



# Vorsorge in der Physiotherapie

Bestimmt kennen die meisten Menschen den Satz „Vorsorge ist besser als Nachsorge“, doch wer nimmt ihn sich wirklich zu Herzen? Wenn es um die Gesundheit des Bewegungsapparates geht, werden viele erst aktiv, wenn es damit bergab geht und der Leidensdruck immer mehr steigt.

Allezu häufig wird ein gesunder Körper nämlich als selbstverständlich angesehen, und wenn kleinere Zipperlein auftreten, rennt man deswegen nicht gleich zum Arzt. So lange also die Lebensqualität nicht zu stark eingeschränkt wird, hat man häufig „wichtigere“ Sorgen.

In anderen medizinischen Bereichen funktioniert die Vorsorge bereits etwas besser. Immer wieder wird die Wichtigkeit von zum Beispiel kardiologischen und dermatologischen Visiten sowie der Krebsvorsorge betont. Aber was ist mit dem Muskel-Skelettsystem? Schmerzen werden als etwas ganz Normales betrachtet, etwas das jeder hat – etwas, womit man sich abfinden muss. Dem ist aber durchaus nicht so.

## Wenn der Körper „spricht“ – auf Warnsignale hören

Es gibt beim Bewegungsapparat kein „normales“ Maß an Schmerzen. Im Grunde sollte einem gesunden Menschen überhaupt nichts wehtun. Wenn es aber nun doch mal Probleme gibt, sollte der erste Weg am besten zeitnah zum Hausarzt, Orthopäden oder dem Physiotherapeuten des Vertrauens führen, um keine wertvolle Zeit verstreichen zu lassen, in der sich Probleme festigen könnten. Aber im Vergleich dazu

wäre eine präventive Therapie natürlich deutlich sinnvoller.

Dazu muss eine ausführliche Anamnese und eine gründliche körperliche Untersuchung beim Patienten durchgeführt werden, im Zuge derer seine Haltung, seine körperlichen Besonderheiten (wie z.B. bestimmte Fußstellungen, die Beinachsen, die Position des Beckens, seine Wirbelsäule usw.), seine Beweglichkeit, Muskelkraft und vieles mehr genau unter die Lupe genommen werden. Da unser Körper ein sehr komplexes Konstrukt ist, bei dem sich alles gegenseitig beeinflusst, kann ein kleines Problem an einer Stelle nämlich eine lange Reihe anderer Beschwerden mit sich bringen. Um dem vorzubeugen, macht es also durchaus Sinn, sich ab und zu durchchecken zu lassen, selbst wenn noch keine (großen) Beschwerden vorhanden sind.

## Vorbeugung und Behandlung durch gezielte Therapie

Mit Hilfe geeigneter Techniken und Maßnahmen, wie der manuellen Therapie (z.B. bestimmte Mobilisationen an den Gelenken, manuelle Lymphdrainagen, verschiedene medizinische Heilmassagen ...), gezielten Übungen, Trainingstherapie, Kraftaufbau, aktiven Mobilisationsübungen, Haltungskorrekturen



Katharina Ennemoser,  
Physiotherapeutin

usw. lässt sich vielen eventuellen Beschwerden vorbeugen. Zudem besteht die Chance, bereits vorhandene Probleme im besten Fall an der Wurzel zu packen und ein weiteres Voranschreiten von schmerzhaften Schonhaltungen und zukünftigen jahrelangen Fehlbelastungen aufzuhalten.

## Therapievielfalt unter einem Dach

„Im Medical Center Quellenhof stehen uns für solche Patienten sehr gut ausgestattete Therapieräume, motivierte Mitarbeiter, verschiedenste medizinische Geräte für die physikalische Therapie – u.a. Tiefenwärme, Magnetfeldtherapie, lokale Kryotherapie, Laser, radiale Stoßwellentherapie, intermittierende Schröpftherapie sowie Extensio-  
notherapie für die Wirbelsäule – zur Verfügung“, erzählt Katharina Ennemoser vom Medical Center

Quellenhof: „Nicht zu vergessen die Schwimmbäder und das top eingerichtete Fitnesscenter mit diversen Geräten, welche wir mit unseren Patienten zur Unterstützung der benötigten Therapie benutzen können.“ Natürlich ist die aktive Mitarbeit des Patienten von essenzieller Bedeutung, Übungsprogramme und Tipps für zu Hause helfen dabei, die erreichten Ziele in der Therapie zu festigen und langfristig aufrecht zu erhalten. Somit kann individuell auf den Patienten und seine Bedürfnisse eingegangen werden, um das bestmögliche Ergebnis zu erzielen.

Bei Fragen und Unklarheiten zu diesem Thema steht Ihnen das Medical Center Quellenhof gerne zur Verfügung.



MEDICALCENTER  
QUELLENHOF

## Medical Center Quellenhof

Sanitäts-Direktorin  
Dr. med. Leyla Rafi-Stenger  
Phlebologie, Proktologie  
Fachärztin für Dermatologie  
Pseirerstraße 47  
39010 St. Martin in Passeier  
Tel. 0473/445500  
www.medicalquellenhof.com