

# Rolle der Physiotherapie in der Tagesklinik der Schmerzklinik der UMG

1. Wer, das multimodale Team
2. fachliche Aufteilung im Tagesverlauf
3. Aufgabenbereich – Work Hardening
4. Wie geht es weiter nach der TK
5. kleiner drei Fragen - Quiz zum Schluss

# 1. Wer ? „Multimodale Team“

Psychologin

Sportwissenschaft-  
lerin

Ärztin

Physiotherapeutinnen  
(4 Kolleginnen)

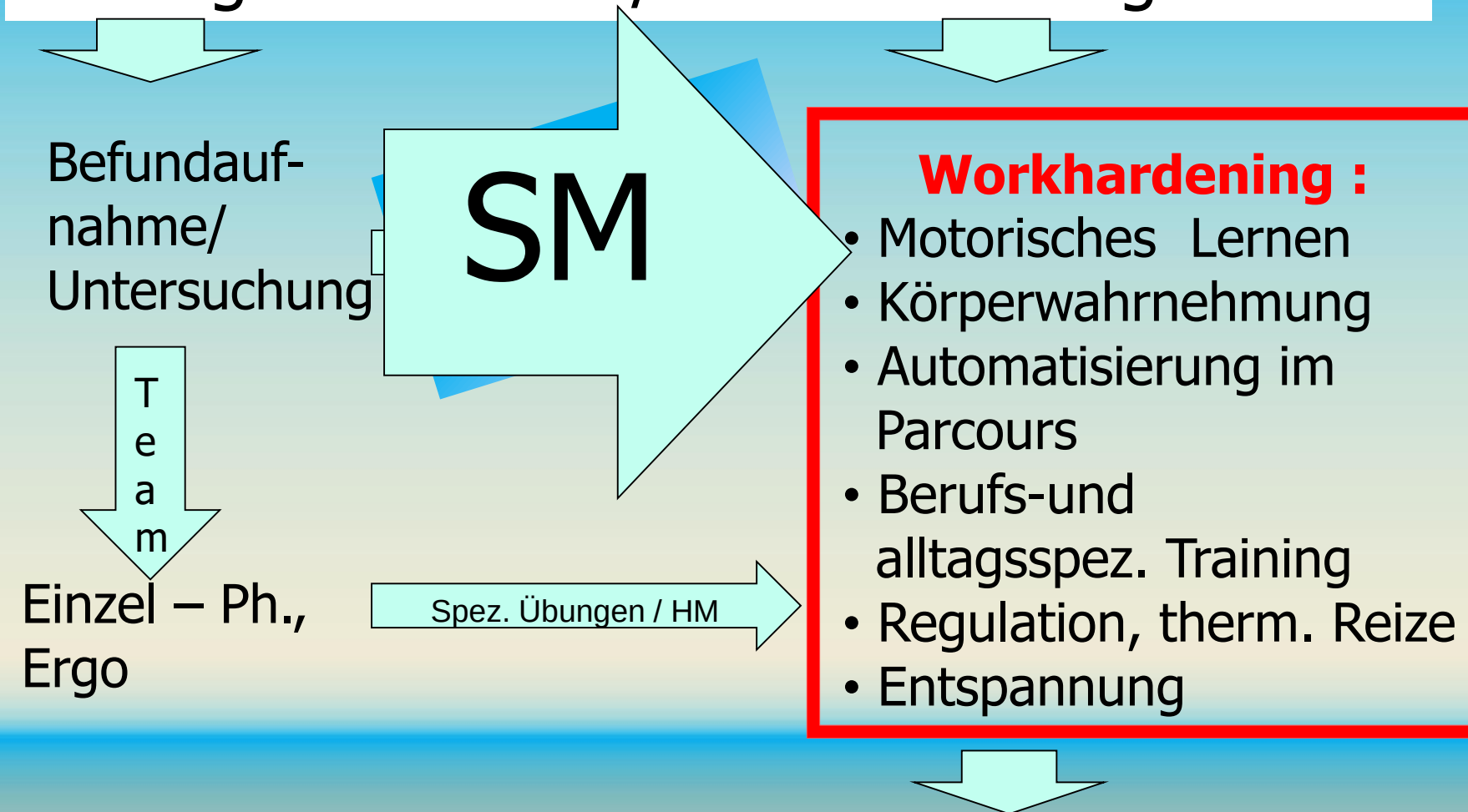
Ergotherapeutin

## 2. Fachliche Aufteilung im Tagesverlauf

| Zeit          | Mo.                                                                 | Di. | Mi. | Do. | Fr. |
|---------------|---------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 08.00 – 11.00 | Spiel      Bewegung      Spaß<br>Heimkraft<br>Dehnungen      Geräte |     |     |     |     |
| Pause         |                                                                     |     |     |     |     |
| 11.30 – 13.00 | Anatomie<br>Edukation : Medi's      Schmerz ?      Stress           |     |     |     |     |
| Pause         |                                                                     |     |     |     |     |
| 14.00 – 15.00 | Alltag      Beruf <b>Work-hardening</b><br>SM                       |     |     |     |     |
| 15.00 - 15.30 | Entspannung                                                         |     |     |     |     |

Entsp.  
Jac.

### 3. Aufgabenbereich/ Workhardening



**Selbstmenagement (SM)** zur Steigerung und Erhalt der alltäglichen Leistungsfähigkeit

# Wh: motorisches Lernen, Körperwahrnehmung

Ressourcen erkennen,  
Sichtweise erweitern,  
Ziele bestimmen (Funktion)

Wie lange, wie oft, wie weit

Körper ist auf Belastung  
ausgerichtet, Knochen, Bänder,  
Muskeln . . . .

Körpervertrauen, Gelassenheit,  
anderer Umgang mit Schmerz

Bandapparat der Wirbelsäule: Lumbosakralregion

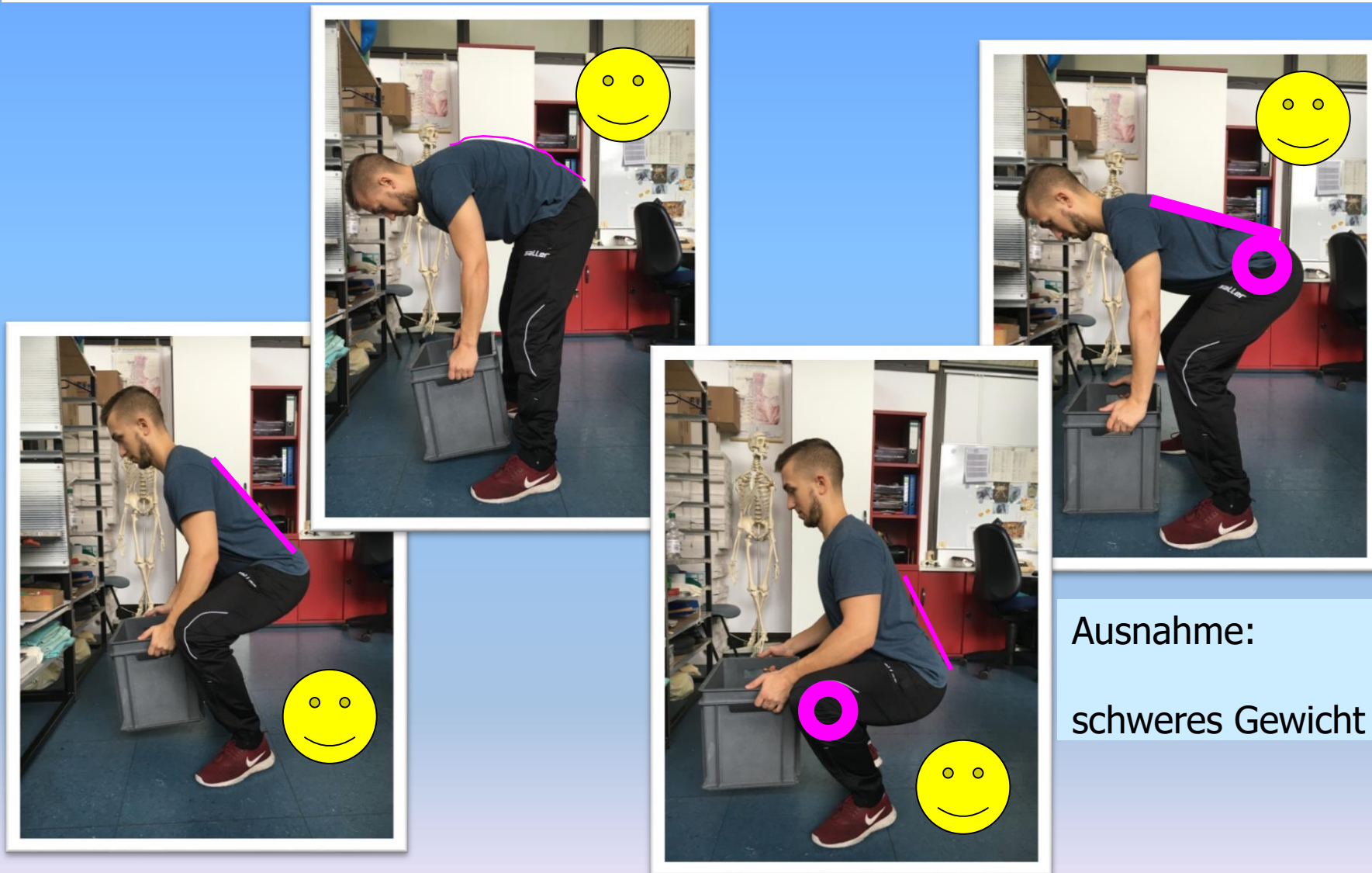


Was kann ich tun, das meine  
Bänder, Knochen, Gelenke,  
Muskeln gut funktionieren ?



**Haltungswechsel**  
**Variationen**  
**Ausgleich, Dehnungen**  
**kleine Bewegungen**  
**große,**  
**Bewegungsamplituden**

# Beispiel : Heben und Tragen- Variationen



Ausnahme:  
schweres Gewicht !

# Beispiel : Heben und Tragen - Variationen



**Haltungswechsel  
Variationen  
Ausgleich, Dehnungen  
kleine Bewegungen ,  
große  
Bewegungsamplituden**

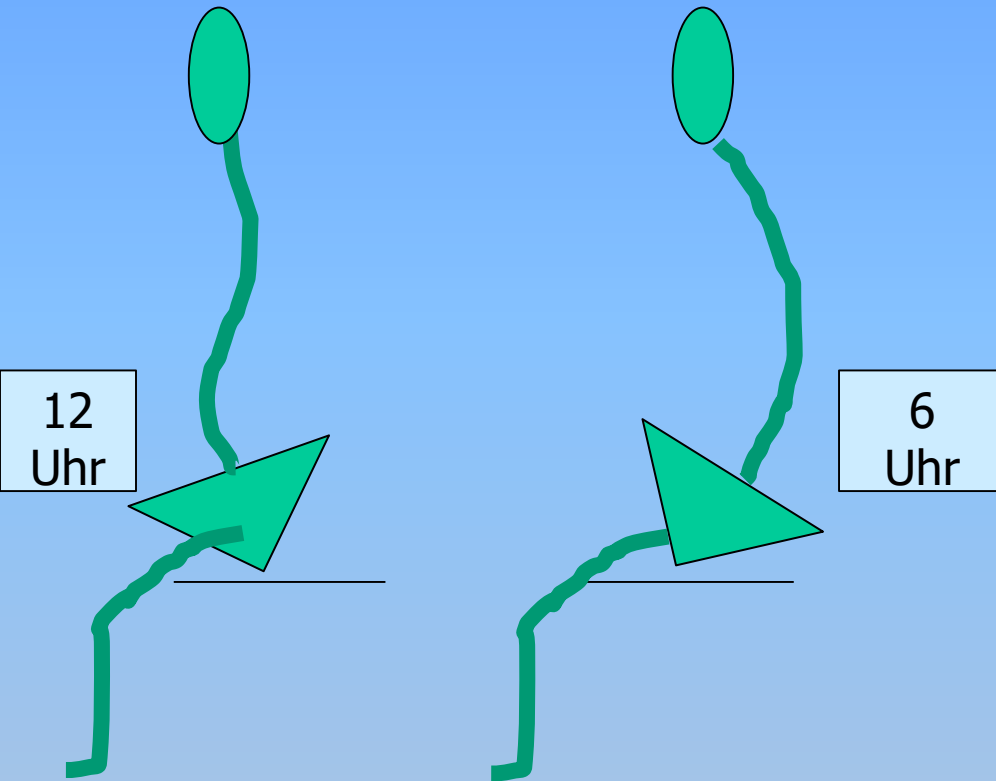


Wie sieht es mit dem Sitzen  
aus ?

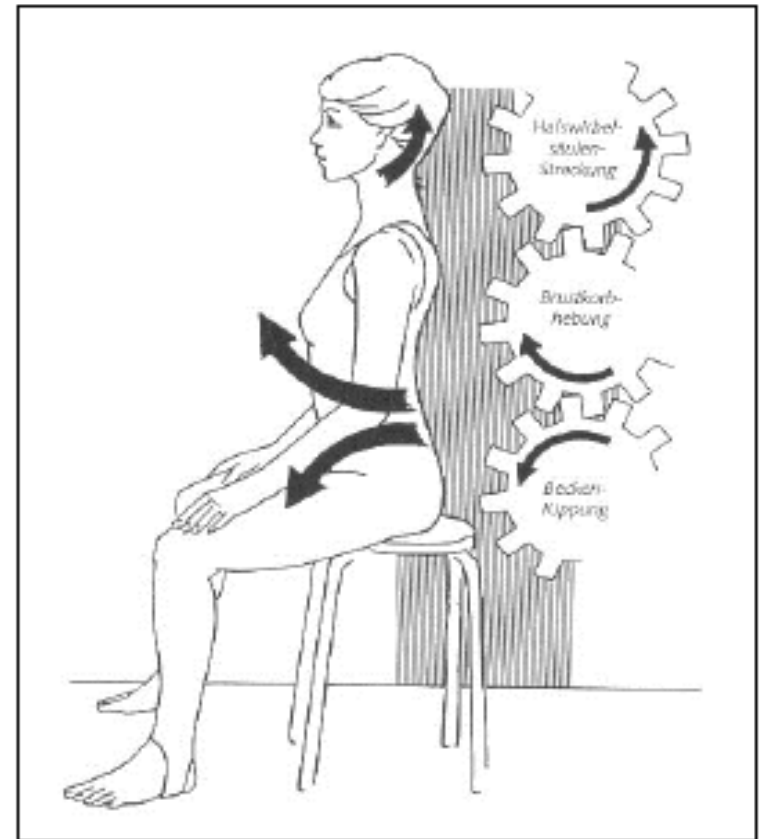
Was ist gut, was nicht ??  
Ideen ?



# Beispiel : Sitzen - Haltungswechsel



Sie müssen sich ihre entspannte  
(krumme) Körperhaltung verdienen !  
Schiefes Sitzen = Dehnen



Denken Sie an die „Beckenuhr“ und  
spüren Sie die Bewegung in allen  
Richtungen



# Workhardening : Parcours

## Grundlegende Bewegungsformen im Alltag (8 x 4 min):

1. gebeugt
2. gedreht
3. über kopf
4. aufrecht stehend
5. Heben und Tragen
6. Ziehen und Schieben

**Haltungswechsel  
Variationen  
Ausgleich, Dehnungen  
kleine Bewegungen ,  
große  
Bewegungsamplituden**

# Workhardening : Berufs- und Alltagstraining

Welche Bewegungsformen in für Sie typischen Arbeits-  
situationen der Alltagssituationen:

Regulation durch rechtzeitige Pausen mit Ausgleichs- und  
Dehnbewegungen !!  
Was ist rechtzeitig ? = bevor Schmerz sie zur Pause zwingt !  
Ziel: Sie bestimmen . . .

2. Gedreht : Ein- und Aussteigen, Bücken, Biegen, Bügeln  
Pflegetätigkeiten

3. über kopf: oberes Regal, Wäsche, Montagearbeiten

4. sitzend: PC-Arbeitsplatz

5. Heben und Tragen: Natursteine, Holz, Tablett, Taschen, Kleinkinder

6. Ziehen und Schieben: Rollcontainer, Schubkarren, Rollstuhl, Säcke ziehen

# Workhardening : Entspannung

Körperwahrnehmung, energetische Reflexion , eigene Bedürfnisse 

Muskeltonus normalisiert sich, Konzentrationsfähigkeit 

Beispiele : Lageempfinden re./ li.  
Qualitäten: warm/ kalt  
dick/ dünn  
still/ bewegt  
Atmung fühlen

# Workhardening : therm. Reize

Wärmeflasche : Entspannt in Inaktivität, Wohlgefühl

Coolpack (**Langzeiteis !! = 20 min +**): schmerzlindernd, bewegungsfördernd in Aktivität, entspannend, nach Kälte kommt Wärmeflascheeffekt !!!

# Workhardening über gesamten Tagesverlauf

| Zeit          | Mo.                                                                                                                                                              | Di. | Mi. | Do. | Fr. |
|---------------|------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------------|-----|-----|-----|-----|
| 08.00 – 11.00 | <div>Therm. Reize</div> <div>Bewegung</div> <div>Spaß</div> <div>Individ. Pause, Regulation</div> <div>SM Heimkraft</div> <div>Geräte</div> <div>Dehnungen</div> |     |     |     |     |
| Pause         |                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |
| 11.30 – 13.00 | <div>Therm. Reize</div> <div>Edukation : Medi's</div> <div>SM Schmerz ?</div> <div>Stress</div> <div>Entsp. Jac.</div>                                           |     |     |     |     |
| Pause         |                                                                                                                                                                  |     |     |     |     |
| 14.00 – 15.00 | <div>Therm. Reize</div> <div>Alltag</div> <div>Beruf</div> <div>Individ. Pause</div> <div>SM</div> <div>Work-hardening</div>                                     |     |     |     |     |
| 15.00 - 15.30 | <div>Therm. Reize</div> <div>Entspannung</div>                                                                                                                   |     |     |     |     |

## 4. Wie geht es weiter, nach Ende der TK

Wenn nötig, **individuelle Weiterbetreuung**: Psychologin, Physio -Einzel, -Gruppe, KG-Gerät

**Feste Termine ab Ende TK / Verlaufskontrolle:**

**nach 1. Monat** Booster-/ Wiederholungstag Arzt, Psychologin, Sportwiss., Physio)

**Nach 4 Monaten** Arzt/ Psychologin

**Nach 10 Monaten** Arzt/ Psychologin



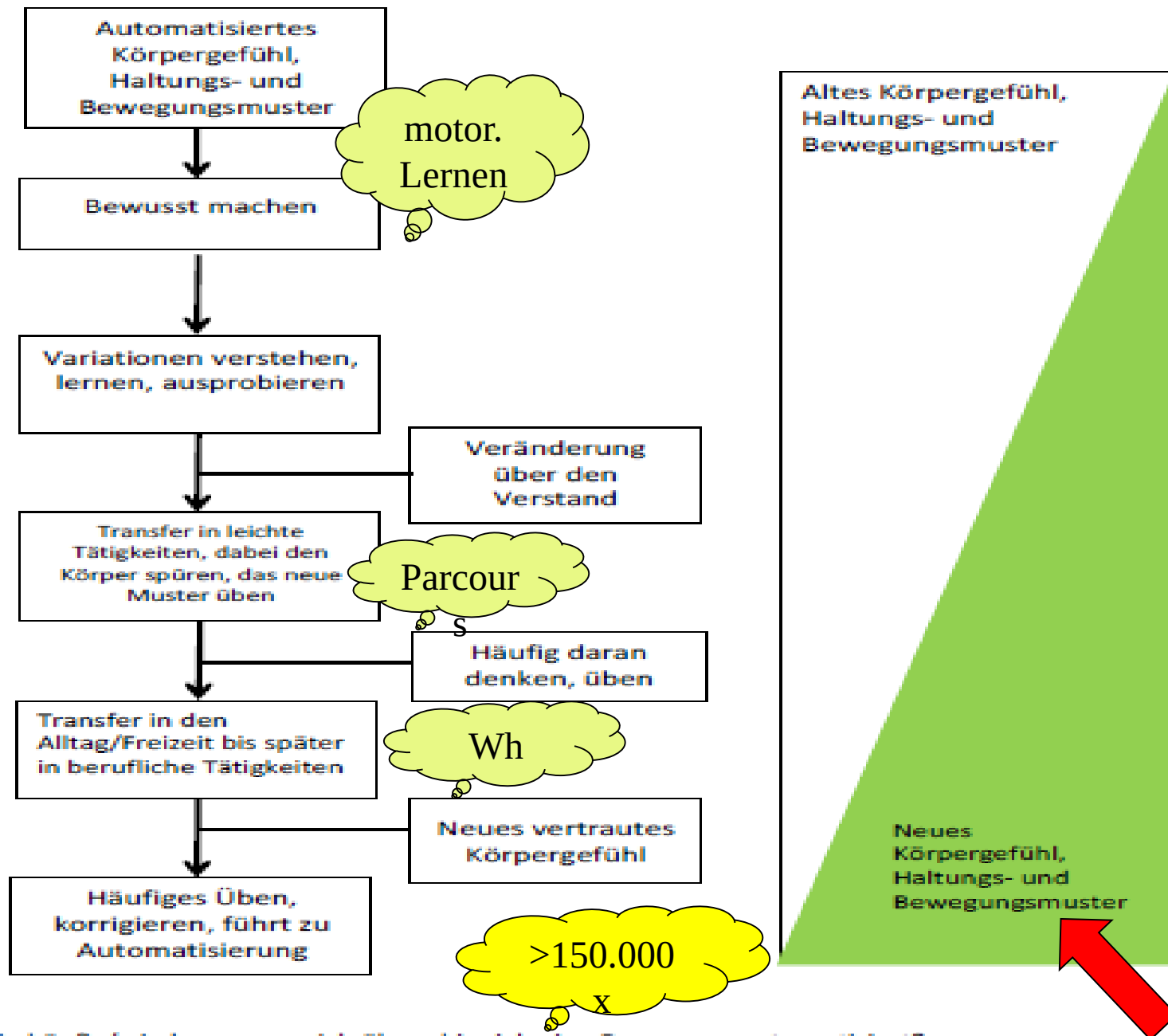
# Therapieerfolg sichern

# Workhardening : drei Fragen zum Ende ???

1. Es gibt keine falsche Bewegung, sondern nur ein . . . . **Zuviel von etwas.**
2. Die beste Bewegung ist die . . . **Nächste.**
3. Grob und groß kann jeder, jetzt übe ich auch . . . **Klein und Fein.**



# Ablauf der Änderung von Bewegungsmustern



Wie häufig/wie lange muss ich üben, bis sich eine Bewegung automatisiert?

Vielen Dank für die  
Aufmerksamkeit!

Ich wünsche Ihnen noch einen  
schönen Tag!