

## Physiotherapie in der Schmerztherapie

**Wir versuchen in der physiotherapeutischen Schmerztherapie, die Bewegungsprobleme der Menschen zu verstehen, therapeutisch wirksame Lösungswege zu finden und Sie bei Ihrem Heilungsprozess zu begleiten und zu unterstützen.**

### Befundaufnahme und Behandlungsplan

Die erste physiotherapeutische Befundaufnahme dient dazu, anhand der Diagnose, des Krankheitsverlaufs und der spezifischen physiotherapeutischen Untersuchungsmethoden (z. B. Winkelgradmessungen, Funktionsprüfungen, spezifische Tests mit Auswertung von Kraft und Ausdauer) sowie Erfahrungen und Erlebnissen von Patienten einen individuellen Behandlungsplan zu erstellen. Unter Berücksichtigung von bewährten und empfohlenen Konzepten, der aktuellen Schmerzsituation, des Therapieverlaufs sowie der Rückmeldung des Patienten werden Behandlungsmaßnahmen immer wieder an den Krankheitsverlauf angepasst.

### Physiotherapeutische Maßnahmen

Folgende Therapieverfahren werden routinemäßig angewandt: PNF (Propriozeptive Neuromuskuläre Faszilitation), FBL (Funktionelle Bewegungslehre) zur Koordinierung physiologischer Bewegungsabläufe, ADL (Aktivitäten des Lebens)-Training, Manuelle Therapie (MT-Traktionen mit Gurten) zur Behandlung von muskulären Dysfunktionen (z. B. Beckenboden) und zum Erhalt oder Wiederherstellung normaler Gelenkfunktionen und Strukturen, Triggerpunkttherapie und Hocktherapie zum Lösen von Muskelverdickungen, Brunkow-Therapie zur Stabilisierung und willkürlichen Rumpfaufrichtung mit isometrischer Ganzkörperspannung, Bobath-Konzept für Hemmungen von gestörten Reflexaktivitäten und Wiedererlernen normaler Bewegungen, werden Craniosacrale Therapie, Qi Gong und Zilgri

Passive Maßnahmen und physikalische Therapien wie Schröpfen (auch Anleitung zum Schröpfen), craniomandibuläre Dysfunktionstherapie, Colonmassage, Wärmekabine, Moorpackungen, Heiße Rolle, Ultraschall, Elektrotherapie (Spinx- und Hochtontherapie, Iontophorese), Magnetfeldtherapie, medizinische Bäder, Kryotherapie, Kinesio-Tape, Manuelle Lymphdrainage, mobilisierende Massage, myofasziale Therapie und Fuß- und Handreflexzonen-therapie sind oft notwendig, damit die schmerzhafte Muskulatur überhaupt beübbar wird.

Wenn Koordinationsmöglichkeiten und Bewegungsfreiheiten wieder bestehen, werden individuelle Eigenübungsprogramme entwickelt.

Die erarbeiteten Bewegungsschemata werden in Gruppentherapien wie Wirbelsäulengymnastik, Hockergymnastik, Atemgymnastik, Rückenschule und Wassergymnastik weiter stabilisiert und verbessert werden.

Zur Überwindung der Schmerzen müssen die Betroffenen ihre Wahrnehmungs-, Konzentrations- und Entspannungsfähigkeit wiederfinden und wieder mehr Gespür und Eigenverantwortlichkeit für sich im Alltag entwickeln. Dabei begleiten wir Sie gerne.

### Dokumentation und Abschlussbericht

Im Abschlussbefund finden Sie neben der Beschreibung der durchgeführten Behandlungen auch Empfehlungen für die weitere physiotherapeutische Behandlung und wir geben Ihnen ein schriftliches Eigenübungsprogramm für zuhause mit.