

Inhaltsverzeichnis

1	Einführung Selbstmanagement	1
1.1	Komponenten des Selbstmanagements	1
1.1.1	Patienten-Edukation	1
1.1.2	Ergonomisches Verhalten	1
1.1.3	Therapeutische Übungen	2
1.2	5 Ziele des Selbstmanagements	2
1.2.1	Therapieergebnisse erhalten und möglichst weiter verbessern	2
1.2.2	Rückfällen vorbeugen	2
1.2.3	Selbstverantwortung des Patienten stimulieren und Unabhängigkeit schaffen	3
1.2.4	Zutrauen zu Bewegung fördern und Angst davor abbauen	3
1.2.5	Zeit und Kosten sparen	4
1.3	Stellenwert in der Gesamtbehandlung	4
1.3.1	Stellenwert des Selbstmanagements im Behandlungsverlauf	4
1.3.2	Möglichkeiten, die Bedeutung des Selbstmanagements hervorzuheben	5
1.4	Wissenschaftliche Untersuchungen	6
1.4.1	Integration von wissenschaftlicher Evidenz in die tägliche Arbeit	6
1.4.2	In Studien untersuchte Aspekte des Selbstmanagements	6
1.4.3	Ausgewählte Studien	6
1.4.4	Interne und externe Validität	8
1.4.5	Zusammenfassung und praktische Konsequenzen	8
1.5	Beeinflussung des Bewegungsverhaltens im Alltag	8
1.5.1	Transtheoretisches Modell (TTM)	9
1.5.2	Motivational Interviewing (MI)	9
1.5.3	Selbstmanagement in den unterschiedlichen Stadien der Verhaltensänderung	9
2	Patienten-Edukation	11
2.1	Einführung	11
2.1.1	Was ist Patienten-Edukation?	11
2.1.2	Hintergrund des Lernens	11
2.1.3	Patienten lernen in der Physiotherapie	11
2.1.4	Inhalte der Patienten-Edukation	11
2.1.5	Integration in die verschiedenen Behandlungsphasen	12
2.2	Informationsmodell, um die Entstehung eines Problems zu erklären	12
2.2.1	Belastung und Belastbarkeit	12
2.2.2	Faktoren von Belastung und Belastbarkeit	12
2.2.3	Ungleichgewicht zwischen Belastung und Belastbarkeit	12
2.3	Informationsmodell für Kopfschmerzen	14
2.3.1	Bedeutung von Kopfschmerzen und die Rolle der Physiotherapie	14
2.3.2	Grafische Darstellung als Erklärungsmodell	14
2.4	Schmerzen erklären	15
2.5	Informationsmodell für Stress und Muskelverspannungen	16
2.5.1	Folgen von Stress	16
2.5.2	Folgen von angespannter Muskulatur	16
2.6	Informationen über geeignete Sportarten	17
2.6.1	Patientenzentrierte Beratung	17
2.6.2	Bewegung im Alltag	17
2.6.3	Crosstrainer	18
2.6.4	Nordic Walking	18
2.6.5	Schwimmen, Aquajogging, Aquafitness	18
2.6.6	Inlinern	18
2.6.7	Joggen	18
2.6.8	Yoga	18
2.6.9	Training an Geräten im Fitnesszentrum	18
2.6.10	Pilates	19
2.6.11	Fahrradfahren	19
2.6.12	Wandern, Bergsteigen	19
2.6.13	Langlauf	19
2.6.14	Alpines Skifahren	19
2.6.15	Tennis und Golf	19

3	Ergonomisches Verhalten	20
3.1	Einführung	20
3.1.1	Definition Ergonomie	20
3.2	Entlastungsstellungen	20
3.3	Haltung im Allgemeinen	21
3.4	Ergonomisches Verhalten am Arbeitsplatz	22
3.5	Bewegungsmuster im Alltag	22
3.6	Ergonomisches Verhalten im Sport	24
3.6.1	Bewegungsausführung im Sport – Technik	24
3.6.2	Verwendete Geräte/Produkte im Sport – Beratung	24
4	Therapeutische Übungen	25
4.1	Allgemeine Grundlagen	25
4.1.1	Informationen zu den Übungen	25
4.1.2	Auswahl und Dosierung der Übungen	25
4.1.3	Anzahl der Übungen und Integration in die Behandlung	26
4.1.4	Ausgangsstellung und Hilfsmittel der Übungen	26
4.1.5	Instruktion und Korrekturen (Feedback)	26
4.1.6	Übungsreihenfolge	27
4.2	Halswirbelsäule (Therapeutenseiten)	
4.2.1	Mobilisation der Halswirbelsäule vom kaudalen Partner aus	28
4.2.2	Selbstmassage der subokzipitalen Muskulatur, der Gesichts- und Kiefernmuskulatur	30
4.2.3	Aktivierung der tiefen Nackenreflektoren	32
4.2.4	Funktionelle Stabilisierung der Halswirbelsäule durch Armbewegungen	34
4.3	Brustwirbelsäule (Therapeutenseiten)	
4.3.1	Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in die Streckung	37
4.3.2	Beweglichkeitsübung der Brustwirbelsäule in Beugung und Streckung	39
4.3.3	Verbesserung der Beweglichkeit der oberen Brustwirbelsäule	41
4.4	Schulterkomplex (Therapeutenseiten)	
4.4.1	Selbstmassage der Schultermuskulatur	42
4.4.2	Aktivierung des M. trapezius pars ascendens	44
4.4.3	Mobilisation der 1. Rippe	46
4.4.4	Elevation in der Skapulaebene (Skaption)	48
4.4.5	Pendeln	50
4.4.6	Flexionsmobilisation	52
4.4.7	Mobilisation der Schulter in Außenrotation	54
4.4.8	Mobilisation der Schulter in Hand auf Rücken	56
4.4.9	Endgradige Schultermobilisation in der Bewegungskombination von Flexion/Abduktion (Schulterquadrant)	58
4.4.10	Dehnung der hinteren Kapsel und der Außenrotatoren	60
4.4.11	Kräftigung des M. serratus anterior	62
4.4.12	Training der Rotatorenmanschette im Stehen	64
4.4.13	Training der Rotatorenmanschette im Sitzen	66
	Halswirbelsäule (Patientenseiten)	
4.2.1	Sanfte Mobilisation der Halswirbelsäule ohne direkte Bewegung des Kopfes	29
4.2.2	Selbstmassage im Nacken und Gesicht	31
4.2.3	Aktivierung der tiefen Halsmuskeln zur besseren Stabilisation und Haltung des Kopfes	33
4.2.4	Aktivierung der tiefen Halsmuskeln zur besseren Stabilisation und Haltung des Kopfes während der Durchführung alltagsbezogener Armbewegungen	35
	Brustwirbelsäule (Patientenseiten)	
4.3.1	Mobilisation der Brustwirbelsäule in Extension	36
4.3.2	Mobilisation der Brustwirbelsäule in Flexion/Extension	3
4.3.3	Mobilisation der oberen Brustwirbelsäule in Extension	40
	Schulterkomplex (Patientenseiten)	
4.4.1	Selbstmassage schmerzhafter und verspannter Muskulatur im Schulterbereich	43
4.4.2	Entspannung der Schultermuskulatur	45
4.4.3	Eigenmobilisation der ersten Rippe	47
4.4.4	Kräftigung und Zusammenspiel der Schultermuskulatur durch Armheben	49
4.4.5	Schonende Schulterbewegungen durch Pendeln des Arms	51
4.4.6	Verbesserung der Beweglichkeit beim Armheben	53
4.4.7	Beweglichkeitsübung für die Außendrehung	55
4.4.8	Beweglichkeitsübung für die Bewegung mit der Hand hinter dem Rücken (Schürzengriff)	57
4.4.9	Beweglichkeitsübung, um den letzten Bereich des Armhebens zu verbessern	59
4.4.10	Dehnung der hinteren Schultermuskulatur	61
4.4.11	Kräftigung der Schulterblatt-Drehmuskulatur	63
4.4.12	Kräftigung der tiefen Schultermuskulatur im Stehen	65
4.4.13	Kräftigung der tiefen Schultermuskulatur im Sitzen	67

4.5 Region Ellbogen und Hand (Therapeutenseiten)

- 4.5.1 Rhythmische Eigendehnung der Unterarm-Streckmuskulatur 69
- 4.5.2 Rhythmische Eigendehnung der Beugemuskeln der Hand und Finger 71
- 4.5.3 Kräftigung der Unterarmmuskulatur 73

4.6 Lendenwirbelsäule (Therapeutenseiten)

- 4.6.1 Aktivierung des M. transversus abdominis. 74
- 4.6.2 Hubarme Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Flexion/Extension/Lateralflexion 76
- 4.6.3 Hubfreie Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Rotation unter leichter Traktion. 78
- 4.6.4 Lokalisierte Mobilisation der Lendenwirbelsäule in Extension im Sitzen 80
- 4.6.5 Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der ischiocruralen Muskulatur. 82
- 4.6.6 Stabilisation der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der ventralen Hüftmuskulatur (ebenso Extensionsmobilisation der Hüfte) 84
- 4.6.7 Autotraktion der Lendenwirbelsäule durch Aushängen an der Tür 86
- 4.6.8 Automobilisation und Entlastung der Lendenwirbelsäule in Flexion. 88
- 4.6.9 Rotationsmobilisation der Lendenwirbelsäule. 90

4.7 Beckenbereich (Therapeutenseiten)

- 4.7.1 Entlastung und Schmerzlinderung der Hüfte durch sanftes Pendeln 93
- 4.7.2 Verbesserung der Beweglichkeit des Hüftgelenks in die Beugung. 95
- 4.7.3 Entlastung des Kreuzbeindarmgelenks durch Anspannungsübungen 97
- 4.7.4 Selbstmassage der verspannten und schmerzhaften seitlichen Oberschenkelmuskulatur 99
- 4.7.5 Stabilisation und Kräftigung der Hüftmuskulatur. 101
- 4.7.6 Kräftigung der seitlichen Hüftmuskulatur zur Verbesserung des Gangbildes. 103
- 4.7.7 Dehnung des vorderen Hüft- und Kniemuskels 105

4.8 Region Knie und Fuß (Therapeutenseiten)

- 4.8.1 Flexionsmobilisation durch Pendeln. 106
- 4.8.2 Intensive endgradige Flexionsmobilisation. 108
- 4.8.3 Patellamobilisation und Quadrizeps-Aktivierung. 110
- 4.8.4 Mobilisation des Kniegelenks in Extension. 112
- 4.8.5 Aktivierung des M. tibialis posterior 114
- 4.8.6 Exzentrisches Training der Wadenmuskulatur 116
- 4.8.7 Globale Kräftigung der gesamten plantaren Fußmuskeln 118
- 4.8.8 Rhythmische Dehnung der Wadenmuskulatur 120
- 4.8.9 Kräftigung des Quadrizeps durch Beinstreckung (Legextension) 122
- 4.8.10 Training der kleinen Einbeinhocke. 124
- 4.8.11 Training von Gleichgewichtsreaktionen in der Einbeinbelastung 126

Region Ellbogen und Hand (Patientenseiten)

- 4.5.1 Ballistische Eigendehnung der Handextensoren 68
- 4.5.2 Ballistische Eigendehnung der Hand- und Fingerflexoren 70
- 4.5.3 Training der Unterarmmuskulatur. 72

Lendenwirbelsäule (Patientenseiten)

- 4.6.1 Aktivierung der tiefen Rumpfmuskulatur 75
- 4.6.2 Mit sanften Beckenbewegungen die Lendenwirbelsäule mobilisieren 77
- 4.6.3 Die Lendenwirbelsäule entlasten und gleichzeitig sanft drehen. 79
- 4.6.4 Mithilfe eines Gürtels die Lendenwirbelsäule gezielt mobilisieren. 81
- 4.6.5 Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der hinteren Oberschenkelmuskulatur 83
- 4.6.6 Stabilisierung der Lendenwirbelsäule bei gleichzeitiger Dehnung der vorderen Hüftmuskulatur 85
- 4.6.7 Lendenwirbelsäule an der Tür selbst aushängen 87
- 4.6.8 Lendenwirbelsäule in Beugung entlasten und bewegen 89
- 4.6.9 Lendenwirbelsäule in die Drehung mobilisieren 91

Beckenbereich (Patientenseiten)

- 4.7.1 Traktion des Hüftgelenks durch Pendeln 92
- 4.7.2 Hüftmobilisation in Flexion. 94
- 4.7.3 Entlastung des Iliosakralgelenks 96
- 4.7.4 Selbstmassage des Tractus iliotibialis mit einem Tennisball 98
- 4.7.5 Training der Hüftstabilität in Vollbelastung 100
- 4.7.6 Funktionelles Training der Hüftabduktoren 102
- 4.7.7 Rhythmische Dehnung des M. rectus femoris im Sitzen 104

Region Knie und Fuß (Patientenseiten)

- 4.8.1 Verbesserung der Kniebeugung 107
- 4.8.2 Intensive Beugemobilisation für steife Kniegelenke 109
- 4.8.3 Verbesserung der Beweglichkeit der Kniescheibe und Aktivierung des Oberschenkelmuskels 111
- 4.8.4 Verbesserung der Kniestreckung. 113
- 4.8.5 Verbesserung der Fußstellung durch das Aufrichten des Längsgewölbes 115
- 4.8.6 Kräftigung der Wadenmuskulatur zur Entlastung der Achillessehne 117
- 4.8.7 Aktivierung und Kräftigung der Muskulatur auf der unteren Seite des Fußes 119
- 4.8.8 Dehnung der Wadenmuskulatur 121
- 4.8.9 Kräftigung der vorderen Oberschenkelmuskulatur 123
- 4.8.10 Training der korrekten Belastung von Hüfte-Knie-Fuß im Einbeinstand. 125
- 4.8.11 Leichtgewichtstraining im Einbeinstand 127

Inhaltsverzeichnis

5	Patientenbeispiel	128
5.1	Vorstellung der Patientin	128
5.2	Hypothese nach der Anamnese.	128
5.3	Planung der ersten Untersuchung	128
5.4	Verlauf der 1. Behandlungssitzung (Tag 1)	129
5.5	Verlauf der 2. Behandlungssitzung (Tag 5)	129
5.6	Verlauf der 3. Behandlungssitzung (Tag 8)	130
5.7	Verlauf der 4. Behandlungssitzung (Tag 12)	130
5.8	Verlauf der 5. Behandlungssitzung (Tag 17)	131
5.9	Verlauf der 6. Behandlungssitzung (Tag 21)	131