

physio**praxis**

DAS FACHMAGAZIN FÜR PHYSIOTHERAPIE

11
12



WARUM SCHMERZEN SINNVOLL SIND

Mit Schmerz gegen Schmerz

HANDARBEIT

Mobilisation des Handgelenks

EIN FALL FÜR VIER: JUVENILE ARTHRITIS

„Rheuma nervt“

GERIATRISCHE REHA VOR DEM AUS

~~Reha vor~~ Pflege!

Mit **physiografik**



INHALT

Infos zur physiopraxis:
www.thieme.de/physiopraxis

38

Plädoyer für eine schmerzhaftere Behandlung

Egal ob mit „Stäbchen“ oder ohne: Triggerpunkt-Therapeut Roland Gautschi überschreitet in der Behandlung häufig die Wohlfühlgrenze seiner Patienten. Der Schmerz ist für ihn jedoch nicht nur ein notwendiges Übel. Vielmehr setzt er ihn häufig bewusst ein. Warum, erklärt der Physiotherapeut in seinem Plädoyer.

physioforum

- 6 Briefe an die Redaktion
- 10 **physiokongress 2014: Der Samstag**
Altersschwach war gestern

physiopolitik

- 12 Geriatrische Reha-Kliniken
vor dem Aus
~~Reha-vor~~ Pflege!
- 16 Gesprächsstoff

physiowissenschaft

- 22 Qualitative Versorgungsforschung
Lücken entdecken
- 24 Internationale Studienergebnisse
- 29 kurz & bündig

physiopraxis.Refreshers

- 30 Gesundheitsförderung
Das Gesundheitsverhalten ändern

physiotherapie

- 38 Warum eine schmerzhafte Behandlung sinnvoll sein kann
Mit Schmerz gegen Schmerz
- 42 LSVT BIG – Ein standardisiertes Amplitudentraining bei Parkinson
Ganz groß gegen Bewegungsarmut
- 46 Hands-on: Mobilisation des Handgelenks
Handarbeit
- 56 Ein Fall für Vier: Juvenile idiopathische Arthritis
„Rheuma nervt“

physiospektrum

- 50 **physiografik: Eine Möglichkeit, Zusammenarbeit zu analysieren**
SWOT
- 62 Prolaps L4/5 – Ein Selbsterfahrungsbericht
Der Vorfall
- 65 Maier-Kolumne
Gesichtsblind

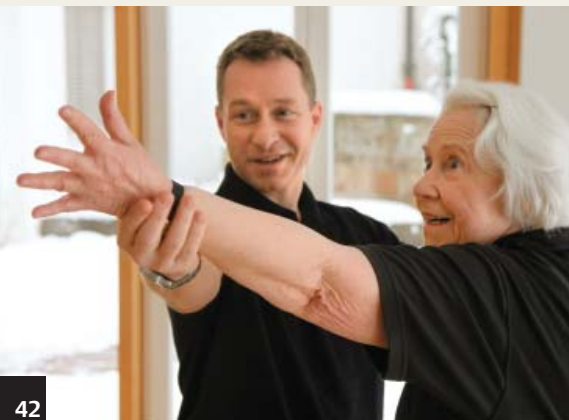
- 66 Die Rechtsfrage
Physiotherapeutische von heilpraktischer Behandlung trennen?

68 Schwarzes Brett

- 74 **physiomedien**
Vier im Visier

physioinfo

- 76 **physiomarkt**
- 77 Winterrätsel
- 78 Fortbildungskalender
- 79 Fortbildungsmarkt
- 96 Stellenmarkt
- 101 Jubiläums-Gewinnspiel
- 102 Ausblick/Impressum



Effektiv gegen die Bewegungsarmut
Brady- und Hypokinesie sind sehr beeinträchtigende Symptome für Menschen mit Parkinson. Physiotherapeuten können einfach und effektiv helfen: mit dem Lee Silverman Voice Training BIG. Die Patienten lernen dabei, große Bewegungen in den Alltag zu übertragen.

Hands-on: Mobilisation des Handgelenks
Stürze auf die Hand kommen im Winter recht häufig vor, sei es beim Skifahren, Snowboarden oder auf glatter Straße. Wie man Patienten helfen kann, die danach eine schmerzhaft eingeschränkte Dorsalextension haben, zeigt Physiotherapeut Dr. Claus Beyerlein.

Refresher zur Gesundheitsförderung
Gesundheitsförderung – welch ein abgedroschenes Wort für ein gesellschaftlich so hochrelevantes Thema! Auch Physiotherapeuten können aktiv dazu beitragen, dass Jung und Alt gesund bleibt. Wie, das lesen Sie in unserem aktuellen Refresher.

Handarbeit

HANDS-ON: MOBILISATION DES HANDGELENKS Stürze auf die Hand sind vor allem im Winter keine Seltenheit. Wie man die danach oft schmerzhaft eingeschränkte Dorsalextension effektiv therapieren kann, zeigt Physiotherapeut Dr. Claus Beyerlein.

Patienten, die beim Abstützen auf der flachen Hand und bei aktiver Dorsalextension Schmerzen im Handgelenk haben, sieht man immer wieder in der physiotherapeutischen Praxis. Eine der Ursachen dafür kann sein, dass der Patient ausgerutscht ist und sich dabei mit den Händen auf dem Boden abgefangen hat. Kann man Kontraindikationen wie Frakturen, Band- und Diskusverletzungen sowie andere Ursachen, etwa ein Karpaltunnelsyndrom, eine Repetitive Strain Injury (RSI) und Probleme in der unteren HWS, ausschließen, liegt wahrscheinlich ein rein mechanisches Problem im Handgelenk vor.

Brian Mulligan, Entwickler des gleichnamigen Therapiekonzeptes, erklärt derartige Beschwerden mit einem artikulären Positionsfehler, beispielsweise einem „verschobenen“ Handwurzelknochen. Andere sprechen lieber allgemein von einer Dysfunktion oder einer Läsion, ohne sie konkreter zu benennen [1, 2, 3]. Alle Hypothesen haben eines gemein: Die definitive Ursache für die schmerzhafte Bewegungseinschränkung kennen sie nicht. Dennoch hat es sich gezeigt, dass ein an der Klinik orientiertes, schmerzfreies Vorgehen sehr häufig erfolgreich ist. Eine Möglichkeit, Schmerzen beim Abstützen zu therapieren, ist die Mobilisation mit Bewegung (Mobilization with Movement, MWM) nach Brian Mulligan. MWMs sind passive Mobilisationen, die der Therapeut mit aktiven Bewegungen kombiniert.

Im Mulligan-Konzept gibt es drei Arten von MWMs, die meiner Erfahrung nach bei Patienten mit schmerzhaft eingeschränkter Dorsalextension und Schmerzen beim Stützen gut funktionieren: Eine MWM des Handgelenks, alternativ dazu eine spezifische MWM eines Handwurzelknochens, häufig des Os lunatum. Und



ZUSATZINFO

Techniken im Videoclip

Die Techniken und Eigenübungen können Sie sich im Video

anschauen: www.thieme-connect.de/ejournals/physiopraxis > „Ausgabe 11–12/13“.

iPhone- und iPad-Nutzer können dafür auch die QR-Codes auf

den Bildern im Artikel scannen, etwa mit der App „barcoo“.

physiopraxis



sollten beide Techniken nicht funktionieren, lohnt es sich, eine MWM des distalen Radioulnargelenks auszuprobieren. Biomechanisch nachvollziehbar ist diese letzte Technik zwar nicht, doch sie zeigt klinisch häufig überraschend gute Ergebnisse. *Claus Beyerlein*

➤ Literatur unter www.thieme-connect.de/ejournals/physiopraxis



Dr. Claus Beyerlein ist Physiotherapeut und Manualtherapeut aus Ulm. Er ist Mitherausgeber der Thieme-Zeitschrift *manuelletherapie* und seit 2002 Lehrer im Mulligan-Concept (MCTA). Neben Lehraufträgen in den Masterstudiengängen an der Donau Universität Krems und der ZHAW in Winterthur/Schweiz therapiert er in seiner Privatpraxis in Ulm überwiegend Patienten mit muskuloskeletalen Störungen im Bereich Wirbelsäule und Kiefergelenk.



1a



QR-Code zum Videoclip „Eigenübung MWM des Radiocarpalgelenks“



1b



QR-Code zum Videoclip „MWM des Radiocarpalgelenks“



1c

Mobilisation mit Bewegung des Radiocarpalgelenks

- > **Indikation:** Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkung im Bereich des Handgelenks rechts bei Dorsalextension unter Belastung (z. B. beim Stützen)
- > **ASTE:** Der Patient steht vor einer Behandlungsbank/einem Tisch und stützt sich (noch ohne Belastung) mit seiner betroffenen Seite auf der Bank ab. Der Therapeut steht in Schrittstellung auf der betroffenen Seite hinter dem Patienten.
- > **Griff:** Der Therapeut stabilisiert mit der „Schwimmhaut“ seiner rechten Hand (zwischen Daumen und Zeigefinger) die proximale Handwurzelreihe von ulnar. Die linke Hand des Therapeuten umgreift den Unterarm des Patienten ebenfalls mit der „Schwimmhaut“ gelenknah von radial (1a). Die Ellenbogen des Therapeuten zeigen möglichst nach außen.
- > **Mobilisation:** Der Therapeut schiebt den Unterarm des Patienten nach ulnar, was einem radialen (lateralen) Gleiten der Handwurzel entspricht. Der Schub muss schmerzfrei sein.
- > **Bewegung Patient:** Der Patient bringt Belastung auf sein betroffenes Handgelenk und bewegt dann seinen Unterarm nach vorne über die Hand (1b) und wieder zurück. Während der gesamten Bewegung hält der Therapeut das laterale Gleiten. Stimmt der Schub, lässt sich die zuvor schmerzhafte Stützaktivität nun schmerzfrei durchführen.
- > **Dosierung:** Der Patient absolviert 3 x 10 schmerzfreie Wiederholungen der provozierenden Stützaktivität.
- > **Tipp:** Oft sind kleine Änderungen der Mobilisationsrichtung (Angulationen) – etwa nach posterolateral bzw. anterolateral – oder der Schubkraft nötig, damit die Bewegung komplett schmerzfrei möglich ist.
- > Aufgrund der extendierten Finger kann es beim Stützen zu einem starken Ziehen der Unterarmmuskulatur kommen. Um das zu vermeiden, kann der Patient die Finger während des Stützens flektieren, zum Beispiel, indem er sich an der Bankkante aufstützt.
- > **Heimübung:** Lässt sich die Behandlung schmerzfrei durchführen, kann der Patient die Mobilisation selbst als Heimprogramm durchführen (1c). Dabei schiebt er seinen Unterarm mit der linken Hand nach ulnar und führt dabei die Stützbewegung (Dorsalextension unter Belastung) durch. Auf die Fixation mit der anderen Hand muss er in diesem Fall verzichten.





QR-Code zum Videoclip „Eigenübung MWM der Handwurzel (Os lunatum)“

2a



QR-Code zum Videoclip „MWM der Handwurzel (Os lunatum)“

2b



2c



2d

Mobilisation mit Bewegung der Handwurzel (Os lunatum)

- > **Indikation:** Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkung im Bereich der rechten Handwurzelknochen (hier: zentral über dem Os lunatum) bei Dorsalextension unter Belastung (z. B. Stützen)
- > **ASTE:** Der Patient steht vor einer Behandlungsbank/einem Tisch und stützt sich (noch ohne Belastung) mit seiner betroffenen Seite auf der Bank ab. Der Therapeut steht dem Patienten gegenüber.
- > **Griff:** Der Therapeut nimmt mit der Ulnarseite seines linken Daumens Kontakt mit dem betroffenen Handwurzelknochen auf (2a). Der andere Daumen liegt leicht überlappend obendrauf (2b, c).
- > **Mobilisation:** Der Therapeut drückt den Handwurzelknochen der betroffenen Seite mit relativ wenig Kraft nach volar, also in Richtung Bank. Dieser Schub muss schmerzfrei sein.
- > **Bewegung Patient:** Der Patient bringt Belastung auf sein betroffenes Handgelenk und bewegt dann seinen Unterarm nach vorne über die Hand (2d) und wieder zurück. Während der gesamten Bewegung hält der Therapeut das ventrale Gleiten. Stimmt der Schub, lässt sich die zuvor schmerzhafte Stützaktivität nun schmerzfrei durchführen.
- > **Dosierung:** Der Patient absolviert 3 x 10 schmerzfreie Wiederholungen der provozierenden Stützaktivität.
- > **Tipp:** Oft sind kleine Änderungen der Mobilisationsrichtung (Angulationen) oder der Schubkraft nötig, damit die Bewegung komplett schmerzfrei möglich ist. Ist der Kontaktpunkt über den Handwurzelknochen sehr empfindlich, kann der Therapeut die Stelle abpolstern, beispielsweise mit einem Schwamm.
- > **Heimübung:** Lässt sich die Behandlung schmerzfrei durchführen, kann der Patient die Mobilisation selbst als Heimprogramm durchführen. Der Therapeut zeigt den genauen Kontaktpunkt oder markiert ihn mit einem Stift. Bei der Übung schiebt der Patient seinen Handwurzelknochen mit der radialen Seite des linken Daumens nach ventral und führt dabei die Stützbewegung (Dorsalextension unter Belastung) durch.



3a



3b



3c



QR-Code zum
Videoclip
„MWM des distalen
Radioulnargelenks“

Mobilisation mit Bewegung des distalen Radioulnargelenks

- > **Indikation:** Schmerzen und/oder Bewegungseinschränkung im Bereich des Handgelenks bzw. im distalen Radioulnargelenk bei Dorsalextension unter Belastung (z. B. Stützen). Die zuvor durchgeführten MWM für das Handgelenk und die Handwurzelknochen waren nicht erfolgreich.
- > **ASTE:** Der Patient steht vor einer Behandlungsbank/einem Tisch und stützt sich (noch ohne Belastung) mit der betroffenen Seite auf der Bank ab. Der Therapeut steht in Schrittstellung auf der betroffenen Seite hinter dem Patienten.
- > **Griff:** Der Therapeut stabilisiert mit seiner linken Hand (Finger und Daumen/Kleinfingerballen) den Radius des Patienten, seine rechte Hand umgreift (ebenfalls mit den Fingern und Daumen/Kleinfingerballen) dessen Ulna (**3a, b**).
- > **Mobilisation:** Der Therapeut zieht bei fixiertem Radius mit seiner rechten Hand die Ulna des Patienten nach ventral, also zu sich hin. Der Zug muss schmerzfrei sein.
- > **Bewegung Patient:** Der Patient bringt Belastung auf sein betroffenes Handgelenk und bewegt dann seinen Unterarm nach vorne über die Hand (**3c**) und wieder zurück. Während der gesamten Bewegung hält der Therapeut das Ventralgleiten. Stimmt der Schub, lässt sich die zuvor schmerzhafte Stützaktivität schmerzfrei durchführen.
- > **Dosierung:** Der Patient absolviert 3 x 10 schmerzfreie Wiederholungen der provozierenden Stützaktivität.
- > **Tipp:** Oft sind kleine Änderungen der Mobilisationsrichtung (Angulation) – etwa nach ventrolateral – oder der Schubkraft nötig, damit die Bewegung komplett schmerzfrei möglich ist.



ZU GEWINNEN

Mulligan-Buch

Wer mehr über das Mulligan-Konzept erfahren möchte, kann mit etwas Glück das passende Buch aus dem Thieme Verlag gewinnen. Einfach unter www.thieme.de/physiopraxis > „Gewinnspiel“ > auf „Mulligan“ klicken. Einsendeschluss ist der 3.1.2014.

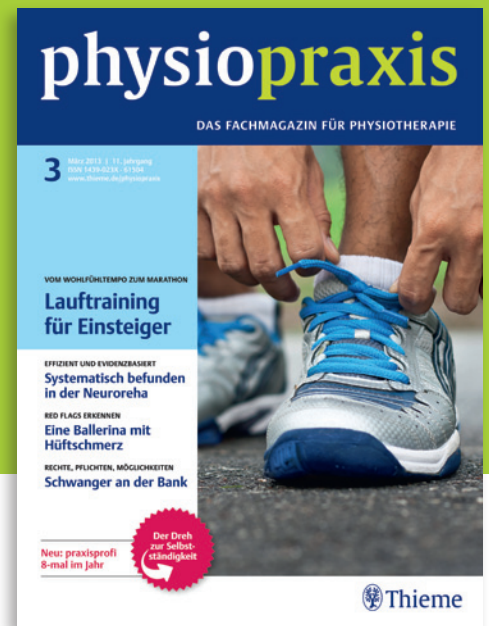


Wir suchen Leser, die was zu sagen haben.

Jede Bewegung beginnt im Kopf.


Wir wollen mehr für unsere Berufsgruppe. Mehr Wissen, mehr Austausch, mehr Motivation. 10-mal im Jahr steckt **physiopraxis** voller Anregungen für die Therapie. Bleiben Sie physiotherapeutisch auf Ballhöhe! Reden Sie mit: Mit **physiopraxis** sind Sie berufs- und gesundheitspolitisch bestens informiert. Weitere Infos unter:


www.thieme.de/physiopraxis




 **Thieme**


Mein Test – 2 Ausgaben gratis!

 Telefonbestellung:
0711/8931-321

 Faxbestellung:
0711/8931-422

 Aboservice
@thieme.de

 www.thieme.de

 Georg Thieme Verlag KG
Annette Hampf
Postfach 30 11 20
70451 Stuttgart

Ja, ich möchte die Zeitschrift **physiopraxis** kennen lernen und erhalte kostenlos die nächsten 2 Ausgaben. Ein Brief erinnert mich rechtzeitig an den Ablauf des Testzeitraums. Informiere ich den Verlag nicht bis 14 Tage nach Erhalt des Schreibens, möchte ich die Zeitschrift regelmäßig (10-mal im Jahr) im Abonnement beziehen zum

- Normalpreis 2014 von 116,- €
 Schüler- und Studentenpreis von 49,- € (nur mit Bescheinigung*)
 Vorzugspreis von 95,- €

Preise inkl. MwSt. und zzgl. Versand (Deutschland: € 15,50, Europa: € 15,50). Dieses Angebot gilt nur für Neukunden.

Vertrauensgarantie:

Meine Bestellung kann ich innerhalb 14 Tagen widerrufen und mein Abonnement bis 3 Monate vor Jahresende kündigen. Eine schriftliche Mitteilung an die Georg Thieme Verlag KG genügt.

*Der Berechtigungsnachweis liegt bei.

Georg Thieme Verlag KG, Sitz- und Handelsregister Stuttgart, HRA 3499, pHG: Dr. A. Hauff.

X

Datum, Unterschrift

Name, Vorname

Straße

PLZ, Ort

Telefon

Geburtsdatum

E-Mail

Ja, ich möchte über neue Produkte und interessante Angebote aus der Thieme Verlagsgruppe informiert werden: per E-Mail und per Post.

Wenn ich künftig Informationen und Angebote der Thieme Verlagsgruppe nicht mehr erhalten möchte, kann ich der Verwendung meiner Daten für Werbezwecke jederzeit widersprechen.

X

Datum, Unterschrift

 **Thieme**