

ZUG UND DRUCK



PHYSIOTHERAPIE BEI ARTHROSE



TEXT: STEFANIE RIEDLER
UND THOMAS ZEIGER

Mein Physiotherapeut hat mir empfohlen, öfter mal auf einem Barhocker zu sitzen. Das freie Baumeln der Beine entlastet die Gelenke. Verstärken könnte ich diesen Effekt, in dem ich dabei Skischuhe trage. Mein Physio hat mir gleichzeitig aber auch das Skifahren verboten, was zugleich die Wahrscheinlichkeit, dass ich mit Skischuhen am Barhocker sitze, dramatisch verringert. Andreas Vitasek

So sehr der angezogene Skischuh, baumelnd vom heimischen Küchentisch, das Fernweh för-

dert, so fördert er auch die Produktion der Gelenksflüssigkeit und führt so zu einer Linderung der Beschwerden im Knie. Ob diese Übung den Alltagstest besteht, sei dahingestellt. Am Effektivsten ist ohnehin der Gang zum Physiotherapeuten, der mittels manueller Techniken Zug und Druck ins Gelenk aufbaut, um so denselben Effekt wie der Skischuh zu erreichen, nur eben gezielter und effizienter. Die Techniken der Wahl sind Traktionen. Dabei werden die Gelenksflächen auseinandergezogen und der Kapsel-Bandapparat wird, je nach Zugintensität, gelöst, gestrafft oder gedehnt. Durch Zugstärke und -rich-

tung, sowie die Gelenksstellung bestimmt der Therapeut die Intensität. Durch die Traktion wird eine Entlastung und Druckminderung im Gelenk erzielt. Komprimierte Nervenwurzeln werden entlastet, der Muskel detonisiert und so eine Schmerzlinderung erreicht. Die Produktion von Gelenksflüssigkeit wird angeregt, der Flüssigkeitsaustausch und somit die Ernährung des Knorpels gewährleistet. So kann dieser, zusammen mit der Gelenkschmiere als Stoßdämpfer fungieren und Druckspitzen abfedern.

Druckspitzen und einseitige Belastung im Gelenk entstehen aber auch durch muskuläre Ungleichheit. Als Ausgleich müssen wir die vorgelegenen Muskeln dehnen und die verkümmerte Muskulatur kräftigen. Beim Dehnen ist es egal, ob sie statisch oder dynamisch dehnen. Die Dehnung sollten Sie ziehend, aber nicht schmerzhaft spüren.

Zusätzlich stehen noch zahlreiche physikalische Therapien zur Verfügung, um eine Schmerzlinderung herbeizuführen: Ultraschall, hochdosiert, Cryotherapie oder Unterwassertherapie. ■



Traktionen in Bauchlage

Durch Zugstärke und -richtung, sowie die Gelenksstellung bestimmt der Therapeut die Intensität.