

PPS

Physiotherapie als Chance



Daniela Krusche

Physiotherapeutin

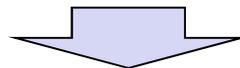
Neurologisches Rehabilitationszentrum Quellenhof

Bad Wildbad

Muskelschwäche

(Mangel an Kraft und Ausdauer)

- ◆ von Polio betroffener Muskulatur (postpoliomyelitische Atrophien)
- ◆ neue Muskelatrophien
- ◆ Muskelschmerzen und Faszikulationen
- ◆ anhaltende Müdigkeit nach körperlicher Belastung
- ◆ allgemeine Erschöpfungszustände



Schwierigkeiten die Anforderungen
des täglichen Lebens zu bewältigen
(Leistungsdruck / Überforderung)

Skelettveränderungen

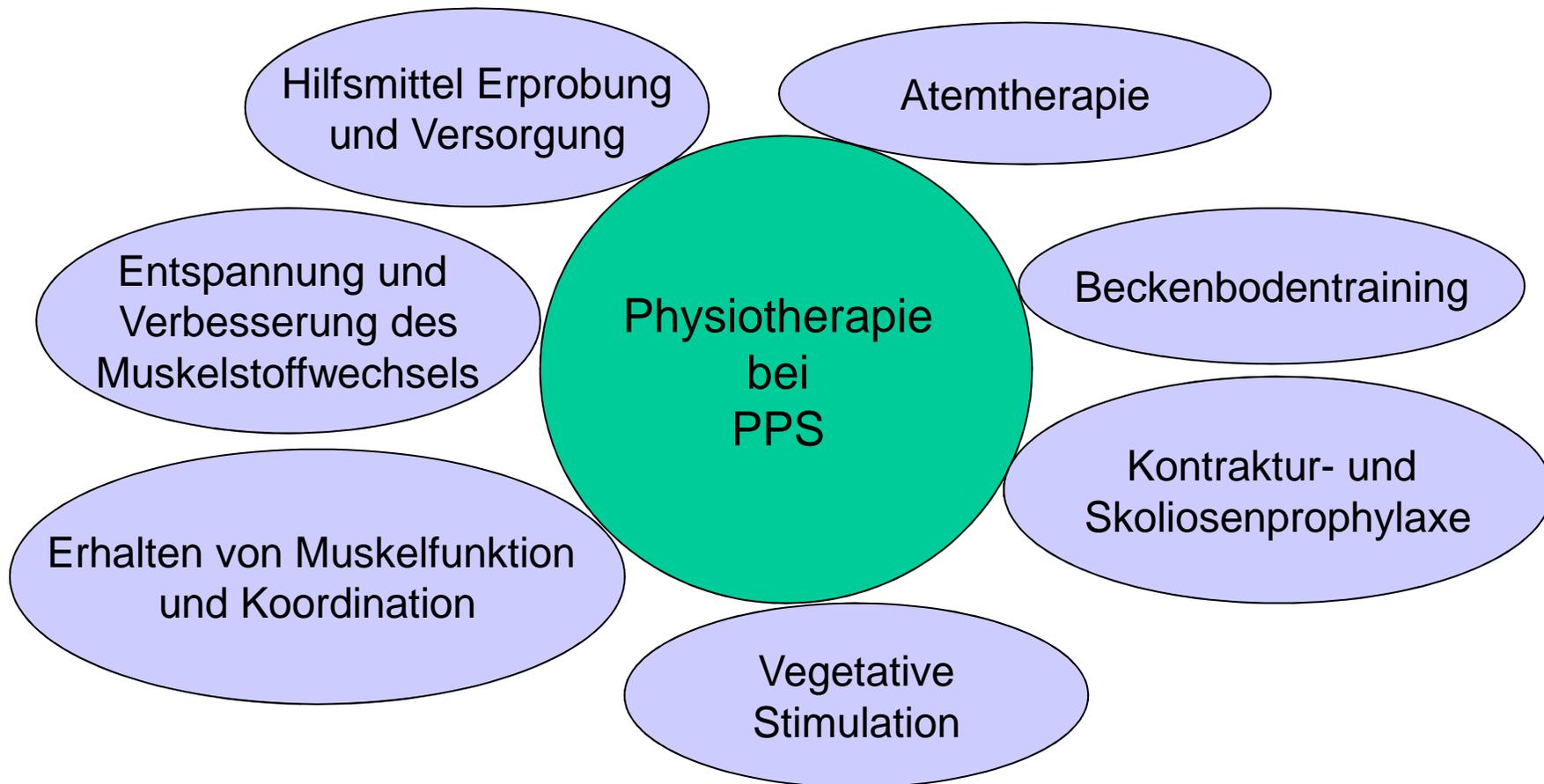
- ◆ Passive Halte – und Verriegelungsmechanismen werden überbelastet
 - ◆ Gelenke werden zunehmend instabiler
 - ◆ Verschleiß durch Überbelastung (Haltungabweichungen)
 - ◆ Schmerzen (Gelenkschmerzen / Wurzelkompressionen)

- ◆ Kompensationsmechanismen
 - „ nicht betroffene Seite“
 - Kompensatorische Bewegungen (aufstehen, Fortbewegung)

Respiratorische Symptome

- ◆ Atemlosigkeit spontan und nach Anstrengung
 - Schwäche der Atem- und Atemhilfsmuskulatur
 - Skoliose
- ◆ Infektionen der Atemwege
- ◆ Morgenmüdigkeit und Kopfschmerzen

Physiotherapeutisches Behandlungskonzept



Krankengymnastik auf neurophysiologischer Grundlage

Behandlungsmethoden und -techniken unter Berücksichtigung der neurophysiologischen Kontrollmechanismen am Bewegungssystem einerseits, sowie der funktionellen Steuerungsmechanismen der Organsysteme andererseits, mit bewusster Ausnutzung der vorhandenen Bahnungs- und Hemmungsmechanismen des Nervensystems, zur Förderung der normalen Funktionen.

Physiotherapeutische Behandlung des Post Polio Syndroms



1. Entlastungstherapie / Verbesserung des Muskelstoffwechsels
 - ◆ Lagerung
 - ◆ Schlingentischbehandlung
 - ◆ Bewegungsbad (34°C) z. B in Anlehnung an MC Millan
 - ◆ Entspannungstherapie
 - ◆ Interferenzstrom
 - ◆ Wärmeanwendungen (Fango)
 - ◆ Hilfsmiteinsatz

2. Erhalten von Muskelfunktionen und Koordination: Koordination vor Kraft !

- ◆ Isometrische Übungen
- ◆ Schlingentisch
- ◆ Arbeiten in Bahnungssystemen (Bobath, Vojta, Brunkow stimulatives arbeiten, PNF)
- ◆ Dynamische Übungen
- ◆ Bewegungsbad

Physiotherapie auf neurophysiologischer Grundlage nach Vojta

Reflexkriechen

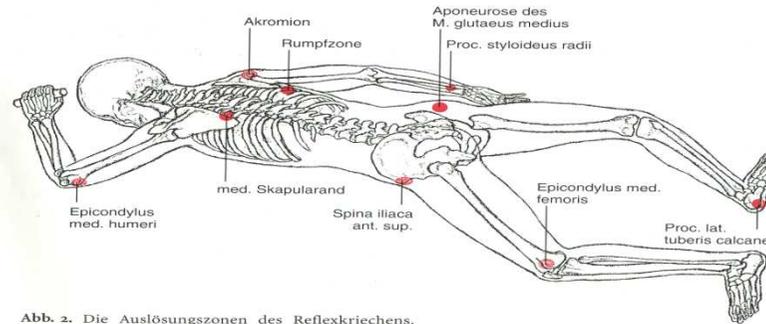
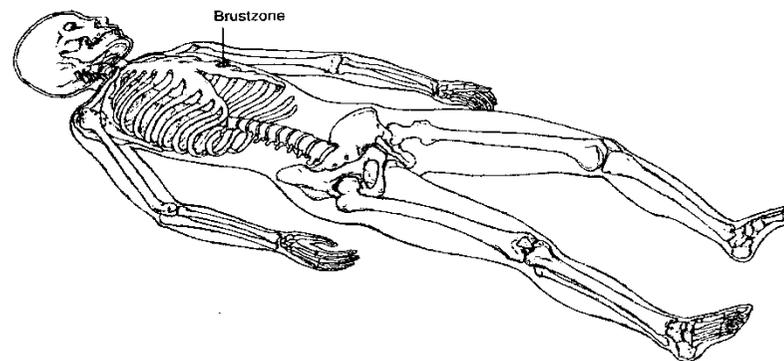


Abb. 2. Die Auslösungszonen des Reflexkriechens.

Reflexumdrehen



Therapie nach Brunkow



- Bahnung einer Muskelspannung im ganzen Körper
- Beginn des Spannungsaufbaus an den Händen bzw. Füße
- definierter Kontraktionsverlauf (Kontraktionsrichtung) der einzelnen Muskeln

Physiotherapie auf neurophysiologischer Grundlage nach PNF



- Aufbau von Muskelketten
- Bahnung durch Reizung von Propriozeptoren

Physiotherapie auf neurophysiologischer Grundlage nach Bobath



- Orientierung an der normalen Bewegung
- Fokussieren der Therapie auf das Hauptproblem
- Aufbau von Sequenzen der Alltagshandlungen durch Fazilitation
- Festigung der Bewegungsabläufe durch Wiederholungen

3. Atemtherapie / Beckenbodentraining

- ◆ z. B reflektorisch nach Schmitt und Brüne, nach Middendorf
- ◆ z. B Tanzberger Konzept, Erlernen von u.a. Aufschub – und Entspannungsstrategien
- ◆ Therapie nach Vojta

4. Funktionsschulung der Bewegungsorgane

- ◆ Situative Therapie
- ◆ Ökonomisieren von Bewegungen
- ◆ Ausdauertraining (Ergometrie)

5. Kontraktur – und Skoliosenprophylaxe bzw. – behandlung

◆ Prävention

- Lagerung
- Ergonomie
- isometrische und dynamische Übungen
- Therapie nach Vojta, Brunkow, PNF, Bobath
- Eigenübungsprogramm

◆ Kontrakturbehandlung

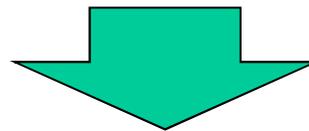
- vorbereitende Wärmebehandlungen
- Muskeldehnung (längs / quer)
- Aktivierung der Antagonisten
- Dehnlagerungen
- Orthesenversorgung

6. Beeinflussung vegetatives Nervensystem

- ◆ Bindegewebsmassage
- ◆ Reflektorische Atemtherapie (Brüne / Schmitt)
- ◆ Arbeiten in Bahnungssystemen

7. Hilfsmittelerprobung und Versorgung

- ◆ Alltagshilfen
- ◆ Gehhilfen
- ◆ Orthesen
- ◆ Rollstuhlversorgung



Erreichen und Erhalten größtmöglicher Selbständigkeit und Lebensqualität.

ORTHESEN



Trainingsintensität (nach Buchbauer 2003)

Kraftausdauer

- 30-50%
- 3 Serien
- 2-3 Übungen
- 30-60 sec. Pause
- zügiges Tempo
- lokale Muskelausdauer

Maximalkraft

- 90-100%
- 3-5 Serien
- 1 Übung
- Pause bis zur vollständigen Erholung
- Intramuskuläre Koordination, maximale Kraft

Rehamethode

- 20-60%
- 3 Serien
- 3-4 Übungen
- 10-30 Wiederholungen
- 1-2,5 min. Pause
- Langsames Tempo
- Koordination, lokale Muskelausdauer, Muskelaufbau / Kraft

30% leichtes Belastungsgefühl

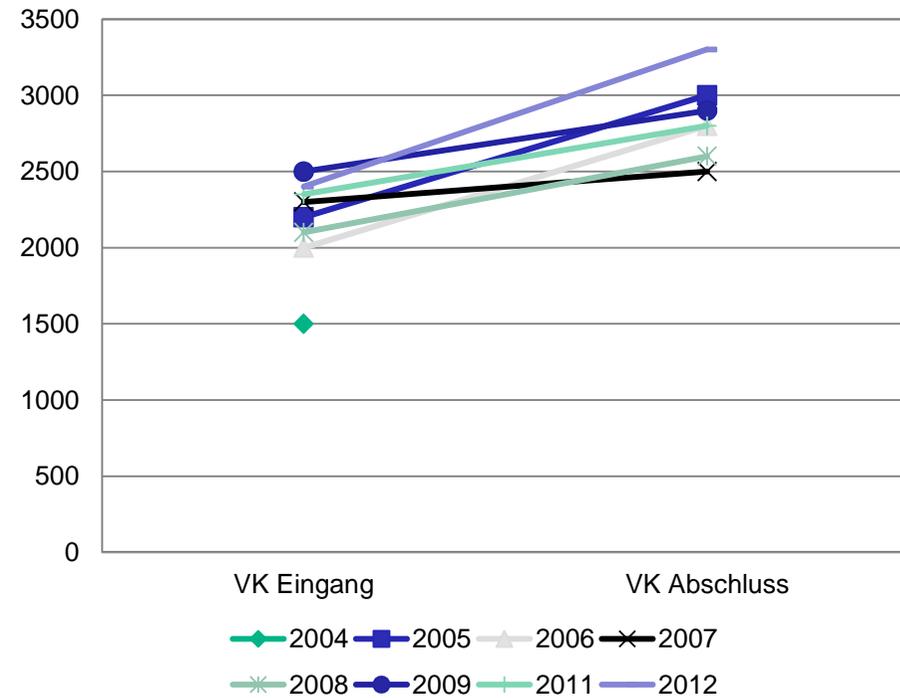
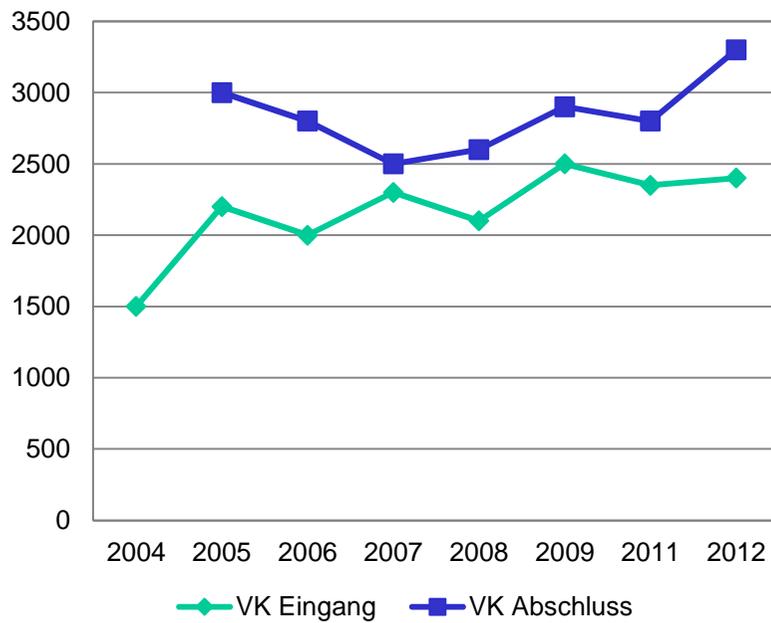
50% mittelschweres Belastungsgefühl

60% leichtschweres Belastungsgefühl

70-80% schweres Belastungsgefühl

90-100% sehr schweres bis maximales Belastungsgefühl

Verlaufsdokumentation



VIELEN DANK FÜR IHRE AUFMERKSAMKEIT