



## Editorial

### Gesundheit!



Nichts scheint, glaubt man all den guten Wünschen bei Fest- und Feiertagen, den Menschen wichtiger als Gesundheit! Gesundheit ist immer ihr Geld wert!

Krankenkassen finanzieren heute bei begründeten Krankheiten eine notwendige Therapie in ausreichendem Maß. Ausreichend ist jedoch nicht gut genug für Sie!

Beide Aussagen führen uns an die Nahtstelle zwischen Krankheit und Gesundheit und dem daraus resultierenden unterschiedlichen Kostenverständnis.

Für Sie, als Patient meiner Praxis, ist der Weg über das ärztliche Rezept geregelt; trotz Zuzahlungen im gesetzlichen wie im privaten Krankenversicherungsbereich. Ihre Sorge, möglicherweise bei chronifizierten Krankheiten, chirurgischen Unfallnachbehandlungen oder akuter Ischialgie zukünftig kein Rezept mehr zu bekommen, ist unbegründet. Physiotherapie ist ein genauso fest verankerter Grundpfeiler im deutschen Gesundheitswesen wie die Verschreibung notwendiger Arzneimittel, Operationen, Rehabilitationskuren und Anderes.

Gut informierte Arztpraxen, mit denen wir zusammen arbeiten, werden Ihnen auch zukünftig den richtigen Weg weisen. Sie erfahren von uns Ihren Behandlungsverlauf und dessen Ergebnisse und können so begründet verschreiben oder auch eine sinnvolle Therapiepause mitverantworten.

Die Therapie ist beendet, die Schmerzen verschwunden. So richtig fit fühlen Sie sich aber noch nicht. Was können Sie nun selbst tun, um zu mehr Fitness und Wohlbefinden zu gelangen? Die Frage nach dem richtigen Fitnesstraining ist aus unserer Sicht sehr individuell zu beantworten (siehe auch Gesundheitskontinuum). Gesund genug fürs Krafttraining? Oft geht es nicht primär um Kraft sondern um Beweglichkeit, Koordination und Schnelligkeit. Vieles, was in Studios gesucht wird, finden Sie bei uns: Kompetenz, neuro-orthopädisches Wissen und für Sie persönlich erstellte Trainingspläne, die Ihnen zu Fitness und Wohlbefinden verhelfen und Sie unter Umständen unabhängig machen können von Verschreibungen, Budgetierungen und Richtgrößen.

„Gesünder als der Arzt erlaubt“, braucht dann nicht nur ein Wortspiel zu sein. Gesundheit! und viel positive Hilfe wünscht Ihnen

Thse  
Gabriele Hiesling

## Gesund genug für's Krafttraining ?

# Fit durch Physiotherapie

**Auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness ist ein Zuwachs an Muskelkraft der Wunsch vieler Menschen heute. Ob aus therapeutischen oder prophylaktischen Gründen, dieser Wunsch ist berechtigt. Denn aufgrund der überwiegend sitzenden Lebensweise des modernen Menschen liegen die physischen Funktionsqualitäten, zu denen neben Muskelkraft auch die Ausdauer und Koordination gehören, heute so niedrig, dass schon relativ geringe Belastungen zu einer Schädigung führen können. Etwa 30 Prozent der arbeitenden Bevölkerung sind in diesem Sinne „krank“.**

Gerade im Hinblick auf ein gezieltes Krafttraining stellt sich dann oft die Frage: wie gesund bin ich eigentlich? Denn – keine Schmerzen zu haben, heißt nicht unbedingt, physisch gesund und leistungsfähig zu sein. Schon bei jungen Menschen finden sich gelegentlich degenerative Veränderungen, ohne dass Beschwerden entstehen. Ebenso können Schulkinder und Jugendliche mit ihren Haltungsschwächen nicht als „hundertprozentig“ gesund, d. h. physisch leistungsfähig bezeichnet werden. Ein unspezifisches Krafttraining, ohne genaue Berücksichtigung der individuellen Biomechanik der Wirbelsäule und Gelenke sowie deren neuro-orthopädischen Mechanismen bleibt meist erfolglos,

### Höheres Budget beschlossen

Das am 1.1.2000 in Kraft getretene Gesundheitsgesetz weist mit § 71 den Ärzten einen höheren Ausgabenrahmen im Bereich Arznei- und Heilmittel zu. Dies ist eine positive Veränderung zum Vorjahr, nämlich eine Erhöhung des Ausgabenvolumens um 1,43 % (entsprechend der Grundlohnsummensteigerung). Tatsächlich liegen die Ausgaben für ein laufendes Jahr frühestens im Februar des darauffolgenden Jahres vor. Für das abgelaufene Jahr werden schwarze Zahlen in Westdeutschland erwartet.

Hierdurch wird deutlich: Es ist prophylaktische Sparpolitik der Kassenärztlichen Vereinigung, immer wieder im Dezember eines Jahres die Ausgabenpolitik der Ärzte negativ zu beeinflussen, um drohenden Regresszahlungen zu entgehen und Sie als Patient einzuschüchtern. Heil- und Hilfsmittelrichtlinien sind Ihrem Arzt Vorgaben über Inhalt und die Menge von physiotherapeutischen Verordnungen. Er wird erst bei Budgetüberschreitungen von mehr als 15 % in den Regress genommen.

Übrigens: bei Grippewellen kann das Arzneimittelbudget ausnahmsweise überschritten werden. Unberührt hiervon sind Verschreibungen für Physiotherapie.

bzw. kann schlimmstenfalls bestehende muskuläre Dysbalancen (Ungleichgewichte) verstärken. Doch wie sollte ein gezieltes Training durchgeführt werden?

Die Medizinische Trainingstherapie, als Spezialgebiet der Physiotherapie, gibt darauf klare Antworten. Auf der Grundlage der Manuellen Therapie ist die Medizinische Trainingstherapie ein objektives Behandlungsverfahren, das Prophylaxe, Rehabilitation und Training gleichermaßen umfasst.

Grundvoraussetzung und somit Startbedingung für dieses medizinisch fundierte Training ist die Funktionsuntersuchung. Dabei wird die aktuelle Körperhaltung analysiert und bestehende Abweichungen etwa von den normalen Funktionen der Wirbelsäule genauso dokumentiert wie muskuläre Dysbalancen. Überbewegliche Gelenke müssen zunächst stabilisiert, minderbewegliche mobilisiert werden. Außerdem werden haltungsverändernde Faktoren, wie beispielsweise einseitige körperliche Tätigkeit oder Verletzungen erfragt, um sie bei der Aufstellung des Trainingsplans berücksichtigen zu können. Anhand dieser Funktionsuntersuchung werden dann Trainingsziel und Trainingsmaßnahmen festgelegt.



Funktionsuntersuchung der Schulterblattbewegung

Abhängig von der Gelenksituation und dem Zustand der Muskulatur kann das Training mit oder ohne medizinische Trainingsgeräte durchgeführt werden. Gelenkmobilisation, Gelenkstabilisation, Dehnung, Kräftigung und Koordination sind die Grundpfeiler des ganzheitlichen Übens und Trainierens.



Dreidimensionales Krafttraining mit therapeutischer Anleitung am Zugapparat

Die Muskeldehnung der zur Verkürzung neigenden Muskulatur bietet die Voraussetzung, die zur Abschwächung neigenden Antagonisten (Gegenmuskeln) zu kräftigen.

Durch die Harmonisierung beider Muskelgruppen entsteht die Balance, die nötig ist, um ein Gelenk bzw. die Wirbelsäule systematisch und regelgerecht zu bewegen. Im abschließenden Fitnesstraining werden Koordination, Kraftausdauer, Schnellkraft und im Einzelfall auch Maximalkraft individuell erarbeitet.

Zum Inhalt des Trainingsplans gehören neben dem Trainingsziel und Trainingsmaßnahmen auch krafttrainingspezifische Aspekte wie z.B. Anzahl der Wiederholungen, Serien und Pausen. Die exakte Dokumentation in Verbindung mit

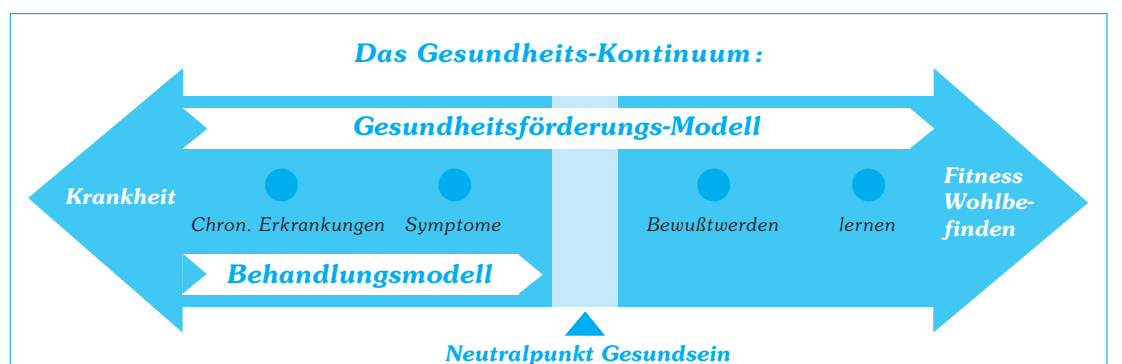
speziellen Tests macht Trainingserfolge meßbar. So kann z.B. mittels Test festgestellt werden, ob ein bestimmter Muskel seine Soll-Länge (Dehnung) erreicht hat. Ist dies der Fall, so kann beispielsweise vom Dehnprogramm zum gezielten Krafttraining übergegangen werden. Konkrete Trainingsfortschritte zeigen so neue

Perspektiven auf und erhöhen die Motivation.

Es gehört zu den Aufgaben qualifizierter Physiotherapeuten, solche individuellen Trainingskonzepte zu erarbeiten und deren Umsetzung zu begleiten. Ob mit oder ohne Gerät trainiert wird – eine exakte Ausgangsstellung des Körpers, die genaue Einhaltung der Bewegungsbahnen und die richtige Atemtechnik gehören zu den Grundlagen des Trainingserfolges. Dabei leisten Physiotherapeuten auch mit ihren umfassenden Kenntnissen aus der Rückenschule und Atemtherapie wichtige Unterstützung auf dem Weg zu mehr Gesundheit und Fitness. Nicht nur bei Leistungssportlern, sondern bei jedermann und jederfrau.



Wir erklären detaillierte Trainingspläne



Dieses Gesundheits-Kontinuum nach Dr. John W. Travis wurde zum ersten Mal 1972 formuliert. Es veranschaulicht auf graphische Weise den entscheidenden Unterschied zwischen einem Fitness-Konzept und dem traditionellen Ansatz des Medizinsystems. Von einem neutralen Zustand ausgehend, von dem weder Krankheit noch Fitness erkennbar sind, bewegt man sich nach links auf einen immer schlechteren Gesundheitszustand zu. Geht man vom Mittelpunkt nach rechts, so gelangt man zu einem immer besseren Zustand von Fitness und Wohlbefinden. Das Behandlungsmodell des traditionellen Gesund-

heitssystems bringt den Menschen bis zum Mittelpunkt, in dem er frei von Krankheitssymptomen ist. Das Fitness-Modell, das an jedem Punkt auf diesem Kontinuum ansetzen kann, führt von links (Krankheit) in Richtung Mittelpunkt (neutral) und motiviert zu einem möglichst weiten Vorwärtsgang nach rechts in Richtung Fitness. Dadurch soll das Behandlungsmodell auf der linken Seite des Kontinuums nicht ersetzt werden. Beide Modelle sollen zusammen arbeiten. Wenn ein Mensch krank ist, braucht er Behandlung. Es ist aber wichtig, nicht an diesem Punkt stehenzubleiben.



Wirkungsvolle Unterstützung der gesamten Physiotherapie:

## Was ist Lymphdrainage?

Die manuelle Lymphdrainage (ML) nach Dr. Vodder ist ein Verfahren, bei dem mit langsam kreisenden und vorsichtig pumpenden Massagebewegungen der Hand und des Daumens die Lymphcirculation des Organismus angeregt wird.

**Lymphgefäße, wo befinden sie sich in unserem Körper, und welche Funktionen haben sie?**

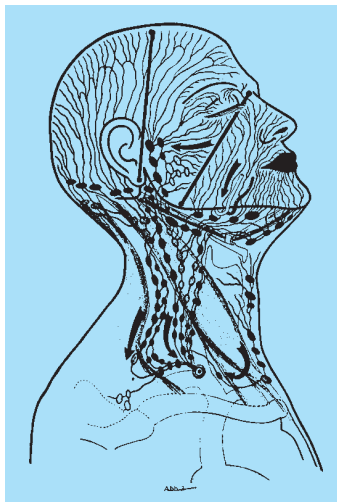
Die Lymphgefäße sind nahezu überall verteilt. Ein dichtes Netzwerk befindet sich in der Haut oberhalb der Fettschicht, unterhalb dieser Schicht wird dieses Netz aus Gefäßen viel dünner.

Die Aufgabe des Lymphgefäßsystems besteht darin, Stoffe zu transportieren, die über das ve-

nöse System nicht gängig sind – Transport von Schadstoffen, Eiweißstoffen, Flüssigkeiten. Die sogenannte Lymphe fließt dann zu den einzelnen Lymphknoten.

**Was sind Lymphknoten, wo befinden sie sich?**

Lymphknoten sind kleine Filterstationen, die dem gesamten Lymphgefäßnetz zwischengeschaltet sind. Unser Körper besitzt ca. 600 – 900 Lymphknoten. Diese befinden sich hauptsächlich seitlich im Hals- (150 – 200), Leisten- und Achselhöhlenbereich und im Körperstamm (innere Organe). Die Aufgabe der Lymphknoten besteht darin, die Lymphe zu reinigen, d.h. Abfallstoffe werden herausgefiltert und eingelagert; Antigene werden gebunden, bekämpft und abgebaut.



Lymphbahnen

**Wann wendet man ML an?**

Patienten, bei denen diese Mechanismen des Körpers entweder zeitweise oder auf Dauer gestört sind, verhilft die ML zu einer schnelleren Beschwerdefreiheit:

- Abbau von Blutergüssen, Gelenkschwellungen
- Abtransport von Wasseransammlungen im Gewebe
- Entstauung der Abflußbahnen
- Schmerzlinderung

**Weitere Anwendungsgebiete der ML**

- bei chronischen Entzündungen (chronischer Schnupfen, chronischer Nasennebenhöhlenentzündungen)
- chron. Bronchitis)
- Zahnextraktionen und Kieferoperationen
- traumatische Schädigungen (Blutergüsse, Muskelfaserrisse)
- Tinnitus



Mit pumpenden Bewegungen werden Lymphstauungen nach Knieoperationen therapeutisch behandelt

Abrechnung bei Privatpatienten

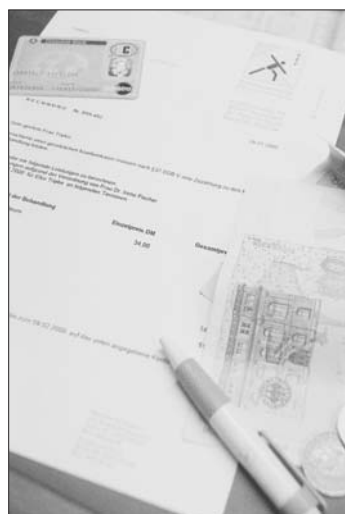
## Angemessenes Preis-Leistungsverhältnis

In den vergangenen Monaten haben die privaten Krankenversicherer zunehmend versucht, Druck auf die Preisgestaltung der Physiotherapeuten auszuüben. Dies führte, auch bei den Privatpatienten in unserer Praxis, immer öfter zu Verärgerung und Verunsicherung bei der Abwicklung der Privatliquidationen.

Von den privaten Krankenversicherern werden immer wieder Formulierungen verwendet wie „beihilfefähige Höchstsätze“ oder „allgemeine Ortsüblichkeit“. In Berufung darauf werden die Rechnungsbeträge drastisch gekürzt. Zurück bleibt ein Privatpatient mit hohem Eigenanteil und großer Verärgerung, da er davon ausgehen muß, dass unsere Gebühren unzulässig überhöht sind.

Tatsächlich richtig ist aber, dass alle Physiotherapeuten berechtigt sind, den 2,3-fachen Satz der Ersatzkassen (VDAK) geltend zu machen (OLG Karlsruhe 06.12.1995).

Unsere Praxis liegt mit den Gebührensätzen unter diesem zulässigen 2,3-fachen Höchstsatz. Es ist sicher einleuchtend, dass unsere Praxis bei zu niedrig angesetzten Gebühren nicht in der Lage wäre, einen hohen Qualitätsstandard aufrecht zu erhalten.



Unsere geldwerte Rechnungen liegen im ortsüblichen Rahmen

Wir bieten zur Behandlung intern und extern gut geschultes Personal. Durch unser Sekretariat ist eine ruhige und störungsfreie Therapiearbeit der Physiotherapeuten mit den Patienten gewährleistet. Für Terminwünsche und offene Fragen stehen jederzeit unsere Sekretariatskräfte zur Verfügung. Somit können die Therapeutinnen sich ausschließlich auf den einzelnen Patienten konzentrieren.

Wir informieren den überweisenden Arzt über Therapieverlauf und Erfolg in Form von ausführlichen Arztbriefen.

Bei den Abrechnungsproblemen mit den Privatversicherern bieten wir, als Service unserer Praxis, schriftlich ausgearbeitete Argumentationshilfen an. Wir stellen Fachliteratur und physiotherapeutische Hilfsmittel (Keilkissen, Gewichtsmanschetten u.a.) gerne auch leihweise zur Verfügung.

Eine Physiotherapeutische Praxis muß auch nach betriebswirtschaftlichen Prinzipien arbeiten. Viele unserer Leistungsangebote wären nicht möglich, wenn wir auf die unzulässigen Versuche der Privatversicherer, Preisenkürzungen zu erzwingen, eingehen würden.

### Impressum

**Herausgeber:**  
KG-Verlag  
Rolanderweg 16  
40629 Düsseldorf  
Telefon 0211 37 10 35  
Telefax 0211 37 62 06

**Redaktion:**  
Gabriele Kiesling, Uta Ziegler,  
unter Mitarbeit des Praxisteams

**Gestaltung:**  
Kontrapunkt, Düsseldorf

## ganz schön gesund

### Eigentaining zu mehr Fitness

#### • 4-Füßlerstand

**So wird's gemacht:** Aus dem 4-Füßlerstand heben und strecken Sie gleichzeitig den rechten Arm und das linke Bein, bis Sie sich in einer Linie mit dem Rücken befinden. Ziehen Sie beide dann diagonal unter dem Körper zusammen, so dass sich Ellenbogen und Knie berühren. Nach 10 – 15 mal wiederholen Sie es mit der anderen Seite. Zur Steigerung binden Sie sich das Theraband um das rechte Fußgelenk und halten es mit der linken Hand fest, die Übung erfolgt wie oben beschrieben. Anschließend die Seite wechseln.

**Warum?** Kräftigung und Stabilisation des gesamten Rumpfes.

**Aufgepasst:** Rücken gerade halten und den Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule halten, Bewegung langsam durchführen insbesondere beim Rückweg mit dem Theraband.



#### • Einbeinstand

**So wird's gemacht:** Stellen Sie sich auf ein Bein, das Knie leicht gebeugt. Der Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, die Arme sind nach vorne gestreckt. Mit Gewichten (max. 1,5 kg) in den Händen die Arme auf kurzem Weg schnell auf und ab bewegen. Wiederholen Sie die Übung mit dem anderen Bein.

**Warum?** Mit dieser Übung kräftigen und stabilisieren Sie im Vordergrund das Standbein und üben gleichzeitig Ihre Koordination.

**Aufgepasst:** Rücken gerade halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule, Standbein und Rücken stabil halten und nicht mit der Armbewegung mitgehen lassen.



#### • Pezziball

**So wird's gemacht:** Setzen Sie sich auf den Pezziball, Beine hüftbreit auseinander, Oberkörper ist leicht nach vorne gebeugt, Rücken gerade halten, Kopf in Verlängerung der Wirbelsäule. Die Füße auf das Theraband stellen, Hände überkreuzt halten und die Enden des Therabandes fassen. Die Arme nun abwechselnd nach oben führen, d.h. von links unten nach rechts oben und umgekehrt.

**Warum?** Durch den Pezziball üben Sie die Stabilisation des Körpers und die Aufrichtung der Wirbelsäule. Gleichzeitig ist diese Übung zur Kräftigung des Rumpfes geeignet.

**Aufgepasst:** Der Blick ist geradeaus gerichtet. Das Brustbein zeigt nach vorne oben.



### In eigener Sache

Unsere PatientenZeitung erscheint ausschließlich für Patienten unserer Praxis und ist somit ein eigenes und in seiner Art einzigartiges Medium zur Information für Sie als Praxispatient. Die Redaktion freut sich sehr über Ihre Meinung und auch über Leserbriefe.

Es besteht noch die Möglichkeit für Sie, nützliche oder wichtige Artikel vergangener PatientenZeitungen im Praxissekretariat zu erhalten.

#### Wir sind für Sie da:

Montag: 7.30 - 19.00 Uhr  
Dienstag: 7.30 - 19.00 Uhr  
Mittwoch: 7.30 - 18.00 Uhr  
Donnerstag: 7.30 - 19.00 Uhr  
Freitag: 7.30 - 17.00 Uhr

Sekretariat: 8.30 - 17.00 Uhr

Außerhalb dieser Zeiten sind auch Termine nach spezieller Absprache möglich.



**Katrin Rehnelt**  
ist spezialisiert auf funktionelle Bewegungslehre (FBL) und neurologische Komplexbewegungen (PNF). Gern arbeitet sie auch mit orthopädischen Rückenpatienten und bevorzugt weiterhin chirurgisch-traumatische Nachbehandlungen.

**Herstellung:**  
Soter & Stoffel, Wuppertal

Photografien:  
Lore Bernbach (Gabriele Kiesling) sonstige  
Thomas Ledeganck

© und Idee: Gabriele Kiesling, 2000  
Alle Rechte vorbehalten. Kein Teil der Zeitung darf in irgendeiner Form (Druck, Fotokopie, Mikrofilm oder in einem anderen Verfahren) ohne schriftliche Genehmigung des Herausgebers reproduziert oder unter Verwendung elektronischer Systeme verarbeitet, vervielfältigt oder verbreitet werden.



Krankengymnastik  
Physiotherapie  
Gabriele Kiesling  
Luisenstraße 55  
40215 Düsseldorf  
Tel. 0211/37 31 25  
Fax 0211/37 62 06