert wird in unterschiedlichsten Übungspositionen: stehend, sitzend oder im Liegen. Ein gut konzipiertes Workout trainiert den ganzen Körper und muss nicht länger als 30 Minuten dauern.

Um mit den Übungen den gewünschten Effekt zu erzielen, muss das Therapieband immer unter Spannung gehalten werden. Das heißt, das Band ist in der Ausgangshaltung bereits straff. Beim Ausführen der Bewegung nimmt die Bandspannung weiter zu. Am Ende der Bewegung wird die Position kurz gehalten, dann langsam wieder in Richtung der Ausgangsposition nachgelassen. Da keine schweren Gewichte bewegt werden müssen, können besonders Fleißige die Übungen jeden Tag absolvieren.

Flexibles Multitalent

Im Physiopark Regensburg kommen die extrem flexiblen Latex-Bänder bei vielen Trainings- und Therapieansätzen zur Anwendung. Studien zufolge können Therapiebänder helfen:

- **Schmerzen zu bekämpfen**
- **Kraftzuwachs zu erreichen**

- **Gleichgewicht zu verbessern**
- **Ausdauer zu steigern**
- **Sturzprophylaxe zu unterstützen**
- **Körperhaltung zu verbessern**
- **Bewegungseinschränkungen zu überwinden**
- **Funktionalität, Mobilität und Flexibilität zu verbessern**

Unsere Therapieband-Übungsanleitung haben wir frisch überarbeitet und großzügig bebildert. Sie können ab sofort das Physiogramm „Übungen mit dem Therapieband“ kostenlos von unserer Website aus der „Infothek“ herunterladen.

[> zur Infotek auf www.physiopark-regensburg.de](http://www.physiopark-regensburg.de)

3. Gartenarbeit - so bleibt der Rücken gesund

Die Gartensaison ist in vollem Gang. Was eigentlich als entspannender Ausgleich gedacht ist, mündet aber für manchen Hobbygärtner in Ver- statt Entspannung. Soweit muss es aber garnicht kommen, wenn man einige einfache Tipps beachtet.

Der moderne Arbeitnehmer wird im Beruf in der heute meist geistig gefordert. Die Arbeit im „virtuellen Raum“ geht nicht selten zu Lasten der praktischen Arbeit mit den Händen. Ausdauer und physische Belastbarkeit bleibt dabei oft auf der Strecke. Einen willkommenen Ausgleich könnte die Gartenarbeit darstellen.

Der Garten: Lust oder Last?

Dem Bundesverband Deutscher Gartenfreunde (BDG) zufolge, zählt Deutschland etwa fünf Millionen Hobbygärtner. Rückenexperten legen dieser fleißigen Spezies ans Herz, besonnen vorzugehen und vor allem falschen Ehrgeiz zu vermeiden. Einseitige Belastungen oder Fehlhaltungen verursachen sonst schnell Rückenbeschwerden, Verspannungen und Schmerzen. Das gilt für wenig „trainierte“ Hobbygärtner ganz besonders. Gut koordinierte und bewusst ausgeführte Bewegungsabläufe helfen, die Gartenarbeit nicht zur Qual werden zu lassen. Dazu einige einfache Tipps:

Aufwärmen

Vor Beginn schwerer Arbeiten sollte sich der Gärtner, ähnlich wie der Sportler, zunächst aufwärmen. Einige

Lockerungsübungen und das Beginnen mit leichteren Tätigkeiten sind der perfekte Start.

Haltung bewahren

Beim Heben oder Tragen von schweren Lasten sollte im Wesentlichen die Beinmuskulatur arbeiten, nicht der Rücken. Drehbewegungen im Lendenbereich sollten dabei vermieden werden. Gewichte sollten möglichst auf beide Körperhälften verteilt werden. Zwei kleine Gießkannen statt einer großen sind für gesunde Gewichtsverteilung ein gutes Beispiel.

Rückgrat zeigen

Bei allen Arbeiten sollte der Rücken gerade gehalten werden. Sind Arbeiten in geringer Höhe oder am Boden zu verrichten, sollte man in die Hocke gehen oder kniend arbeiten, z.B. beim Entfernen von Unkraut. Für diese Haltung bieten Kniepolster oder ein Kniehocker eine gute Unterstützung. Wird eine gebückte Haltung eingenommen, sollte diese nur einige Minuten andauern. Zwischendurch sollte man sich immer wieder aufrichten.

Rückenfreundliche Gartengeräte

Weitere willkommene und rüchenschonende Helfer sind höhenverstellbare Stiele, mit denen sich die Gartengeräte an die eigene Körpergröße anpassen lassen. Kleinere Spatenblätter erleichtern die Arbeit indem sie verhindern, dass zuviel Erde auf einmal bewegt wird. Kleine Schaufeln mit S-förmigen Griffen entlasten die Handgelenke ebenso, wie möglichst leichte Geräte (z.B.) Heckenscheren. Viel einfacher, als die klassische schwere Schubkarre aus Stahl, ist eine stoffbespannte leichte Faltkarre zu benutzen.

Generell gilt:

möglichst wenig statische Haltung, viel dynamische Bewegung und abwechselnde Tätigkeiten. Ebenso wichtig sind regelmäßige Pausen. Für einen guten Abschluss der Gartenarbeit sind einige Entspannungs- und Dehnübungen zu empfehlen, z.B. die Schultern kreisen lassen oder den Fuß auf eine Bank legen und den Rücken leicht beugen. Weitere Anregungen dazu erhalten Sie natürlich vom Team des Physioparks.

Wenn Sie sich im Garten doch einmal zuviel zugemutet haben, helfen wir Ihnen gern mit einer fachkundig ausgeführten, wohltuenden und entspannenden Massage.

Immer einen Besuch wert: unser Internetauftritt

> www.physiopark-regensburg.de