

PHYSIOPARK NEWSLETTER

März 2012

- 1. Sportphysiotherapie - mit Kaltwasserbädern gegen Muskelkater**
- 2. KKH Allianz veröffentlicht Zahlen der Betrugsfälle in 2011**
- 3. Medizinische Trainingstherapie: fit für den Frühling? Der Speck muss weg!**

1. Sportphysiotherapie - mit Kaltwasserbädern gegen Muskelkater

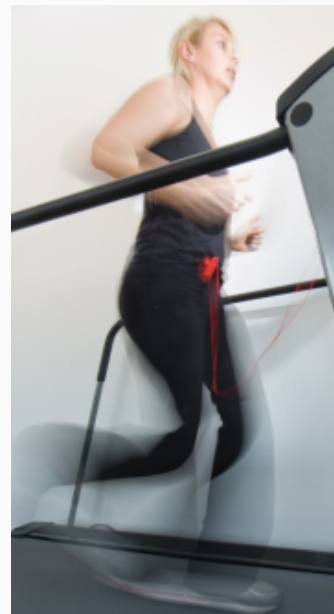
Muskelkater ist nicht nur lästig. Manchem vergeht dadurch beinahe der Spaß am Sport. Eine aktuelle Studie macht jedoch Hoffnung, den Muskelkater in Zukunft sehr viel schneller überwinden zu können: durch Kaltwasserbäder.

Rezepte, dem Muskelkater vorzubeugen bzw. ihn schneller wieder los zu werden, gibt es reichlich. Angefangen bei Dehnübungen über Massagen, Hydrotherapie, Kompressionsverbände bis hin zur prophylaktischen Einnahme von Schmerzmitteln.

Eine neue britische Studie lässt Sportler und Physiotherapeuten jetzt gleichermaßen aufhorchen. Wer in Zukunft nicht mehr unter lästigem Muskelkater leiden will, dem helfen möglicherweise ganz einfach wenige Minuten in einem Kaltwasserbecken.

Der Kälteschock gegen den Muskelkater

Für diese Methode begeben sich die Athleten unmittelbar nach dem Sport in ein Becken mit Wasser, dessen



3. Medizinische Trainingstherapie: fit für den Frühling?

Der Speck muß weg!

Der Frühling kommt - also weg

Temperatur 15 Grad Celsius oder weniger beträgt. Dies ist vergleichbar mit der Behandlung von Weichteil-Verletzungen. Hierbei dient die Kälte dem Zweck, Schwellungen und Schmerzen zu lindern und Entzündungen zu hemmen. Nach demselben Prinzip könnte so auch einem Muskelkater vorgebeugt werden.

Forscher um Dr. Chris Bleakley aus Newtownabbey haben in Großbritannien 17 verschiedene Studien mit insgesamt 366 Teilnehmern zusammengetragen, um die Wirksamkeit der Kaltwasser-Methode zu belegen. Die meisten Teilnehmer waren untrainiert. Sie absolvierten in der Regel Übungen unter kontrollierten Bedingungen in einer Art Fitnessstudio. Die Probanden mussten festgelegte Übungen auf Fitnessgeräten durchführen. Bei jedem Probanden waren diese so intensiv, dass im Anschluss ein Muskelkater sehr wahrscheinlich war. Die Temperatur der anschließenden Kaltwasserbäder lag bei drei Viertel der Studien im Bereich zwischen 10 bis 15 Grad Celsius, bei den übrigen war das Wasser noch kälter.

Kaltes Wasser wirkt besser als Ausruhen

14 Studien zeigten, dass Kaltwasserbäder bei Muskelschmerzen sowohl nach einem, als auch nach zwei, drei sowie vier Tagen wirkungsvoller sind, als reines Ausruhen. Die Sportler gaben, nach ihrem subjektiven Empfinden befragt an, sich durch Kaltwasserbäder auch schneller zu erholen. Messungen, etwa von Muskelspannung und -stärke, ergaben jedoch objektiv keine signifikanten Unterschiede zwischen den Gruppen.

Vergleich mit anderen Methoden

In einigen Studien wurde auch die Wirksamkeit von Kaltwasserbädern gegenüber anderen Methoden verglichen, z.B. Gymnastik-Übungen, Warmwasserbädern oder Kompressen. Signifikante Unterschiede zwischen den Gruppen bei den Muskelschmerzen zeigten sich hierbei jedoch nicht. Auch die ideale Temperatur des Kaltwasser-Bades konnte im Rahmen der Studien nicht definiert werden.

Quelle: Ärztezeitung

2. KKH Allianz veröffentlicht Zahlen der Betrugsfälle in 2011

Leider stehen auch in diesem Jahr die Physiotherapeuten nach Fallzahlen wieder auf Platz eins der Betrügerliste der KKH Allianz. Nur bei der Schadenssumme werden sie von

mit dem Winterspeck! Geben Sie der Frühjahrsmüdigkeit keine Chance und machen Sie sich fit. Am besten mit einem umfassenden und effektiven Trainingsprogramm im Physiopark. Unabhängig von einer Behandlung können Sie im Physiopark trainieren. Dafür haben Sie zwei Möglichkeiten:

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

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

Ihr Trainingsprogramm können Sie natürlich entsprechend Ihrer Trainingsfortschritte und spezieller Zielsetzungen 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-Kunde 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!

den Apothekern übertroffen, so die aktuelle Mitteilung der KKH Allianz.

Ein neunköpfiges Ermittlungsteam der KKH-Allianz deckte im Jahr 2011 insgesamt 589 neue Betrugsfälle mit einer Gesamtforderungssumme von 934.000 Euro auf. In 146 Fällen ermittelt die KKH gegen Physiotherapeuten. Im Bereich der Apotheken mussten die Ermittler in 65 Fällen tätig werden. Der Bereich der häuslichen Pflege belegt mit 55 Ermittlungsfällen den dritten Rang. Auf Platz zehn rangieren die Ergotherapeuten mit 17 Fällen.

Die Rangfolge verschiebt sich allerdings bei der Schadenssumme: Platz eins belegen hier stationäre Krankenhausfälle mit 222.495,12 Euro. Danach folgen die Apotheker mit 174.791,66 Euro. Der durch Betrug von Physiotherapeuten verursachte Schaden wird auf 124.786,30 Euro beziffert. Die Ergotherapeuten bilden mit einer Schadenssumme von 25.753,44 Euro das Schlusslicht. Verglichen mit dem Vorjahr reduzierten sich die Betrugsfälle der Physiotherapeuten allerdings um fast die Hälfte. In 2010 deckten die Ermittler 228 Fälle auf. Somit ist zumindest eine deutlich positive Tendenz hin zu mehr Ehrlichkeit festzustellen.

Der Physiopark rechnet korrekt ab

Abrechnungsbetrug gibt es im Physiopark nicht. Die Einhaltung von Fristen und korrektes Quittieren von Behandlungen sind im Physiopark selbstverständlich Standard. Sollten Sie dennoch einmal den Eindruck haben, dass es hinsichtlich der Abrechnung Grund zu Beanstandung gibt, wenden Sie sich bitte persönlich an Andreas Lieschke oder Roy Obermüller.

Besuchen Sie auch unsere Website:

www.physiopark-regensburg.de

Copyright © 2012 Physiopark Regensburg, Alle Rechte vorbehalten.
Wir freuen uns sehr über Ihr Interess an unserem Newsletter!
unsere Postanschrift lautet:
Physiopark Regensburg
Im Gewerbepark B 20
Regensburg 93059

[Add us to your address book](#)

[newsletter abbestellen](#) | [meine Anmelde Daten ändern](#)

MailChimp

