

Februar, 2023

## Physiotherapie: Empfehlungen für Patientinnen und Patienten

### 1. Arthrose am Knie oder der Hüfte sollte nicht über längere Zeit oder ausschliesslich passiv behandelt werden.

Wenn man Arthrose hat, sollte man unter Anleitung einer Physiotherapeutin/eines Physiotherapeuten selbst Übungen gegen die Beschwerden durchführen. Eine Arthrose sollte nicht über längere Zeit oder ausschliesslich mit Wärme, Kälte, Ultraschall oder anderen passiven Behandlungen behandelt werden.

Die Knochen in Gelenken sind mit Knorpel überzogen. So können die Knochen bei Bewegung besser übereinander gleiten. Bei einer Arthrose ist der Knorpel über das normale Mass hinaus abgenutzt. Dadurch entstehen bei vielen Betroffenen im Alltag Beschwerden. Um die Beschwerden bei Arthrose zu lindern, sollte man selbst Übungen durchführen. Dafür sollte man durch eine Physiotherapeutin/einen Physiotherapeuten angeleitet und beraten werden. Wenn nur passiv behandelt wird, bessern sich die Beschwerden höchstens kurzfristig. Eine passive Behandlung ist zum Beispiel eine Behandlung mit Wärme, Kälte, Ultraschall oder Massagen.

### 2. Beschwerden des Bewegungsapparats lassen sich mit Wärmebehandlungen nicht langfristig verbessern.

Durch oberflächliche oder tiefe Wärmebehandlungen können Beschwerden des Bewegungsapparats eventuell kurzfristig gebessert werden. Eine langfristige Verbesserung lässt sich besser durch einen aktiven Behandlungsplan erreichen.

Zum Bewegungsapparat gehören unter anderem Muskeln und Gelenke. Bei Erkrankungen des Bewegungsapparats können Beschwerden auftreten. Man kann Schmerzen haben und die Beweglichkeit sowie die Lebensqualität können eingeschränkt sein. Dagegen kann ein sorgfältig zusammengestellter Behandlungsplan mit aktiven Übungen helfen. Behandlungen mit oberflächlicher oder tiefer Wärme können zwar kurzfristig Schmerzen lindern. Diese Art von Behandlung kann aber dazu führen, dass man sich bei Schmerzen stärker schont als nötig. Wenn man sich aus Angst vor Schmerzen weniger bewegt, kann die Genesung länger dauern. Ausserdem steigt zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit, dass Spritzen oder Operationen nötig werden. Wärmebehandlungen sollen vor allem eingesetzt werden, um einen aktiven Behandlungsplan zu unterstützen.

### 3. Ultraschall-Behandlungen sind nicht wirksam bei Sehnenerkrankungen der Rotatorenmanschette, einem verstauchten Knöchel und Schmerzen im unteren Rücken.

Die Rotatorenmanschette besteht aus 4 Muskeln, die vom Schulterblatt zum Oberarmknochen verlaufen. Sehnenerkrankungen dieser Muskeln, verstauchte Knöchel sowie Schmerzen im unteren Rücken sollten nicht mit Ultraschall behandelt werden. Die Wirksamkeit dieser Behandlung ist nicht genügend nachgewiesen.

Bei einer Ultraschall-Behandlung wird mit Schallwellen unter anderem Wärme erzeugt. Durch die Behandlung sollen Schmerzen gelindert und die Beweglichkeit verbessert werden. Bei verschiedenen Erkrankungen gibt es jedoch kein genügender Nachweis, die die Wirksamkeit dieser Behandlung bestätigen. Die Rotatorenmanschette besteht aus 4 Muskeln, die am Schulterblatt und am Oberarmknochen befestigt sind.

Die Muskeln sind mit Sehnen am Knochen verankert. Diese Sehnen können krankhaft verändert oder geschädigt sein. Auch Verstauchungen des Knöchels und Schmerzen im unteren Rücken sind häufig mit Sehnenerkrankungen verbunden. Bei diesen Sehnenerkrankung sollte keine Behandlung mit Ultraschall erfolgen. Schmerzen und Beweglichkeit bessern sich dadurch in der Regel nicht.

**4. Schmerzen im unteren Rücken sollten nicht über einen längeren Zeitraum oder ausschliesslich passiv behandelt werden.**

Schmerzen im unteren Rücken sollten nicht über längere Zeit oder ausschliesslich mit Wärme, Kälte, Ultraschall oder anderen passiven Massnahmen behandelt werden. Wenn man Schmerzen im unteren Rücken hat, hilft ein aktiver Behandlungsplan besser gegen die Beschwerden.

Für Schmerzen im unteren Rücken gibt es viele Ursachen. Die Beschwerden und die Beweglichkeit sowie die Lebensqualität bessern sich eher durch einen sorgfältig erstellten, aktiven Behandlungsplan als durch passive Behandlungen. Bei einem aktiven Behandlungsplan führt man selbst Übungen durch. Wenn man nur passive Behandlungen mit Wärme, Kälte, Ultraschall oder Massagen erhält, bessern sich die Schmerzen kaum dauerhaft. Diese passiven Behandlungen können aber dazu führen, dass man sich bei Schmerzen stärker schont als nötig. Wenn man sich aus Angst vor Schmerzen weniger bewegt, kann die Genesung länger dauern. Ausserdem steigt zum Beispiel die Wahrscheinlichkeit, dass Spritzen oder Operationen nötig werden.

**5. Nachdem das Knie komplett durch ein künstliches Gelenk ersetzt wurde, sollte man in der Regel nicht mit Motor-Bewegungsschienen behandelt werden.**

Wenn die Operation für ein komplettes künstliches Kniegelenk ohne Schwierigkeiten verlaufen ist, sollte man das Knie so früh wie möglich unter Anleitung der Physiotherapie wieder selbst bewegen. Es bringt in der Regel keinen bedeutsamen Vorteil, das Knie passiv mit Hilfe von Motor-Bewegungsschienen zu bewegen.

Wenn das Kniegelenk geschädigt oder stark abgenutzt ist, kann es durch ein künstliches Kniegelenk ersetzt werden. Nach einer unproblematischen Operation sollte die Physiotherapie dafür sorgen, dass man das Knie möglichst bald wieder aktiv selbst bewegt. Motor-Bewegungsschienen sind Bewegungsmaschinen. Sie bewegen das Knie passiv, ohne dass man selbst Muskeln anspannen muss. Diese Art von Behandlung bringt keinen bedeutenden Vorteil. Durch die fehlende aktive Bewegung können aber weitere Probleme entstehen. Deshalb sollten Motor-Bewegungsschienen nur eingesetzt werden, wenn man das Knie nach der Operation aus bestimmten Gründen nicht genügend selbst bewegen kann.