

Fachliteratur

Objekttyp: **BookReview**

Zeitschrift: **Physiotherapeut : Zeitschrift des Schweizerischen Physiotherapeutenverbandes = Physiothérapeute : bulletin de la Fédération Suisse des Physiothérapeutes = Fisioterapista : bollettino della Federazione Svizzera dei Fisioterapisti**

Band (Jahr): - **(1966)**

Heft 210

PDF erstellt am: **23.07.2024**

Nutzungsbedingungen

Die ETH-Bibliothek ist Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Inhalten der Zeitschriften. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern.

Die auf der Plattform e-periodica veröffentlichten Dokumente stehen für nicht-kommerzielle Zwecke in Lehre und Forschung sowie für die private Nutzung frei zur Verfügung. Einzelne Dateien oder Ausdrucke aus diesem Angebot können zusammen mit diesen Nutzungsbedingungen und den korrekten Herkunftsbezeichnungen weitergegeben werden.

Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Die systematische Speicherung von Teilen des elektronischen Angebots auf anderen Servern bedarf ebenfalls des schriftlichen Einverständnisses der Rechteinhaber.

Haftungsausschluss

Alle Angaben erfolgen ohne Gewähr für Vollständigkeit oder Richtigkeit. Es wird keine Haftung übernommen für Schäden durch die Verwendung von Informationen aus diesem Online-Angebot oder durch das Fehlen von Informationen. Dies gilt auch für Inhalte Dritter, die über dieses Angebot zugänglich sind.

Von Prof. Dr. Wolfgang Kohlrausch, Freudenstadt

1966. 78 Seiten, 170 Abbildungen, kartoniert DM 8.80.

Gustav Fischer Verlag, Stuttgart.

Diese kleine Schrift wendet sich an alle diejenigen Menschen, die an Schmerzen und Steifigkeiten des Bewegungsapparates leiden, gleichgültig, ob es ein echter Rheumatismus ist, ob es sich um die Bildung von Arthrosen handelt oder um Elastizitätsverlust der Muskeln wie er in einem gewissen Alter durch Bewegungsmangel sehr häufig ist.

Die Uebungen wurden für die Rheumatiker erdacht und zusammengestellt. Mit solchen Uebungen bekommt der Rheumatiker ein Mittel in die Hand, durch eigenes Ueben die ärztliche Therapie zu unterstützen. Wohl gemerkt, diese Uebungen genügen bei echtem Rheumatismus allein nicht. Sie können die vielschichtige Rheumatherapie durch Medikamente, durch physikalische Therapie, besonders durch die wichtige kunstgerechte Massage, nicht ersetzen, sie ergänzen sie aber wirkungsvoll. Auf ihre Wichtigkeit und Wirksamkeit ist in der Rheumaliteratur des In- und Auslandes gerade in letzter Zeit häufig hingewiesen.

Der echte Rheumatismus ist ein entzündlich-chronisches Leiden, das in Schüben verläuft. Jeder neue Schub setzt Abwehrreaktionen in Gang. Diese Abwehrreaktionen sollen kurz und gemeinverständlich beschrieben werden, soweit das zum Verständnis der Bewegungstherapie erforderlich erscheint.

Ein schmerzendes Gelenk zwingt über Reflexwege die beteiligten Muskeln zur Verspannung (Hypertonus), und das um jedes Gelenk befindliche Bindegewebsnetz (das periartikuläre Bindegewebe einschl. der Bänder und Kapseln) zur Schrumpfung (Kontraktur). Da die immer wieder notwendige Durchblutung der Muskeln an deren Bewegung gebunden ist, muss es bei Mangel an Bewegung auch zur geringeren Durchblutung der Muskeln kommen.

Durchblutungssperren aber sind weitgehend für Schmerzzustände verantwortlich.

Es kommt noch etwas weiteres hinzu. Die verspannte Muskulatur und auch das über das Gelenk hinwegziehende periartikuläre schrumpfende Bindegewebe ziehen bzw. drücken die Gelenkenden gegeneinander. Wenn dieser Druck durch lange Zeit anhält, wehrt sich das Gelenk durch Formveränderung. Es entstehen die deformierenden Arthrosen.

Nach dem bisher Gesagten ist also die Durchblutungsförderung, die Entspannung der Muskeln und die Dehnung des Bindegewebes das hauptsächlichste Anliegen der Bewegungsbehandlung.

In der Bewegung fördern wir die Durchblutung durch kraftvolle Zusammenziehung der Muskeln, die Entspannung durch lockernde Bewegung (Schlenkerübungen), und die Dehnung des Bindegewebes durch grosse Gelenkbewegungen (so gross, als es der Zustand des Gelenkes zulässt). Wir haben aber auch noch weitere Vorteile durch die Bewegung.

a) Bei jeder Bewegung entstehen in der Muskulatur bestimmte Wirkstoffe, die das gesamte innersekretorische System anregen. Diese unterstützende Anregung (Euregulation) ist aber auch für die Rheumabekämpfung wichtig. Durch diese werden die Abwehrkräfte des Körpers rege gemacht, die für die Bekämpfung der angreifenden Erreger gebraucht werden.

b) Auch die Steigerung der Muskelkraft ist eine wichtige Voraussetzung für die Verbesserung der Gelenkbewegungen. Einige Uebungen zur Kraftsteigerung sind daher in diesem System enthalten.

So können wir damit rechnen, dass durch die stetige tägliche Uebung Bewegungseinschränkungen verbessert (bei rechtzeitigem Beginn vielleicht sogar verhindert), Versteifungen gelöst und Schmerzen verringert oder beseitigt werden. Jeder alte Rheumatiker weiss allerdings, dass der chronische Rheumatismus und auch ausgebildete Arthrosen nicht ganz zum Ver-

schwinden gebracht werden. Dagegen können Schmerzen weitgehend gebessert oder gar beseitigt werden. Das gilt in noch größerem Masse für die Schäden der Muskulatur und des Bindegewebes.

Für das tägliche Ueben gilt folgende Vorschrift:

Je stärker Schmerz und Bewegungseinschränkung sind, um so sanfter, langsamer und schwingender (nicht mit statischer, also geführter Bewegung) ist zu üben. Schmerzen sollen beim Ueben vermieden werden, aber es soll bis an die Schmerzgrenze herangegangen werden.

Die Uebungsdauer soll täglich bei ca. 7-10 Minuten liegen. Bei starken Schmerzen und starker Bewegungseinschränkung kann die Uebungszeit auf 2-3 Minuten herabgesetzt werden, dann aber soll mehrfach am Tage geübt werden.

In Zeiten eines entzündlichen Schubes ist mit der Gymnastik auszusetzen, aber so bald als möglich wieder zu beginnen.

Es wird auffallen, dass die Mehrzahl der Uebungen auf dem Stuhl (Sitz auf der Vorderkante beachten!) gemacht werden. Das hat verschiedene Vorteile. Durch das fixierte Becken werden die Bewegungen der Wirbelsäule intensiver, der Kreislauf wird geschont, die Ermüdung ist geringer, die Füße werden entlastet. Es gibt weniger Umlagerungen. Dadurch ist das Programm auch für ältere Menschen, die eine normale Gymnastik nicht mehr ausführen können, besonders geeignet. Alle aber, die noch einen Lauf, ein Spiel oder eine normale Gymnastik durchführen kön-

nen, sollten sich nicht auf diese Uebungen beschränken. Obgleich es uns immer wieder aufgefallen ist, dass der seelisch entspannende Einfluss der schlenkernden entspannenden Uebungen unerwartet gross ist, so ist doch die innere Freude am Spiel so belebend, dass der dazu Fähige sie sich nicht entgehen lassen sollte.

Die Gymnastik ist in fünf Serien eingeteilt.

Die erste Serie bringt Uebungen der allgemeinen Auflockerung.

Die übrigen Serien beziehen sich auf einen bestimmten Körperabschnitt. Serie II auf Hals- und Brustwirbelsäule, Serie III auf Lendenwirbelsäule, Serie IV auf die oberen und Serie V auf die unteren Gliedmassen.

In jeder Gruppe erscheinen aber auch Uebungen, die bereits in anderen Gruppen aufgeführt sind, sofern sie auch für diese Gruppe nützlich sind.

Keineswegs soll jedes Mal das gesamte System durchgeübt werden. Das würde auch viel zu lange dauern. Jeder suche sich aus dem System soviel Uebungen zusammen, wie er in etwa 7 bis 10 Minuten durchüben kann. Bei Erkrankungen vieler Gelenke wird man mit einmaligem Ueben nicht auskommen, sondern wird mehrfach am Tage einige Minuten (2—4) und jeweils eine andere Gruppe durchüben.

Das Wichtigste ist, dass jeden Tag eisern geübt wird. Wer es auf den nächsten Tag verschiebt, wird das Ueben bald überhaupt vergessen.

Sehr zu seinem Nachteil!

Qualifizierte

PHYSIOTHERAPEUTIN

in ungekündigter Stelle sucht

Wirkungskreis innerhalb eines

Krankenhauses

Chiffre Nr. 931