



Fotos: Pixabay.com

GESUNDHEIT UND PFLEGE

RATGEBER MIT TIPPS UND TRENDS



Vom Sportplatz bis zur Reha aktiv dabei sein

Das weite Anwendungsgebiet der Physiotherapie

Wer als Physiotherapeut arbeitet, hat einen abwechslungsreichen Beruf. Das Anwendungsspektrum der Physiotherapie umfasst nahezu alle medizinischen Fachgebiete von Orthopädie und Chirurgie über Gynäkologie bis hin zur Neurologie. Der Kern der Arbeit bezieht sich auf den Stütz- und Bewegungsapparat. Dieser ist in unterschiedlichen Lebenslagen, Altersstadien, Berufen und Krankheitsbildern zahlreichen Strapazen ausgesetzt. Physiotherapeuten sind zur Stelle und sorgen mit ihrem umfangreichen Fachwissen und einer großen Bandbreite an Behandlungsmethoden für Linderung. Dabei verfolgen sie das Ziel, die größtmögliche Funktionsfähig-

keit und Bewegungsfreiheit wiederherzustellen oder aufrechtzuerhalten. Somit öffnen sich ihnen viele Arbeitsmöglichkeiten. Dazu zählen klassische Praxen und Rehabilitationskliniken, Krankenhäuser sowie Alten- und Pflegeheime. Auch im Sport, insbesondere auf Hochleistungsniveau, läuft nichts ohne Physios, die dafür sorgen, dass die Verspannung am nächsten Tag nicht mehr ganz so schmerzhaft ist oder die Eingliederung nach einer Verletzung möglichst schnell und reibungslos verläuft. Im Freizeit- und Wellnessbereich sorgen die Therapeuten für die richtige Anleitung bei den Gymnastikübungen, verhelfen mit Massagen zur Entspannung und unter-



Ob zur Rehabilitation oder Prävention, Physiotherapie findet Anwendung in den unterschiedlichsten Bereichen.

Foto: AOK

stützen mit Präventionskursen, damit man bestimmte Beschwerdebilder gar nicht erst entwickelt. Physiotherapie ist ein aktiver Beruf, der besonders nah am Menschen stattfindet. Können Patienten ihr Eigenheim nicht mehr verlassen, finden auch Hausbesuche statt.

Entscheidend ist, dass Therapeut und Patient als Team zusammenarbeiten. Nur mit selbstständigem Üben, Verhaltensänderungen und der Integration der erlernten Techniken in den Alltag sorgt man für einen langanhaltenden Therapieerfolg.

LPS/LK.

Kinesiologisches Tape kann Linderung verschaffen und Schwellungen reduzieren

Zur Unterstützung von verletzten und verspannten Muskeln, Bändern und Gelenken geeignet



Richtig angewandt kann ein Tape zur Linderung von Beschwerden wie schmerzhaften Verspannungen beitragen.

Foto: Pexels

Wer die in bunten Mustern gelegten Klebestreifen an Knien, Schultern und Rücken von Athleten und Sportlern sieht, mag sich fragen, welches System dahintersteckt und wozu das eigentlich gut

ist? Mit der noch recht modernen Methode des Kinesiologischen Taping können Muskeln aktiviert oder entspannt, Gelenke stabilisiert und sogar Schmerzen und Schwellungen reduziert werden.

Dabei handelt es sich um ein elastisches Baumwollband, das dank des aufgetragenen Acrylklebers auf der Haut haftet. Es wird weder mit einem Medikament behandelt, noch hat die Farbe eine Bedeutung. Allerdings schreibt man kräftigen Tönen wie Rot oder Pink eine eher aktivierende und kühlen Farben, zum Beispiel Blau, eine beruhigende Wirkung zu.

Am sinnvollsten ist es, wenn der Patient über die Farbe entscheidet, denn das subjektive Farbempfinden kann sehr unterschiedlich sein. Die Wirkung wird durch die Anlage erreicht. Um beispielsweise Muskulatur zu tapen, muss man Ansatz und Ursprung eines Muskels sowie seinen Verlauf kennen. Auch mit welchem Zug das Tape aufgeklebt wird, richtet sich nach dem Be-

schwerdebild. Aufgrund des nötigen Hintergrundwissens wird Taping vor allem von Physiotherapeuten, Ärzten und Heilpraktikern angewendet. Allerdings können diese ihre Patienten zur Selbstanwendung schulen. Bücher und Anleitungen im Internet können bei weit verbreiteten Beschwerdebildern ebenfalls Hilfe zur Selbsthilfe leisten. Taping ist also nicht nur für Hochleistungsportler geeignet, sondern in einem extrem großen Spektrum anwendbar. In erster Linie richtet es sich an jegliche Symptomaten, die sich auf den Bewegungsapparat beziehen. Aber auch in anderen Fachbereichen wie der Logopädie oder während der Schwangerschaft können Tapes entlastend und unterstützend wirken.

LPS/LK.

Hat Strom heilende Kräfte?

Behandlung mit Elektrotherapie fördert die Durchblutung und lindert Schmerzen

Die Elektrotherapie macht einen gesamten Teilbereich der Physiotherapie aus, der sich, wie der Name schon sagt, den unterschiedlichen Eigenschaften verschiedener Ströme zunutze macht. So unterscheidet man zwischen Gleichstrom-, Niederfrequenz-, Mittelfrequenz- und Hochfrequenztherapie. Je nach angewandtem Strom, der Frequenz und der Polung können unterschiedliche Wirkungen erzielt werden. Dazu gehört neben der Schmerzlinderung auch die Durchblutungs-



Mit Hilfe einer Elektrotherapie können Schmerzen gelindert werden.

Foto: AOK

förderung oder Erwärmung von Gewebe. Am bekanntesten ist meistens die Anwendung von Ultraschall. Aufgrund der Schallwellen kann Wärme in den Körperstrukturen erzeugt werden, die dort unter anderem schmerzlindernd wirkt. Mithilfe von Strom können sogar Medikamente verabreicht werden. Diesen Vorgang nennt man Iontophorese. Er beruht auf der elektrischen Ladung von Atomen und Molekülen, wie sie auch in medikamentösen Wirkstoffen zu finden sind. Das Medikament wird in Form eines Gels, Salbe oder Lösung auf die Haut aufgetragen, auf der dann die Elektrode angebracht wird. Mit dieser Methode kann das Eindringen des Wirkstoffs in den Körper beschleunigt werden. Allerdings sollten Patienten mit Herzrhythmusstörungen oder gar Herzschrittmacher Vorsicht walten lassen. Dasselbe gilt für Schwangere, Betroffene von erhöhter Blutungsneigung oder bösartigen Tumorerkrankungen. In jedem Fall sollte vor der Behandlung ein aufklärendes Gespräch stattfinden, sodass die Patienten aber auch Behandelnden über etwaige Risiken aufgeklärt werden.

LPS/LK.

Leistungssteigernde Nahrungsergänzungsmittel

Vorsicht bei Supplements und Co.

Aminosäuren, Kreatin und L-Carnitin gehören zu den Nahrungsergänzungsmitteln, die Sportlern oft eine Leistungssteigerung versprechen. „Höher, schneller, weiter“ ist die Werbe-Devise, aber an diesen Versprechen ist oft nicht viel dran.

Denn Sport treibende Menschen haben grundsätzlich keinen erhöhten Bedarf an Vitaminen und Mineralstoffen. Mit vollwertiger und abwechslungsreicher Ernährung lässt sich der Nährstoffbedarf auch bei hohen Leistungen decken. Zudem sind die meisten Produkte nicht nur teuer, sondern tatsächlich auch nutzlos. In einigen Fällen können Pillen, Liquids und Pulver sogar gesundheitsgefährdend sein. Besonders im Internet vertriebene Substanzen, deren



Es gibt viele Nahrungsergänzungsmittel auf dem Markt.

Foto: Pixabay

Quelle häufig sehr unsicher ist, weisen oft Verunreinigungen auf, die dem Körper eher schaden als gut tun.

Wer Nahrungsergänzungsmittel konsumieren möchte, sollte unbedingt Quelle und Dosierungsempfehlung prüfen!

LPS/AM.

CASPAR & DASE
GESUNDHEITSDIENSTLEISTUNGEN

Pflege ist ein Stück Vertrauen.

- PFLEGEBERATUNG
- AMBULANTE PFLEGE
- PSYCHIATRISCHE VERSORGUNG

- TAGESPFLEGE
- SENIORENWOHNEN
- AMBULANT BETREUTES WOHNEN

Caspar & Dase GmbH
Industriestraße 40
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 0
Fax: (0 51 30) 975 80 66

Tagespflege Piepers Garten
Wedemarkstraße 57
30900 Wedemark
Tel.: (0 51 30) 975 80 50
Fax: (0 51 30) 975 80 59

www.fachpflegedienst.de

www.piepers-garten.de

3811801_002624

Ihr verlässlicher Pflegepartner in der Wedemark

In unserer modern ausgestatteten Residenz bieten wir 100 Seniorinnen und Senioren in 70 Einzel- und 15 Doppelzimmern die Möglichkeit, bei einer liebevollen und professionellen Betreuung in geborgener Atmosphäre ein selbstbestimmtes Leben zu führen. Informieren Sie sich gern persönlich, auch ohne Termin oder unter den nachstehend genannten Kontaktmöglichkeiten.

Wir freuen uns darauf Sie kennenzulernen!

Allerhop 22 a | 30900 Wedemark | Tel. 05130/928 05-0
allerhop@medicare-pflege.de | www.medicare-pflege.de

MediCare
Seniorenresidenz Allerhop

Wie das Herz klopft, sind wir zuhause.

3822901_002624

DAS KÖNNEN SIE VON UNS ERWARTEN:

- individuelle Betreuung
- Gemeinsamkeit erleben
- vorhandene Fähigkeiten fördern
- Hilfe zur Selbsthilfe sicherstellen

Telefon: 0 51 30 / 97 56 00
Burgwedeler Straße 10 • 30900 Wedemark
www.tagespflege-wedemark.de

- Ambulante Kranken- u. Seniorenpflege
- hauswirtschaftliche Versorgung u. Haus- u. Familienpflege
- 24-Stunden-Erreichbarkeit
- Beratungsbesuche, Schulung von Angehörigen, Betreuung
- uvm.

Pflegestützpunkt
Wedemark

Tel.: 0 51 30 / 69 99 - Wedemarkstraße 55 - 30900 Wedemark
www.sozialstation-wedemark.de

Sorglos-Wohnen
Wohngemeinschaft
Tagespflege
Pflegedienst
Service & Pflege

Tel. 05130 / 97190
www.convivo-parks.de/festwiese

7534001_002624