



Physiotherapie

Mehr Bewegung, weniger Ruhe

Rückenschmerzen treten häufig auf, doch meistens sind sie harmlos. Eine konservative Behandlung mit Physiotherapie und Rückenübungen hilft in den meisten Fällen.

Als die 33-jährige Anita B. aus Wimmis an einem Sonntagmorgen beim Aufstehen plötzlich ein unangenehmes Zwicken im Rücken verspürt, denkt sie sich nicht viel dabei. Kurze Zeit später beugt sie sich beim Zähneputzen über den Waschtisch und es durchfährt sie ein Gefühl, «wie wenn der Rücken auseinanderbricht». Mit Mühe und Not schleppt sie sich zum Sofa und sucht erst mal das Internet eine Stunde zum Thema Rückenschmerzen ab.*

Rücken «funktioniert» nicht mehr
Rückenschmerzen gehören zu den häufigsten körperlichen Beschwerden der Schweizer Bevölkerung. Jede zweite Person leidet laut Studien einmal im Jahr daran. Die jährlich wegen Rückenleiden verursachten Krankheitskosten belaufen sich gemäss dem Staats-

sekretariat für Wirtschaft Seco auf rund 1,5 Milliarden Franken. 90 Prozent der Schmerzen lassen sich auf keine strukturelle Ursache wie beispielsweise einen Bandscheibenvorfall oder einen zu engen Spinalkanal zurückführen; das heisst, sie sind unspezifisch und klingen nach zwei bis vier Wochen von selbst ab. Zu den häufigsten Ursachen für unspezifische Rückenschmerzen gehören lang andauernde, einseitige oder repetitive Belastungen und Positionen sowie Bewegungsmangel. Dies führt zu einer schlechten Funktion der Muskulatur, sodass die Bewegungen der Wirbelsäule nicht mehr koordiniert ablaufen und in einzelnen Positionen oder Bewegungen Schmerzen auftreten. Eine einmalige Schmerz-Episode ist normal. Bei wiederkehrenden oder anhaltenden Schmerzen ist eine Behandlung angezeigt. Anita B.* hält ihre Schmerzen nicht aus und sucht den Notfall auf, um sich starke schmerzlindernde Medikamente verschreiben zu lassen. Anschliessend verordnet sie sich selber drei Tage Bettruhe, aus lauter Angst, ihrer Wirbelsäule Schaden zuzufügen, bevor sie nach einer Konsultation beim Hausarzt an die Physiotherapie überwiesen wird. Dort führt der Physiotherapeut verschiedene Tests mit ihr durch, um herauszufinden, wo und weshalb das

Zusammenspiel Muskeln, Gelenke und Skelett nicht optimal funktioniert und welche Bewegungen schmerzvoll sind. Er überprüft, wie gut die Reflexe sind und schliesst aus, dass Lähmungs- oder Taubheitsgefühle vorliegen. Und vor allem versucht er, ihr die Angst zu nehmen und ihr zu zeigen, dass es dem Rücken nicht schadet, wenn sie sich trotz Schmerzen bewegt.

Bewegung wirkt wie ein Medikament

Ein körperlich aktiver Lebensstil und ausreichend Bewegung sind ein wichtiger Teil der Behandlung und beim Vorbeugen von Rückenschmerzen. «Wer akut Rückenschmerzen hat, sollte aktiv bleiben und sich trotz der Schmerzen bewegen, denn das lockert die verkrampfte Muskulatur», sagt Jürg Bosshard, Leiter der Physiotherapie im Spital Interlaken. «Bettruhe oder Bewegungsmangel hingegen kann die Beschwerden sogar noch verschlimmern, da die Muskeln noch mehr abbauen und die Wirbelsäule noch schlechter gestützt wird.» Eine frühzeitige Bewegungstherapie wirkt denn auch aktiv einer Chronifizierung der Rückenschmerzen entgegen, während Schonung diese fördern kann. Von chronischen Rückenschmerzen spricht man, wenn diese länger als zwölf Wo-

chen andauern. Gegen akute Rückenschmerzen helfen neben Bewegung auch schmerzlindernde Medikamente.

Die gründlichen Untersuchungen in der Physiotherapie ergeben, dass Anita B. unter einer ungenügenden Bewegungskontrolle der Wirbelsäule leidet. Das bedeutet, dass das Nervensystem und die Muskulatur bei Bewegungen die Wirbelsäule ungenügend kontrollieren können. Der Physiotherapeut entwickelt je nach individuellem Befund einen Massnahmenplan aus Haltungsinstruktionen, Bewegungs- und Kräftigungsübungen und bespricht diesen mit der Patientin. Er leitet sie einerseits zu Übungen an, die sie jeden Tag zu Hause durchführen kann, empfiehlt ihr aber auch, sich im Alltag mehr zu bewegen, das Auto öfter

Sturzprävention im Alter

Menschen werden immer älter, und gerade ältere Menschen profitieren doppelt

von der Physiotherapie: So können sie beispielsweise nach einem Schlaganfall, einem Krankenhausaufenthalt oder nach einem Herzinfarkt ihre gewohnte Selbstständigkeit zurückerlangen. Andererseits hilft ein regelmässiges Fitnesstraining, bis ins hohe Alter mobil zu bleiben. Kraft und Beweglichkeit bleiben erhalten, das Gleichgewicht und die Reaktionsfähigkeiten werden verbessert und das Sturzrisiko wird gesenkt.

Die Physiotherapien in den Spitälern Interlaken, Frutigen und Thun helfen Menschen ab 50, agil und fit zu bleiben.

Interlaken: durch Fachpersonal geführtes Training, jeweils Montag und Mittwoch (15.30-16.30 Uhr)

Frutigen: Gangsicherheitskurs Frühling und Herbst jeweils Mittwochs, 14 bis 15 Uhr; begleitete medizinische Trainingstherapie MTT ab 50 Jahren, jeweils am Dienstag und Freitag (14-15 Uhr) in Kleingruppen, Einstieg jederzeit möglich.

Thun: Gangsicherheitskurs zur Verminderung der Sturzrisiken im Alter, mehrmals jährlich, mit Übungen und Kurzvorträgen. Es besteht auch die Möglichkeit, die medizinische Trainingstherapie in einer geleiteten Gruppe zu absolvieren.

stehen zu lassen und ihre sportlichen Aktivitäten wieder aufzunehmen. Zudem zeigt er ihr auch, wie sie fehlerhafte Bewegungs- und Haltungsmuster, zum Beispiel beim Heben von Lasten, beim Staubsaugen oder beim Sitzen am Computer verbessern kann.

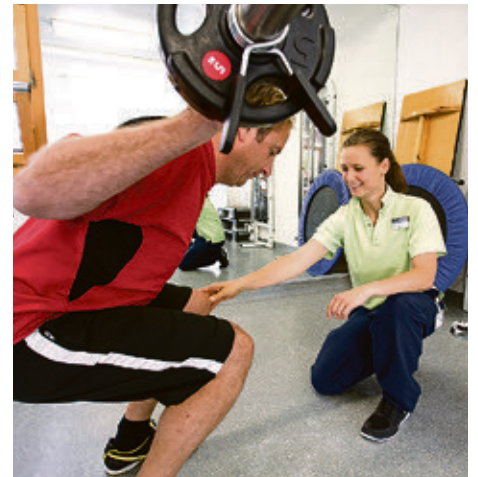
Breites Spektrum

Das Behandlungsspektrum der Physiotherapie ist sehr breit. In fast jeder medizinischen Fachrichtung kommt Physiotherapie bei akuten oder chronischen Krankheiten zum Einsatz, um

Bei akuten Rückenschmerzen funktioniert Bewegung wie ein Medikament, denn das lockert die verkrampte Muskulatur.

körperliche Defizite und Fehlfunktionen zu behandeln, die für Schmerzen verantwortlich sind. Sehr häufig therapieren Physiotherapeutinnen und -therapeuten Krankheiten des Bewegungsapparats wie Rücken-, Nacken- oder Schulterschmerzen; sie behandeln Patientinnen und Patienten nach Knochenbrüchen, Zerrungen, Operationen, Gelenkersatz oder Amputationen und helfen ihnen, wieder eine normale Funktion zu erlangen und ein normales Leben zu führen. Physiotherapie ist aber auch in anderen Fachgebieten ein wichtiger Baustein wie beispielsweise in der Neurologie (Parkinson, multiple Sklerose, Schädel-Hirn-Trauma, Schlaganfall usw.), der Inneren Medizin und Kardiologie (Atemwegs- oder Lungenerkrankungen, Herz-Kreislauf-Erkrankungen, Erkrankungen des Lymphsystems), in der Kinderheilkunde (Entwicklungsstörungen, motorische Schwierigkeiten) oder in der Gynäkologie (Inkontinenz, Schwangerschaft).

«Wir begleiten, beraten und coachen die Patienten und versuchen, sie gegebenenfalls zu einer Verhaltensänderung und zu mehr Bewegung zu motivieren. In manchen Fällen geht es auch darum, die Selbstständigkeit beizubehalten und so zu einer verbesserten Lebensqualität beizutragen», sagt Caroline Bavaud,



Physiotherapie in Interlaken, Frutigen und Aeschi

In der modernen Physiotherapie und der angeschlossenen Medizinischen Trainingstherapie (MTT) im Spital Interlaken behandeln 20 diplomierte Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten mit verschiedensten Spezialisierungen sowie zwei Studierende der Berner Fachhochschule ambulante und stationäre Patienten nach den verschiedensten Konzepten und unter Berücksichtigung neuester Behandlungsgrundsätze. Im Bereich Gangsicherheitstraining und Sturzprophylaxe wird ein kognitives Training angeboten, welches nach den neuesten Erkenntnissen aus der Forschung der ETH dem herkömmlichen Training überlegen ist. Weiter betreibt die Physiotherapie gemeinsam mit weiteren Partnern ambulante Programme für kardiale Rehabilitation, Diabetes-Rehabilitation (Diafit), PAVK-Rehabilitation (Schaufensterkrankheit) sowie ab Frühling 2016 auch onkologische Rehabilitation. Das Spital Frutigen zeichnet sich durch seinen familiären Charakter aus. Das Team aus neun Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten und einem Studierenden der Berner Fachhochschule deckt im stationären und ambulanten Bereich alle physiotherapeutischen Fachgebiete ab. Das angeschlossene MTT ermöglicht es den Patienten und Kunden, selbstständig an der Verbesserung der eigenen Gesundheit zu arbeiten. Angeboten werden folgende Gruppentherapien: Rückentraining, Gangsicherheitskurs, begleitete MTT ab 50 Jahren und Herzgruppe. Die MTT ist öffentlich und kann neben den Patienten auch von auswärtigen Kunden genutzt werden. Seit Februar 2011 betreibt das Physio-Team Frutigen eine Praxis im Pflegeheim Chalet Stampach in Aeschi sowohl für die Heimbewohnerinnen und -bewohner als auch für ambulante Patienten der Umgebung. Auch dort wird ein breites Behandlungsspektrum angeboten.



Physiotherapie in Thun

Im Spital Thun stehen rund 21 Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten und drei Studierende der Berner Fachhochschule sowie Mitarbeitende in der Administration im Einsatz. Seit dem Umzug ins Haus F des Spitals Thun im Herbst 2012 hat die Physiotherapie moderne Therapieräume erhalten und damit das Angebot erweitert. Zur neuen Ausstattung gehören eine ausgebaute Medizinische Trainingstherapie (MTT) mit Ausdauer-, Kraft- und Koordinationsgeräten und abgeschlossene Behandlungsräume. Die Physiotherapeutinnen und Physiotherapeuten sind in rund zehn verschiedenen Fachgebieten spezialisiert. Eine Spezialität der Physiotherapie des Spitals Thun bilden die verschiedenen ambulanten Rehabilitationsprogramme: ADiMet: Rehabilitation bei Stoffwechselproblematik und Übergewicht; Diabetes-Rehabilitation, kardiale Rehabilitation, onkologische Rehabilitation, PAVK-Rehabilitation («Schaufenster-Krankheit»), pulmonale Rehabilitation, KAGO («Kompetenzzentrum für Altersfrakturen und Gerontoorthopädie») und Kinderphysiotherapie. Die Patienten können zudem das in der Therapie erlernte Programm in der MTT weiterführen oder dort ihr Gesundheitstraining selbstständig absolvieren. Mehrmals jährlich bietet die Physiotherapie Thun zudem einen Gangsicherheitskurs zur Verminderung der Sturzrisiken im Alltag an.

Fachbereichsleiterin der Physiotherapie Thun. «Die Patienten tragen selber massgeblich zum Erfolg der Physiotherapie bei, indem sie die instruierten Übungen aktiv zu Hause durchführen.»

Nach zwei Physiotherapiestunden verspürt Anita B. noch immer Schmerzen, wenn sie den Oberkörper dreht. Leicht verunsichert fragt sie den Physiotherapeuten, ob nicht ein Röntgenbild oder eine andere Bilduntersuchung wie die Magnetresonanztomografie nötig wären

um allenfalls einen Bandscheibenschaden auszuschliessen oder zu prüfen, ob eine Operation dem Leiden ein Ende bereiten könnte. Der Physiotherapeut bittet sie um etwas Geduld, klärt sie darüber auf, dass die bildgebenden Untersuchungen das Leiden nicht immer erklären können, ermuntert sie, ihre Übungen weiterhin durchzuführen und zeigt ihr Dehnungsübungen, die bei Schmerzen rasch entlasten.

Studien zeigen: Physio wirkt

«Es besteht nur teilweise ein Zusammenhang von den auf den bildgebenden Verfahren (Röntgenbild, Computertomografie und MRI) ersichtlichen Abweichungen und den Schmerzen der Patienten», sagt Urs Bigler, Leiter der Physiotherapie im Spital Frutigen. So können sich beispielsweise auf Bildern Bandscheibenschäden zeigen, obwohl der Patient keine Schmerzen verspürt, andererseits können auch Schmerzen auftreten, wenn auf einem Bild nichts zu sehen ist. «Wir Physiotherapeuten nehmen uns die nötige Zeit, die Patienten zu untersuchen, zu beraten und auf ihre Ängste einzugehen», so Bigler, «Das Phänomen Schmerz ist teilweise sehr komplex, es lässt sich nicht immer bildlich darstellen und erklären.» Bei Schmerzen am Bewegungsapparat wird noch zu oft zum Skalpell gegriffen – dabei zeigen verschiedene Studien, dass eine Behandlung mit Physiotherapie oft gleich gute Resultate erzielt wie eine Operation. Und dies zu geringeren Kosten und mit weniger Risiken. Gerade bei Rückenbeschwerden weisen mehrere

Studien darauf hin, dass sich ein Jahr nach einer Operation keine Unterschiede zwischen den operativ versorgten und den physiotherapeutisch behandelten Gruppen zeigen. Neuere Studien zeigen auch, dass die Ergebnisse mit Physiotherapie bei Kreuzband- und Meniskusverletzungen oft gleich gut sind wie mit einer Operation.

Viele Ärzte wissen um die Wirksamkeit der Physiotherapie und verordnen nach Möglichkeit eine physiotherapeutische Behandlung, bevor sie chirurgische Behandlungsoptionen in Erwägung ziehen. Dementsprechend eng ist die interdisziplinäre Zusammenarbeit zwischen Physiotherapeuten und Ärzten. «Wir tauschen uns regelmässig aus und ermitteln für die Patienten den besten Behandlungsplan; dies im Team als einander ergänzende Partner, so Caroline Bavaud.

Nach sechs Physiotherapiesitzungen zieht Anita B. eine Bilanz über ihr Rückenleiden und ihr Bewegungsverhalten im Alltag. Sie ist schmerzfrei, geht öfters zu Fuss ins Büro und hat ihre Freude an längeren Spaziergängen im Wald entdeckt. Zudem plant sie, mit einem Trainingsabonnement in der Medizinischen Trainingstherapie regelmässig zu trainieren, um ihre Rückenmuskulatur weiterhin zu stärken und einem Rückfall vorzubeugen. Auch der Physiotherapeut ist mit seiner Patientin zufrieden: Sie hat viele seiner Tipps in die Praxis umgesetzt, ihre Übungen regelmässig durchgeführt und so die Ursache ihrer Beschwerden wirkungsvoll bekämpft.

**Name von der Redaktion geändert*

Die Auskunftspersonen



Jürg Bosshard,
Leiter Physiotherapie
Interlaken



Urs Bigler
Leiter Physiotherapie
Frutigen



Caroline Bavaud
Fachbereichsleiterin
Physiotherapie Thun

Kontakt:

Spitäler fmi AG,
Spital Interlaken
Weissenastrasse 27
3800 Unterseen
Tel. 033 826 25 23
juerg.bosshard@spitalfmi.ch

Spitäler fmi AG,
Spital Frutigen
Adelbodenstrasse 27
3714 Frutigen
Tel. 033 672 23 53
urs.bigler@spitalfmi.ch

Spital STS AG,
Spital Thun
Krankenhausstrasse 12
3600 Thun
Tel. 033 226 26 76
caroline.bavaud@spitalstsag.ch