

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



PHYSIOPARK NEWSLETTER

März 2014

- 1. Andreas Lieschke spricht beim 21. Jahreskongress der DVSE**
- 2. Kopfschmerz und Rückenleiden - Ursache Kieferfehlstellung**
- 3. Gesund älter werden - Sport ab 60**
- 4. Große regionale Unterschiede bei Knie-Operationen**
- 5. Fit in den Frühling starten: Medizinische Trainingstherapie**

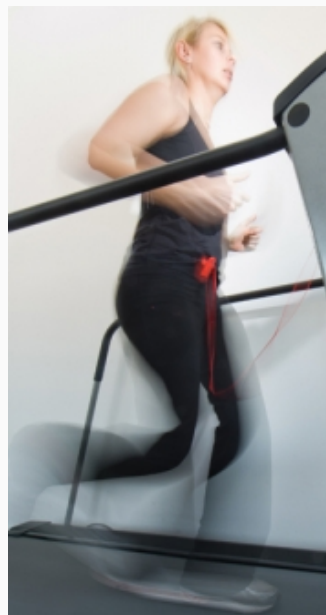
1. Andreas Lieschke spricht beim 21. Jahreskongress der DVSE 2014 in Wiesbaden

Der Kongress gilt in der Fachwelt als eine der wichtigsten Veranstaltungen zur klinischen- und Grundlagenforschung.

Nach einem strengen Auswahlprozess bestimmte Referenten aus Europa sowie den USA erörtern die Themenbereiche Rotatorenmanschette, Instabilität und Frakturen der Schulter und des Ellenbogens, Endoprothetik, Infektionen, Komplikationen, sowie AC-Gelenk.

Andreas Lieschke referiert im Rahmen des Physiotherapie-Seminar I (Rotatorenmanschettenläsionen), zum Thema: "Rehabilitation nach OP".

[> zum Programm des 21. DVSE-Kongresses](#)



**5. Fit in den Frühling
starten:**

2. Kopfschmerz und Rückenleiden - Ursache Kieferfehlstellung

Haben die Zähne aufgrund von Kieferfehlstellungen (Dysgnathien) keinen oder ungenügenden Kontakt zu ihrem "Gegenüber" im Gegenkiefer, führt dies oft zu Symptomen, die oberflächlich betrachtet, gar nicht mit dieser Ursache in Verbindung gebracht werden.

Die möglichen Beschwerden sind vielfältig. Das Spektrum reicht vom Kopfschmerz bis zu starken Rückenschmerzen. Experten der Universitäts-Zahnmedizin des Universitätsklinikums Carl Gustav Carus in Dresden berichten über diese Erkenntnisse im Patientenmagazin „Dresdner ZahnWelt“.

Hochentwickelte Operationstechniken in der Mund-, Gesichts- und Kieferchirurgie ermöglichen jedoch mittlerweile, Kieferfehlstellungen zu korrigieren und Folgebeschwerden wirksam zu bekämpfen.

Insbesondere wachstumsbedingte Fehlstellungen des Ober- und Unterkiefers müssen heutzutage nicht mehr als persönliches Schicksal hingenommen werden. Die Mediziner können auf ausgefeilte Möglichkeiten zurückgreifen, Fehlstellungen operativ zu korrigieren und dadurch verursachte Probleme nachhaltig zu beseitigen.

Beinträchtigungen im Alltag

Beschwerden, die durch Dysgnathien verursacht werden, beeinträchtigen häufig wichtige Alltagsfunktionen, wie zum Beispiel gründliches Kauen, richtige Aussprache oder sogar die freie Atmung. Dazu sagt Professor Günter Lauer: „Folge sind nicht selten Beschwerden wie migräneartige Kopfschmerzen, Störungen im Bereich von Magen und Darm, Nacken- und Rückenschmerzen oder gar Sprechstörungen“. Professor Lauer ist Direktor der Klinik für Mund-, Kiefer- und Gesichtschirurgie und Experte für operative Korrekturen des Kiefers.

Patienten, die infolge eines Unfall oder aufgrund einer Krebserkrankung unter einer Kieferfehlstellung leiden, wünschen sich oft eine Behandlung. Menschen mit einer wachstumsbedingten Dysgnathien erwägen die operative

Medizinische Trainingstherapie

Winterspeck wird Schnee von gestern.

Der Frühling kommt ganz bestimmt - 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 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!

Behandlung seltener.

Die Symptome beeinträchtigen die Betroffenen oftmals so stark, dass die operative Behandlung erwogen werden sollte. Moderne Operationsverfahren machen es heute möglich, viele Kieferfehlstellungen erfolgreich zu korrigieren. Die Methoden sind mittlerweile derart ausgereift, dass der Kiefer nicht von außen operiert werden muss und so keine sichtbare Narbe zurückbleibt.

Diagnose der Kieferfehlstellungen

Besteht der Verdacht, dass die Ursache von Beschwerden in einer Kieferfehlstellung zu suchen sein kann, sollte der Patient zunächst einen Kieferorthopäden aufsuchen. Neben dem Zahnbefund beinhaltet die Diagnosestellung die Untersuchung des Bisses und der Kieferbewegung beim Öffnen des Mundes sowie einige Röntgenaufnahmen.

Computergestützte Programme analysieren die Lage der Kieferknochen zum restlichen Schädel, daraufhin erfolgt die Empfehlung der Behandlungsmethode.

Schonende Eingriffe möglich

Bei den bisher gängigen Standard-Verfahren, werden die Kiefer zunächst gespalten und verlagert, anschließend mit Platten und Schrauben in der korrekten Position fixiert. Ein weitaus schonenderes Vorgehen ermöglichen demgegenüber die modernen Operationstechniken. Dabei werden die betroffenen Bereiche des Kiefers mit sogenannten Distraktoren gezielt gedehnt bzw. verlagert. In der Folge entsteht im durchtrennten Bereich des Kiefers neuer Knochen. Der neu entstandene Knochen bildet dann die Grundlage, zu eng stehende Zähne zu bewegen und neu anzuordnen. Letzendlich führt die Herstellung eines korrekten Bisses zur Linderung der sekundären Beschwerden. Außerdem wird die Ästhetik des Gesichts positiv beeinflusst.

Weitere Informationen und Übungsanleitungen enthält unser Physiogramm "Kiefergelenk". Dieses können Sie auf unserer Website aus dem Bereich "Infothek" kostenlos herunterladen.

[> zum Physiogramm Kiefergelenk](#)

Besuchen Sie auch unsere Website: www.physiopark-regensburg.de

3. Gesund älter werden - Sport ab 60

Sehr erfreuliche Ergebnisse bringt eine britische Studie: wer noch mit 60 Jahren beginnt, Sport zu treiben, kann gesünder altern. Selbst Menschen, die erst mit über 60 Jahren beginnen, sich regelmäßig sportlich zu betätigen, steigern ihre Chancen auf Gesundheit im Alter um das Dreifache! Die Studie wurde kürzlich in der Fachzeitschrift „British Journal of Sports Medicine“ veröffentlicht.

Lebensabend ohne gravierende Beeinträchtigungen

Beobachtet wurden etwa 3.500 Menschen, die zum Beginn der Studie im Jahr 2002 durchschnittlich 64 Jahre alt waren. Die Wissenschaftler um Mark Hamer vom University College (London) beobachteten die Senioren über einen Zeitraum von 8 Jahren. Dabei stellten sie fest: Personen, bereits ihr gesamtes Leben hindurch regelmäßig sportlich aktiv waren, konnten die Aussicht auf ein gesundes Altern um das Siebenfache steigern. In die Studie flossen auch Faktoren wie Alkohol- oder Nikotinkonsum sowie der finanzielle Status.

Doch selbst die Gruppe, welche erst im Alter begonnen hatte, Sport zu treiben, hatte sich damit eine dreimal höhere Chance erarbeitet, den Lebensabend fit und ohne größere gesundheitliche Probleme zu erleben.

Definition der "Gesundheit im Alter"

Das "Altern bei guter Gesundheit" definierten die Wissenschaftler folgendermaßen:

- ein Leben ohne chronische Krankheit und größere physische Einschränkungen
- eine gute mentale Verfassung, verbunden mit der Fähigkeit zu sozialen Kontakten.

Erfreuliches Ergebnis: diesen definierten Status erreichten zum Ende der Studie knapp ein Fünftel der Senioren!

Fazit: mehr Bewegung für Senioren

Die Forscher kommen zu einem klaren Schluss: das Ergebnis der Studie unterstützt die Initiativen im öffentlichen Gesundheitswesen, mehr Bewegungsangebote für Senioren zu schaffen. Auch diejenigen, die bereits im fortgeschrittenen Alter sind sollten entsprechend gefördert werden.

Im Physiopark in Regensburg finden Menschen jeden Alters die optimalen Voraussetzungen, die Chance auf ein fittes Leben bis ins hohe Alter zu erwerben. Mit umfassenden, individuellen Möglichkeiten im Rahmen der medizinischen Trainingstherapie kann jeder seine persönlichen Ziele erreichen. Mit wissenschaftlich fundierter Betreuung und vor allem ohne die störende Atmosphäre einer typischen "Muckibude". Sprechen Sie uns gern an!

4. Große regionale Unterschiede bei Knie-Operationen

Die Wahrscheinlichkeit, ein künstliches Kniegelenk zu erhalten, hängt vom Wohnort ab. Eine Erhebungen der Bertelsmann Stiftung zeigt: bis zu dreimal mehr Patienten erhalten in wohlhabenden Landkreisen ein künstliches Kniegelenk, als Patienten in weniger wohlhabenden Regionen.

Der aktuelle "Faktencheck Gesundheit" der Bertelsmann Stiftung ergibt, dass Erst-Implantationen künstlicher Kniegelenke bei Patienten in Bayern weitaus häufiger vorgenommen werden, als bei Patienten im Nordosten Deutschlands.

Durchschnittlich erhalten bundesweit 130 von 100.000 Einwohnern ein neues Kniegelenk. Regional variiert die Häufigkeit solcher Eingriffe erheblich. Im bayerischen Landkreis Neustadt an der Aisch-Bad Windsheim bekamen im Jahr 2011 von 100.000 Einwohnern 214 Personen ein künstliches Kniegelenk. Damit ist der Anteil rund dreimal so hoch, wie im brandenburgischen Frankfurt/Oder. Dort erhielten von 100.000 Einwohnern nur 73 einen Kniegelenk-Ersatz.

Kniegelenk-Ersatz in Bayern am häufigsten

In Bayern, Hessen, Thüringen und Teilen Niedersachsens kommen Kniegelenk-Operationen grundsätzlich sehr viel häufiger vor, als in Mecklenburg-Vorpommern, Berlin und Brandenburg. Die Häufigkeit von Folgeeingriffen am operierten Knie ist dabei noch einmal deutlich unterschiedlich. Diese Operationen, z.B. wegen erneuter Schmerzen oder eines Prothesenwechsels, werden in manchen Landkreisen fünfmal häufiger vorgenommen, als in anderen.

Ungleiche Versorgungssituation

Für den aktuell vorliegenden Faktencheck Gesundheit erfolgte die Auswertung anonymisierter Patienten-Daten der AOK durch eine Expertengruppe der Deutschen Gesellschaft für Orthopädie und orthopädische Chirurgie (DGOOC). Der Auswertung zufolge besteht eine ungleiche Versorgungssituation auch entlang der Grenze zwischen Bayern und Baden-Württemberg. Entlang der Landesgrenze erhalten anteilig mehr Patienten aus allen bayerischen Landkreisen künstliche Kniegelenke als Patienten in den baden-württembergischen Nachbarkreisen.

Laut Stefan Etgeton, Gesundheitsexperte der Bertelsmann Stiftung, ist jedoch nicht zu ermitteln, welches Versorgungsniveau angemessen ist, weil verbindliche Leitlinien für dieses Behandlungsgebiet fehlen. Offensichtlich sei jedoch, dass nichtmedizinische Faktoren die Versorgung beeinflussen. Etgeton ist überzeugt, dass Ärztliche Leitlinien hier Abhilfe schaffen könnten.

Physiotherapie kann OP verhindern

Fest steht, auch unter Ärzten unbestritten, dass durch fachgerechte physiotherapeutische Versorgung Knie-OPs verhindert, oder wenigstens oft um mehrere Jahre aufgeschoben werden können. Patienten, die von diesem Thema betroffen sind, bietet der Physiopark in Regensburg Rat und praktische Unterstützung.

Nützliche Informationen finden Sie übrigens auch in unseren Physiogrammen "Knie", diese können Sie auf unserer Website im Bereich "Infothek" kostenlos herunterladen.

[> zu den Physiogrammen "Knie"](#)

Unser Internetauftritt ist immer einen Besuch wert:

www.physiopark-regensburg.de