

Praxisinformation Physiotherapie

„Die Standardisierung führt dazu, dass nicht mehr der kranke Mensch mit einer Diagnose gesehen wird, sondern nur noch die Diagnose.“
(J.-D. Hoppe, Präsident Bundesärztekammer)

Das Prinzip einer ganzheitlichen Therapie

Der menschliche Organismus ist ein komplexes biokybernetisches System, das schon auf geringe Störungen empfindlich reagieren kann und sofort bemüht ist, so effizient und energiesparend wie möglich diese Störungen zu beheben oder zu kompensieren.

Ist der Mensch mit sich und seiner Umwelt im Gleichgewicht, werden keine Probleme auftauchen. In dem komplexen System Mensch treten Beschwerden erst auf, wenn das System ins Ungleichgewicht geraten ist. Widersprechen sich die Anforderungen der Umwelt an das Individuum und die Bedürfnisse des Menschen, erfährt er dies als Stress. Permanenter Stress kann das körperliche Wohlbefinden erheblich beeinträchtigen. Dadurch wiederum kann die Leistungsfähigkeit so eingeschränkt werden, dass der Einzelne die Anforderungen seiner Umwelt noch weniger erfüllen kann. Ein Teufelskreis beginnt.

Die Physiotherapie ist in erster Linie mit Beschwerden am Bewegungsapparat verknüpft. Zur effektiven Therapie von Störungen am Bewegungsapparat bedarf es aber mehr als der Berücksichtigung einer Gelenkfehlstellung, einer Bandverletzung oder Muskelverspannung.

Es kommt kein typischer Rückenpatient oder Tennisarm zur Therapie, sondern ein Mensch, dessen Beschwerden Ausdruck seines Gesamtorganismus und seiner Gesamtpersönlichkeit sind.

Schmerzen in einem bestimmten Bereich bedeuten nicht, dass dort, wo der Schmerz empfunden wird, auch die Ursache liegen muss. Wenn der Körper geschädigt wird, ist er durchaus in der Lage, den Schmerz zu umgehen, indem er an anderer Stelle kompensiert.

Ein Beispiel aus der Praxis

Sie sind vor längerer Zeit mit dem rechten Fuß umgeknickt und haben dieses Bein automatisch weniger belastet. In Folge begannen Sie bewusst oder unbewusst zu hinken. Durch das Hinken können Sie den Schmerz unter Umständen völlig vermeiden und Sie gewöhnen sich an das Hinken.

Dadurch kommt es jedoch zu einer Mehrbelastung des linken Beines. Dies wird anfänglich problemlos sein. Mit zunehmender Zeit aber können sich Überbelastungsfolgen etwa an der linken Hüfte oder am linken Knie zeigen, die dann zu Schmerzen führen.

Alle dort durchgeführten therapeutischen Maßnahmen werden zu keiner oder nur einer sehr kurzfristigen Linderung der Beschwerden führen, da die primäre Ursache des Hinkens am rechten Fuß nicht beseitigt wurde. Schmerz entsteht am Ende einer Kompensationskette!

Meistens kommt ein Patient in die Therapie und äußert den Wunsch der Symptombeseitigung. Bei weniger komplexen Beschwerden werden mit der Beseitigung der Symptome auch die dafür verantwortlichen Ursachen beseitigt. Betrachtet man die Beschwerden eines Patienten aber genauer, kann man sich den körperlichen Ursachen noch weiter nähern.

In einer ganzheitlichen Therapiephilosophie ist es sinnvoller die Beschwerden nicht einfach zu beseitigen, sondern sie in erster Linie in ihrer Bedeutung für den Patienten und seine Umwelt zu verstehen.

Wenn man davon ausgeht, dass körperliche Beschwerden nicht nur mechanische oder biochemische Ursachen haben, sondern ihr Grund auch in der Lebensweise und Einstellung des Patienten zu finden ist, dann ist es wahrscheinlich, dass durch eine symptomorientierte oder Behandlung zwar die Beschwerden beseitigt werden können, dass diese sich aber neue Ausdrucksformen im Körper suchen werden, solange nicht deren Grund dafür durch Einsicht überwunden wird.

Eine ganzheitliche Therapie berücksichtigt zur Auswahl der geeigneten Therapiemethode die Aktualität und Stärke der Beschwerden und das Hilfeersuchen des Patienten.

So kann es anfangs notwendig und sinnvoll sein, das Symptom zu lindern, um später Ursache und Grund der Störung zu behandeln. Oder aber das Symptom verschwindet nach Beseitigung der Ursache oder der Bewusstwerdung der Funktion des Symptoms wie von selbst.

Ein Beispiel aus der Praxis

Ein Patient mit der Diagnose Tennisarm klagt meist über Schmerzen im Bereich des äußeren Ellenbogens. Diese Schmerzen können in den Unterarm ausstrahlen und behindern ihn beim kräftigen Zugreifen mit der Hand.

Symptomorientierte Behandlung

Die Ursache für die Beschwerden des Tennisarmes liegt in einer Entzündung der Sehnen, der der Streckmuskulatur des Handgelenkes und der Finger. Der sogenannte goldene Therapiestandard sieht eine Beseitigung der Entzündungsprozesse mittels einer speziellen Massagetechnik, Elektrotherapie und eventuell einer ärztlicherseits verordneten Injektions- und Schienenversorgung vor.

Ursachenorientierte Behandlung

Das Symptom Schmerz liegt an einer Entzündung der Sehnenansätze der Streckmuskulatur des Handgelenkes und der Finger. Doch warum kommt es zu so einer Entzündung?

Ursachen hierfür können sein:

- Eine Dauerspannung in der Beugemuskulatur des Handgelenkes und eine daraus resultierende Überanstrengung der Sehnen der gegen die Beugung arbeitenden Streckmuskulatur.
- Eine einseitige Alltagshaltung, oder ein Sturz auf das Handgelenk führten zu einer Störung der umliegenden Gelenke des Ellenbogens oder des Handgelenks und bedingen eine Spannungsänderung in der Streckmuskulatur der Hand.
- Eine Störung der Halswirbelsäule (Wirbelgelenk, Bandscheibe) bedingt eine Fehlsteuerung der Streckmuskulatur der Hand.
- Eine Problematik der inneren Organe (Gastritis, Gallensteine, Sodbrennen) führt über Verschaltungen mit dem vegetativen Nervensystem zu einer Verschlechterung der Gewebequalität im Bereich des Ellenbogens und verzögert somit die ablaufende Wundheilung.

Die Therapie beseitigt nun die ursächlich vorliegenden Störungen und bedient sich Techniken aus den verschiedenen Konzepten der Manuellen Medizin zur Beseitigung der Gelenkstörung, der Osteopathie zur Beseitigung der Organstörung und des Brügger-Konzepts zur Beseitigung der Muskeldysbalance.

Ganzheitliche Behandlung

Neben den biomedizinischen Ursachen, kann es bei dem jeweiligen Patienten auch einen tieferen Grund für seine Tennisarmbeschwerden geben. Das Symptom des Patienten ist eine erhöhte Spannung der zum Greifen benötigten Beugemuskulatur der Hand. Vielleicht trifft es auf den einzelnen Patienten zu, dass ihm schwerfällt „loszulassen“, dass er (an) etwas „festhält“. Im biopsychosozialen Modell beziehen sich diese Gedanken auf die psychosoziale Komponente.

Eine Behandlung nach dem osteopathischen Konzept kann Störungen im Bindegewebe aufspüren und über den körperlichen Lösungsprozess zu einer Bewusstwerdung von körperlichen und seelischen Zusammenhängen der Störung führen.

Einen anderen Ansatz bietet die Traditionelle Chinesische Medizin. Die Schmerzpunkte des Tennisarms liegen z. B. auf einer Energiebahn, dem Dickdarmmeridian. Die Tatsache, dass dieser in der Organ-Sprache ebenfalls die Problematik des "Festhaltens/Loslassens" symbolisiert, schließt den Kreis zur Verschaltung mit den inneren Organen und kann über eine Akupunktur oder viszerale Mobilisation behandelt werden.

Moderne Physiotherapie

„Ob man schwierige Probleme bewältigt, hängt häufig davon ab, dass man erkennt, wo die Hebelwirkung am größten ist.“ (P. M. Senge, Berater)

Das Fachgebiet der Physiotherapie unterliegt einer enormen Entwicklung. Als Bewegungsspezialist hat sich der Physiotherapeut zunehmend professionalisiert. Wissenschaftliche Untersuchungen zeigen nun unverkennbar die positive Wirkung der Physiotherapie. Die Nachfrage nach physiotherapeutischer Expertise nimmt zu und der Physiotherapeut spielt eine zunehmend wichtige Rolle in der sich verändernden Gesundheitsfürsorge.

Theoriebildung

Für die klinische Praxis war es lange Zeit richtungsweisend, therapeutische Entscheidungen ausschließlich auf biomedizinischen (pathophysiologischen und anatomischen) Einsichten zu begründen. Die Physiotherapie hat sich innerhalb der bestehenden schulmedizinischen Praxis und biomedizinischen Einsichten entwickelt. Der Einsicht in pathophysiologische Mechanismen folgten therapeutische Erwartungen über die Effekte der einzelnen Therapiemaßnahmen.

In der physiotherapeutischen Praxis wurde dann auch lange Zeit Nachdruck auf die Beeinflussung pathophysiologischer Mechanismen gelegt. Physiologische und anatomische Parameter fungierten als Indikatoren für Krankheit und Genesung. Störungen sollten sich schnell und adäquat feststellen lassen und therapeutisch zu beeinflussen sein. Therapie sollte zur Normalisierung der gestörten physiologischen und anatomischen Funktionen und zur Verminderung der Aktivität des Krankheitsprozesses führen.

In den letzten Jahren ist aber deutlich geworden, dass die Genesung eines physiologisch/anatomischen Problems nicht einfach die Umkehrung der Ursache darstellt. Das Problem des Patienten muss sich auch nicht dadurch automatisch verringern. Es gibt auch durchaus andere klinisch relevante Parameter auf dem Gebiet der menschlichen Funktionsfähigkeit, der Partizipation und der Lebensqualität.

Die Einflussfaktoren des Nervensystems und somit die Steuerung der Heilungs- und Regenerationsfähigkeit zeigten zunehmend die bedeutsame Rolle der Individualität des Menschen, seinen Erfahrungen und seinen Sorgen und Hoffnungen.

Was wird von der heutigen Physiotherapie erwartet?

Das adäquate Lösen von Gesundheitsproblemen fordert eine flexible mentale Grundhaltung des Physiotherapeuten. Er muss zwischen verschiedenen oft heterogenen Konzepten und Theorien entscheiden und auswählen können.

Welche Ursache liegt dem Problem des Patienten zu Grunde?
Welches primäre Problem hat die Beschwerden des Patienten ausgelöst?

Einerseits muss der Physiotherapeut Krankheiten und Syndrome analysieren, andererseits muss er im Stande sein, psychologische und soziale Faktoren zu erkennen. All diese Faktoren müssen beim Aufstellen eines Behandlungsplans abgewogen werden.

Um das Abwägen zu vereinfachen wurden physiotherapeutische Richtlinien entwickelt. Diese Richtlinien beschreiben die am besten verfügbare Herangehensweise bei einem spezifischen Gesundheitsproblem. Im Aufbau der Richtlinien wurden diese heterogenen Kenntnisquellen mit einbezogen.

Der Physiotherapeut hat in der Praxis ein Urteilsvermögen entwickelt, womit er imstande ist, Aspekte des einzelnen Patienten anhand der Aspekte aus den Richtlinien zu überprüfen. Dieses Urteilsvermögen ist eine normative, nicht wissenschaftliche Kompetenz, die unter anderem Folgendes umfasst: Feststellen können, welche Information in einer spezifischen Situation nützlich, wertvoll, relevant, angebracht, angepasst, zuverlässig und adäquat ist.

Vom Physiotherapeuten wird erwartet, dass er Gesundheitsprobleme des Patienten aus der Perspektive von Bewegung und Bewegungsproblemen betrachtet. Hierbei gibt es eine essenzielle Entwicklung in Bezug auf evidence based practice.

Physiotherapeutisches Wissen kennzeichnet sich durch die Anwendung von Fachkenntnis in komplexen und konkreten Situationen. Der Physiotherapeut integriert patientenspezifische Daten, epidemiologische Information sowie eine Vielzahl von relevanten Rahmenbedingungen. Vom Physiotherapeuten wird erwartet, dass er diese heterogenen Daten bei der Begründung seiner klinischen Entscheidungen methodisch abwägt, ordnet und integriert.

Physiotherapeutische Wissenschaft

Die medizinische Wissenschaft beschäftigt sich primär mit der wissenschaftlichen Untersuchung von Krankheiten und Syndromen.

Physiotherapeutische Wissenschaft richtet sich auf:

- Die Untersuchung von behandlungsfähigen Folgen von Krankheiten und Syndromen für das Bewegen im täglichen Leben des Patienten und seiner Rollenerfüllung innerhalb seiner Umgebung.
- Die Effektivität von physiotherapeutischen Therapiemaßnahmen.
- Die Untersuchung der Legitimation und Innovation physiotherapeutischer Hilfeleistung aus der Perspektive des Erhaltens der Bewegung und der Autonomie des Patienten.

Spezialist für menschliche Bewegung

Physiotherapie ist das Fachgebiet des menschlichen Bewegens. Der Physiotherapeut beschäftigt sich mit der Bewegung von Menschen in ihrer täglichen Umgebung und ihrer gesellschaftlichen Partizipation. Die physiotherapeutische Fürsorge richtet sich auf die Ursachen von Gesundheitsproblemen und auf die Folgen von Krankheiten und Syndromen mit dem Ziel, die Gesundheit in Bezug auf das Bewegen in Relation zur Partizipation am Zusammenleben zu fördern.

Neben der Suche nach Ursachen schenkt der Physiotherapeut der Prävention zunehmend Aufmerksamkeit. Der Physiotherapeut stellt die Bewegungs-(un)möglichkeiten des Patienten fest. Er untersucht auf welche Weise die Bewegung stattfindet, um schließlich zu analysieren, warum der Patient gerade auf diese Art und Weise bewegt.

In der Analyse sucht der Physiotherapeut nach ursächlichen und beeinflussbaren Faktoren, auf deren Basis er in Zusammenarbeit mit dem Patienten die Ziele und den Behandlungsplan aufstellt. Das Ziel der Behandlung ist das Optimieren der Bewegung eines Patienten, ausgehend von seinem Vermögen und innerhalb der vorhandenen Möglichkeiten.

Zielstellungen physiotherapeutischer Hilfe

Bei der Wahl der therapeutischen Zielsetzungen stehen die Bedürfnisse des Patienten im Zentrum. Gesundheitsprobleme und Hilfsfragen in Bezug auf die Bewegung hängen stark mit der individuellen Welt des Patienten zusammen. Der Physiotherapeut strebt danach, die physiotherapeutische Hilfestellung auf die Hilfsfrage abzustimmen.

Hieraus folgen die folgenden spezifischen Zielsetzungen der Physiotherapie:

- Schafft Möglichkeiten für das Verbessern oder das Erhalten des Bewegungsverhaltens des Patienten in seinem Alltag.
- Beugt Gesundheitsproblemen und der Wiederholung der Gesundheitsprobleme auf dem Gebiet der Bewegung vor.
- Löst Gesundheitsprobleme (Funktionen, Aktivitäten und Partizipation), vermindert diese oder hilft diese zu kompensieren.
- Bietet Begleitung und Unterstützung in der Leidensphase.
- Beeinflusst Verhalten und Lebensstil des Hilfsfragenden insofern sie in einer Beziehung mit der Hilfsfrage und/oder dem Gesundheitsproblem stehen.
- Beeinflusst die Wohn- und Arbeitsumstände insofern diese in einer Beziehung zur Hilfsfrage und/oder dem Gesundheitsproblem stehen.

Arbeitsweise des Physiotherapeuten

Die Arbeitsweise des Physiotherapeuten kennzeichnet sich durch eine bewusste, prozessmäßige, systematische und zielgerichtete Herangehensweise. Diese Herangehensweise wird umschrieben als das methodische physiotherapeutische Handeln.

Durch diese Arbeitsweise ist der Physiotherapeut imstande Maßarbeit zu liefern, welche transparent und prüfbar ist.

Dem methodischen Handeln ist deshalb der Screeningprozess hinzugefügt. Dieser Screeningprozess beinhaltet: das Erkennen von Symptomen, die innerhalb oder außerhalb der physiotherapeutischen Domäne liegen. Nach der Untersuchung dokumentiert der Physiotherapeut das Gesundheitsproblem in einer physiotherapeutischen Diagnose. Mit Hilfe verschiedener Klassifikationssystem wird der funktionale Gesundheitszustand des Patienten beschrieben. In der Behandlung wendet der Physiotherapeut diverse Therapiemaßnahmen an. Die Wahl der Maßnahmen trifft er auf der Basis seiner klinischen Expertise und der Vorlieben, Wünsche und Erwartungen des Patienten.

Daneben leitet er seine Wahl aus den am besten zur Verfügung stehenden und wissenschaftlichen belegten Nachweise (z. B. Leitlinien) ab.

- Aufklärung und Information
- Krankengymnastik (Muskelkräftigung und -dehnung, Haltungsschulung)
- Manuelle Therapie
- Beratung in Bezug auf Alltagsaktivität und Arbeitsplatzergonomie
- Physikalische Therapie (Wärme, Kälte, Elektrotherapie)