

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

Physiopark

REGENSBURG

"gefällt mir" auf facebook:



PHYSIOPARK NEWSLETTER

Dezember 2016

Die Themen im Newsletter:

- [1. Unsere neue Website ist online](#)
- [2. Der Physiopark gefällt - mehr als 800 Fans auf facebook](#)
- [3. Myofasiales Schmerzsyndrom - Ursachen, Symptome und Behandlung](#)
- [4. Perfekte Geschenke: Massage und Medizinisches Training](#)



1. Unsere neue Website ist online

Unter www.physiopark-regensburg.de erwartet Sie ab sofort unser neuer Internetauftritt. Wir haben die gesamte Website sorgfältig für unsere Besucher überarbeitet und dem aktuellen Stand der Technik angepasst. Dabei haben wir darauf geachtet, die Website noch besser auf die Bedürfnisse der Benutzer abzustimmen. Insbesondere die Darstellung und Bedienbarkeit auf mobilen Endgeräten wie Tablets oder Smartphones haben wir stark verbessert.

Wie gewohnt finden Sie auf unserem Online Auftritt viele nützliche Informationen wie Übungsanleitungen und reichlich Detailwissen zu unterschiedlichen Gesundheitsthemen. Auch für das „Fachpublikum“, wie Ärzte oder Therapeuten, halten wir viele wertvolle Informationen bereit.

Über einen Besuch und Ihr Feedback zu unserem neuen Web-Auftritt würden wir uns sehr freuen!

[Physiopark-Website besuchen](#)

2. Der Physiopark gefällt - mehr als 800 Fans auf facebook

Im November gab es ein weiteres positives Ereignis im Netz zu feiern: mehr als 800 mal „Daumen hoch“ für den Physiopark auf facebook! Mit unseren aktuellen Nachrichten und den Blicken hinter die Kulissen des Physioparks treffen wir ganz offensichtlich den Geschmack unserer „Fans“. Mehr als 800 mal hat man uns nun bereits mit einem „gefällt mir“ bedacht. Dafür sagen wir herzlich dankeschön!



4. Perfekte Geschenke: Massage und Medizinisches Training

Alle Jahre wieder: das Weihnachtsfest kündigt sich an und für manchen lieben Menschen fehlt noch die Idee für ein passendes wie nützliches Geschenk. Bei der Suche nach dem perfekten Weihnachtsgeschenk begleitet Sie natürlich der Physiopark.

Verschenken Sie Erholung, Entspannung, Wohlbefinden oder Fitness!

Gutscheine - z.B. für eine Massage - sowie Angebote und Preise erhalten Sie an unseren Anmeldungen. Oder verschenken Sie ein Stück aktive Gesundheit, geeignet für jedes Alter: eine 10er-Karte für Medizinische Fitness in unserem Trainingsraum.

Wenn Ihnen der Trubel der Vorweihnachtszeit zuviel wird, können Sie sich natürlich auch einfach selbst beschenken: z.B. mit einer entspannenden Massage! Für eine Terminvereinbarung steht Ihnen unsere Anmeldungen gern zur Verfügung.

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-friend.com/forward?](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=8abfe6d80d&e=10bcc66e2c)
[u=983a5b66e61523099b72fab62&id=8abfe6d80d&e=10bcc66e2c](http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=8abfe6d80d&e=10bcc66e2c)

Besuchen Sie uns doch auch auf facebook und bringen Sie sich aktiv ein! Wir freuen uns sehr über Ihr Feedback, Ihre Empfehlung an Freunde und Kollegen oder eine Bewertung!

[Physiopark auf facebook besuchen](#)

3. Myofaszielles Schmerzsyndrom - Ursachen, Symptome und Behandlung

Beim myofasziellen Schmerzsyndrom klagen Betroffene über lokal begrenzte oder diffuse Schmerzen und vom behandelnden Arzt oder Therapeuten können verhärtete „Triggerpunkte“ ertastet werden. Hierrunter versteht man lokal begrenzte Muskelverhärtungen innerhalb der Skelettmuskulatur, welche lokal druckempfindlich sind und von denen übertragene Schmerzen ausgehen können. Das typische Merkmal des myofasziellen Schmerzsyndroms sind starke Schmerzen im Bewegungsapparat. Häufig kommen Verwechslungen mit der Fibromyalgie vor, diese weist jedoch andere Symptome auf.

Myofaszielles Schmerzsyndrom - was ist das?

Das Krankheitsbild gilt in Deutschland noch als weitgehend unbekannt. In den USA werden jedoch bereits seit einigen Jahren vermehrt Untersuchungen durchgeführt. Seitens der behandelnden Ärzte werden dort Betroffene über die Krankheit aufgeklärt und beraten, um wirksame Hilfe leisten zu können.

Schwierig ist die Abgrenzung der chronischen Schmerzen des myofasziellen Schmerzsyndroms zu den Symptomen der Fibromyalgie. Wichtigstes Merkmal beider Krankheitsbilder sind starke Schmerzen im Bewegungsapparat, deren Ursache nicht in Muskelerkrankungen, Gelenken, der Knochenhaut oder neurologischen Problemen liegt.

Ursachen bisher ungeklärt

Forscher können nach aktuellem Erkenntnisstand nicht eindeutig die Ursachen des myofasziellen Schmerzsyndroms festmachen. Unklar ist auch, ob genetische Dispositionen (genetisch bedingte Anfälligkeit für die Ausbildung von Krankheiten) eine Rolle spielen. Bestimmte Risikofaktoren und wahrscheinliche Auslöser der Krankheit können jedoch bereits benannt werden. Das Zusammenspiel dieser Faktoren begünstigt das Auftreten der Krankheit.

Als Risikofaktoren werden derzeit hormonelle Störungen, psychischer Stress, Mangelernährung sowie Muskelschwäche genannt. Dauern diese Faktoren über längere Zeit an, tritt eine Überbelastung des Muskels ein. Daraus entsteht eine dauerhafte Kontraktion der Muskelstränge. Typischerweise entstehen Überlastungen der Muskulatur z.B. durch Fehlbelastungen, Fehlhaltungen oder übermäßiges Training bei einem unzureichenden persönlichen Fitness-Niveau. Schon durch geringe Belastungsintensität wird die Muskulatur dann überreizt und reagiert mit Entzündungen. Im betroffenen Bereich entwickelt sich in der Folge ein anhaltend verhärteter Triggerpunkt.

Des Weiteren unterscheidet man die primäre und die sekundäre Form des myofasziellen Schmerzsyndroms. Unter der sekundären Form wird eine Begleiterkrankung verstanden, die sich zusätzlich zu verschiedenen Primärkrankheiten, darunter Arthrose und neurologische Erkrankungen, entwickelt. Die Symptome sind identisch, für den Patienten ist die Unterscheidung beider Formen nicht relevant. Für die richtige Behandlung muss die Ursache des myofasziellen Schmerzsyndroms jedoch unbedingt gefunden werden.

Symptome und Krankheitsverlauf

Patienten klagen über lokal begrenzte, starke Schmerzen in der Muskulatur. Solche Schmerzen können in jeder Körperregion auftreten. Per Definition des myofasziellen Schmerzsyndroms bleiben sie jedoch auf einen sogenannten „Quadranten“ des Körpers beschränkt. Ein großer Teil der Betroffenen klagt dabei über Schmerzen in den Beinen oder der Hüfte sowie über Schulterschmerzen. Auch Gesäßschmerzen kommen häufig vor.

Recht vielseitig gestaltet sich auch das Beschwerdebild des myofasziellen Schmerzsyndroms. Durch die lokale Ausschüttung von Botenstoffen kann der Schmerz außerdem auf umliegende Körperstellen übertragen werden. Der vom myofasziellen Schmerzsyndrom Betroffene kann dann häufig selbst nicht mehr benennen, wo genau die Schmerzen auftreten.

Diagnose

Die Identifikation der Beschwerden als myofaszielles Schmerzsyndrom fällt oft schwer. Die Krankheit äußert sich nicht in Form veränderter Labor- bzw. Blutwerte. Unauffällige Blutwerte können jedoch erste Anhaltspunkte auf die Erkrankung liefern und der Ausschluss anderer Ursachen kann möglich werden.

Patienten, welche über Schmerzen klagen, die sie nicht genau lokalisieren können, sollten vom behandelnden Arzt zunächst auf Triggerpunkte untersucht werden. Innerhalb des Bewegungsapparats zeigen sich diese als druckempfindliche, ertastbare Verhärtungen des Muskelbauchs. Bei Berührung löst ein solcher Triggerpunkt Schmerzen in benachbarten Körperstellen aus. In diesen Bereichen sind außerdem die eingeschränkte Beweglichkeit der Muskeln und verstärkte Zuckungen bei Druckausübung zu beobachten. Die Symptome verhärteter Muskeln und verstärkte Zuckungen bei Druckausübung werden für die eindeutige Abgrenzung des myofasziellen Schmerzsyndroms von der Fibromyalgie herangezogen.

Behandlung und Therapie

Diagnostiziert wird das myofaszielle Schmerzsyndrom oftmals erst, wenn das Krankheitsbild bereits als chronisch anzusehen ist. Patienten müssen sich dann damit abfinden, dass die Erkrankung nicht wirklich geheilt werden kann, Ziel der Behandlung ist, die Symptome über Entspannung der Muskulatur und verbesserte Durchblutung der betroffenen Körperstellen zu lindern.

Für weniger schwere Fälle können vom Arzt Medikamente zur Muskelentspannung und Schmerzmittel verordnet werden. In Kooperation mit einem fachkundigen Physiotherapeuten sollten außerdem regelmäßige Dehnungsübungen, Wärmeanwendungen und Massagen durchgeführt werden.

Liegt eine schwere Form des myofasziellen Schmerzsyndroms vor, ist vom Therapeuten eine manuelle Triggerpunkt-Therapie einzuleiten. Hierbei werden im Rahmen einer Akupunktur Nadeln in den Triggerpunkt eingelegt und gleichzeitig der betroffenen Muskelstrang gedehnt.

Bleibt auch diese Therapieform ohne Wirkung, erfolgt die Einspritzung von Lokalanästhetika, Kochsalzlösungen oder Botulinumtoxin in den Triggerpunkt.

Die Behandlung des sekundären myofaszialen Schmerzsyndroms erfolgt entsprechend der Grunderkrankung. Die aktive Mitarbeit des Patienten ist grundsätzlich bei jeder Therapie des myofaszialen Schmerzsyndroms unbedingt erforderlich. Eine psychotherapeutische Begleitung kann Patienten unterstützen, sich mit der Krankheit zu arrangieren und den Lebensalltag mit dem myofaszialen Schmerzsyndrom zu gestalten. Auch Selbsthilfegruppen können dafür einen wertvollen Beitrag leisten

Myofasziale Behandlungstechniken im Physiopark

Die Behandlung des Krankheitsbildes gehört selbstverständlich zu den Leistungen unserer Praxis. Myofasziale Techniken kann man als sehr intensive und äußerst wirksame Massagetechniken bezeichnen. Die Wirkung besteht häufig in einer spontanen, manchmal beinahe „wundersamen“ Funktionsverbesserung hinsichtlich Mobilität und Schmerzreduktion. Weitere Informationen finden Sie auf unserer Website.

[Infos Myofasziale Behandlungstechniken](#)

Gefällt Ihnen unser Newsletter?

Empfehlen Sie ihn weiter - Familie, Freunde und Kollegen freuen sich bestimmt ebenfalls über nützliche und vielfältige Informationen zu Gesundheit, Bewegung und Beweglichkeit!

Newsletter empfehlen und weiterleiten:

<http://us2.forward-to-friend.com/forward?u=983a5b66e61523099b72fab62&id=8abfe6d80d&e=10bcc66e2c>

Noch aktueller: der Physiopark Regensburg auf Facebook.

Wichtige Ereignisse, Neuigkeiten und ein Blick hinter die Kulissen unserer Praxen. Trainingsvideos, Fotos und vieles mehr finden sie hier:

[Physiopark auf facebook](#)