



Editorial



Von der Berechenbarkeit

Von Berechenbarkeit und deren Folgen wird in dieser neuen Ausgabe Ihrer Patienten-Zeitung die Rede sein.

Wie bereits berichtet, trat am 1.7.1997 die nächste Stufe der Gesundheitsreform in Kraft und damit für Kassenpatienten meiner Praxis eine schmerzlich spürbare Erhöhung ihrer Zuzahlung zur Behandlung. Fünfzehn statt zehn Prozent Zuzahlung bedeutet einerseits „die Hälfte drauf“ zur bisherigen Zuzahlung, andererseits fünf Prozent Einsparung für die Krankenkassen, die ja genau um diese fünf Prozent nunmehr entlastet sind. Neben der bürokratischen Mehrbelastung des Kassierers für die Krankenkassen bekümmert mich der Zustand, daß die Gebührensätze für die Physiotherapie selbst seit zwei bzw. drei Jahren kassenseitig nicht mehr erhöht wurden und eine Erhöhung auch in absehbarer Zeit nicht zu erwarten ist. War es mir in der Vergangenheit noch möglich, Ihnen zum Teil die doppelt vorgeschriebene Regelbehandlungszeit der Krankenkassen als Praxis-Service bereitzustellen, fehlt mir ab jetzt leider der Handlungsspielraum hierfür.

Gemäß Alfred Adler ist Berechenbarkeit wichtiger als Sympathie. Dieser Ausschließlichkeit möchte ich mich nicht bedingungslos anschließen. Mir ist es wichtig, Ihnen durch Transparenz verschiedene Vorschriften, Preise, Leistungen und Gesetzgebungsverfahren meiner Praxis berechenbar zu machen. Und daß die Sympathie dabei nicht auf der Strecke bleiben darf, versteht sich mit meiner Praxiskonzeption für Sie. Berechenbar sollte für Sie vor allem die Frage einer physiotherapeutischen Selbstmedikation sein. In diesem Bereich fällt es mir leicht, Ihnen entsprechend betriebswirtschaftlich kalkulierte Stundensätze nennen zu können. Dankenswerterweise meldet sich auch zu diesem Thema eine meiner langjährigen Praxispatientinnen zu Wort.

Neben den nackten Zahlen fällt mir zum Thema Berechenbarkeit auch die qualifizierte Zertifikatsleistung ein. So hat beispielsweise eine Therapeutin mit einer Spezialausbildung in Manueller Therapie die Möglichkeit, Sie mit weitaus kürzeren Behandlungsserien schneller erfolgreich zu behandeln, als das ausschließlich mit einer einfachen funktionellen Krankengymnastik möglich ist. Die Erklärung liegt in der raschen Beseitigung einer Gelenkstörung, die nicht durch langwieriges Üben mit der Muskulatur behebbar ist. Der Bundesausschuß „Ärzte Krankenkassen“ legte ausdrücklich seinen Vertragsärzten die Verordnung der Manuellen Therapie ans Herz, indem er zur Einführung dieser neuen Methode schrieb: „Durch die Einführung der Manuellen Therapie als kassenanerkannte Leistung kann nicht nur schneller und erfolgreicher behandelt werden, sondern es werden auch Einsparungen in Bezug auf Arzneimittel möglich sein.“

Berechenbarkeit und Sympathie wünsche ich mir auch zukünftig in Gesprächen und Beratungen mit Ihnen und möchte Ihnen folgerichtig sagen: Mit meinem Team und mir können Sie rechnen!

Gabriele Hiesling

Ungebremster Zuspruch zur Physiotherapie auch noch nach dem 1. Juli und den neuen Gesetzen

Gesundheit ist immer ihr Geld wert

Obwohl die Eigenbeteiligung seit dem 1. Juli dieses Jahres um fünf Prozent gestiegen ist, bleibt die Nachfrage für physiotherapeutische Behandlung ungebrochen. Viele Patienten sind bereit, für ihre Gesundheit tiefer in die Taschen zu greifen.

Aktiv bei der Krankengymnastik

Aussprüche wie „Schließlich brauche ich die Therapie“, „ehe ich Medikamente auf lange Dauer nehme, die schließlich auch eine Menge Geld kosten“, „es ist medizinisch notwendig, außerdem kann ich bei der Krankengymnastik aktiv zu meinem Gesundheitszustand beitragen“ oder „schließlich gibt man für so viele Dinge Geld aus, die Gesundheit ist es mir wert“ hört man in letzter Zeit sehr häufig in der Praxis.

Für viele der Kranken bedeutet die erhöhte Zuzahlung einen schmerzhaften Einschnitt in ihr monatliches Budget. Dennoch nehmen sie ihre Therapie weiterhin wahr und oft über ihre vom Arzt verschriebene Behandlung zusätzlich eine selbstbezahlte Therapie in Anspruch.

Vorgeschriebene Behandlungszeiten

Die von den Krankenkassen vorgeschriebenen Behandlungszeiten sind je nach Behandlungsmethode unterschiedlich. Eines jedoch ist ihnen gemeinsam: Sie sind kurz. So beträgt die Behandlungszeit für Krankengymnastik lediglich fünfzehn oder zwanzig Minuten. Neben

der Frage nach dem medizinischen Erfolg einer so kurzen Behandlung ist auch der Aufwand für die Patienten erheblich. Viele sind gehbehindert und es fällt ihnen schwer, die vielen kurzen Termine wahrzunehmen. Auch für Berufstätige stellen die kurzen Behandlungszeiten ein Problem dar: Der Zeitaufwand für An- und Abfahrt ist oft länger als die Behandlungsdauer in der Praxis. Abhilfe kann hier eine Doppelbehandlung schaffen, die nach Rücksprache mit der Therapeutin vereinbart werden kann.

Weiterbehandlung auf eigene Kosten

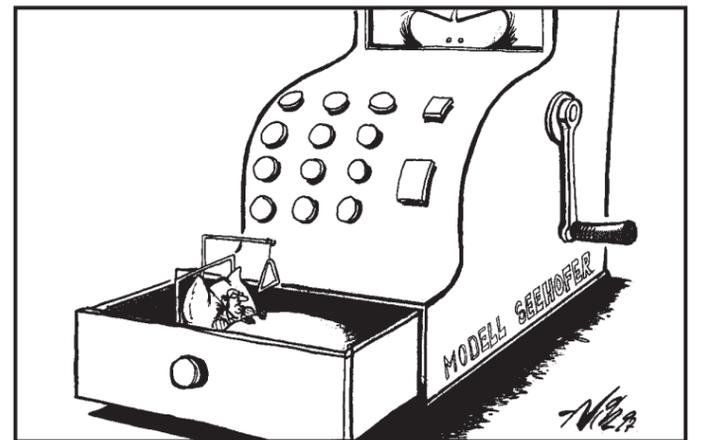
Eine andere Möglichkeit, die Behandlungszeiten auf ein medizinisch notwendiges Maß auszuweiten, ist die Selbstmedikation: So wie bestimmte Arzneimittel in Apotheken selbst gekauft werden

Behandlung auf eigene Kosten

Preisliste:	
15 Minuten	DM 22,50
20 Minuten	DM 30,00
30 Minuten	DM 45,00
45 Minuten	DM 67,50
50 Minuten	DM 75,00
60 Minuten	DM 90,00

Diese Preise gelten für Trainings-therapie, Funktionelle Krankengymnastik, Rückenschule, Atemtherapie, Physikalische Therapie, Heißluftbehandlung, Heiße Rolle, Eisbehandlung, Massagen, Manuelle Lymphdrainage, Fußreflexzonen-therapie und Manuelle Therapie einfach.

Spezialbehandlung auf Anfrage.



Mit freundlicher Genehmigung: Kassen-Patient

RP-Karikatur: Nik Ebert

können – man denke nur an die Mittel gegen kleinere und größere Wehwechen wie Kopfschmerzen, Durchfall oder Hautprobleme – so kann auch krankengymnastische Behandlung „gekauft“ werden. Und ähnlich wie der Apotheker die schmerzgeplagten Kunden berät, steht den physiotherapeutisch Interessierten die Krankengymnastin mit ihrem Wissen hilfreich zur Seite.

Neben den herkömmlichen Therapieformen wie z.B. Rückenschule, Lymphdrainage, Massage und Heißluft können auch Spezialbehandlungen wie z.B. Manuelle Therapie, Shiatsu oder Brügger privat in Anspruch genommen werden. Und wer einfach nur mal prüfen möchte, ob er eine Behandlung benötigt, kann sich von den Therapeutinnen „checken“ lassen. Bei einem solchen Check können eventuelle Bewegungsstörungen entdeckt und schon im Anfangsstadium beseitigt werden.

Die Behandlungszeiten und Behandlungsintervalle werden nach Rücksprache mit der Therapeutin festgelegt. (Nähere Informationen zur Selbstmedikation siehe Preisliste.)

Eigenverantwortung ist gefragt

Bei der physiotherapeutischen Behandlung wird besonders deutlich, wie wichtig es ist, selber aktiv am Heilungsprozeß mitzuarbeiten.

Die Krankenkassen und der Staat setzen immer mehr auf die Eigenverantwortung der Patienten. Die Folge ist: Der Bürger wird mehr zur Kasse gebeten, und die Preise für kassenärztliche Leistungen und Medikamente steigen an. Viele jammern darüber und das zu Recht.

Aber eines sollten wir nicht vergessen: Gesundheit ist nicht alles. Aber ohne Gesundheit ist fast alles nichts. Und wir können alle eine Menge dazutun, auch weiterhin gesund zu bleiben.

Liebe Mitpatientinnen und Mitpatienten,

ich schreibe als eine Patientin dieser Praxis, die hier in verschiedenen Zeitabständen, aber doch regelmäßig ein- und ausgeht, und das ohne Krankenschein. Warum ich das tue?

Ich habe hier aus akuten Anlässen mit Krankenschein so gute Erfahrungen gemacht, daß mir klar wurde, daß eine regelmäßige Inspektion und die Betreuung verschiedener kleiner Beschwerden etwas sind, die mir gut tun und meine Lebensqualität heben. Ein regelmäßiges Checken und auch Probleme besprechen, verhindert oder mildert sicher Schäden, die durch ein Dauerfehlverhalten mangels Wahrnehmung entstehen können. Ich lasse ja auch mein Auto warten, meine Instrumente stimmen, andere gehen zum Sport, zur Sauna, ins Solarium usw., um ihre Lebensqualität zu erhalten und zu verbessern. Und es ist selbstverständlich, daß alles etwas kostet und man es bezahlt. Nur im medizinischen Bereich haben wir uns alle mehr oder weniger daran gewöhnt, daß Dienstleistungen, die unsere Gesundheit elementar betreffen, nichts oder fast nichts kosten. Damit hängt

auch – wie ich z. B. bei meiner bisher einzigen Kur beobachten konnte – eine gewisse Passivität (man könnte das fast Konsumhaltung nennen) vieler Patienten zusammen: Man läßt sich etwas verschreiben, man läßt sich bedienen und ggf. etwas an sich machen, z. B. sich massieren wie die alten Römer in ihren Thermen, wie es reizvoll in einschlägigen Historienfilmen dargestellt wird.

Defizite kompetent behandeln

Physiotherapie – Krankengymnastik – Massage ist ja für viele Menschen ein und dasselbe. Ich mag eigentlich das Wort Physiotherapie am liebsten, weil es den ganzheitlichen Aspekt einer solchen Behandlung am ehesten wiedergibt. Man muß nicht unbedingt krank sein, man muß nicht nur Gymnastik erdulden oder machen, und nur Massage ist ein angenehmer, aber wirklich nur ein Teilaspekt. Was erwarte ich also für mich, warum gehe ich immer wieder hin? Es geht natürlich um meine Knochen und Muskeln, die ich als älter werdender Mensch noch möglichst lang effektiv nutzen möchte. Und auch um meine Einstellung dazu. Die Defizite werden, wie ich



Prof. KMD Almut Rößler

finde, sehr kompetent behandelt. Diese Vielseitigkeit flößt mir besonders viel Vertrauen ein. Ich werde konfrontiert mit verschiedenen Aspekten der Medizin, mit denen man meistens in einer normalen Arztpraxis gar nicht in Berührung kommt; über die man auch sprechen kann und über die die eigene Körperwahrnehmung aktiviert und verfeinert werden kann.

Körperliche Situation selbst behandeln

Das, was mir in Behandlungen vermittelt wird, gibt mir das Gefühl, daß ich bis zu einem gewissen Grade auch selber meine körperliche Situation beeinflussen kann, und das finde ich sehr

ermutigend und motivierend, meine eigene Passivität zu durchbrechen. Ich fühle mich angeregt zum Tun, und es geschieht immer wieder (natürlich nicht oft genug), daß ich die angegebene Faulheit überwinde.

Ich möchte zum Schluß bemerken, daß die Vielfalt des bisherigen Therapie-Angebots mich nicht zu einer Entscheidung zwischen Schul-Medizin und Naturheilkunde oder ähnlichem zwingt, sondern daß ich diese Vielfalt als offen und nicht sektiererisch empfinde – ein wichtiger Vertrauenspunkt, der durch die permanente vielseitige Weiterbildung der „Chefin“ durch Lernen und Lehren immer wieder bestätigt wird.

Almut Rößler



Nur Krankengymnasten sind Physiotherapeuten

Die schulische Ausbildung

Voraussetzung für die Aufnahme an eine der ca. 75 staatlichen oder staatlich anerkannten Krankengymnastikschulen ist die Mittlere Reife. Die meisten Bewerber/innen haben allerdings das Abitur. Die Krankengymnastikschulen sind in der Mehrzahl an eine Universitätsklinik angegliedert und führen spezielle Aufnahmeprüfungen durch.

Die Ausbildung zur Krankengymnastin/Physiotherapeutin dauert einschließlich Praktikum 3 Jahre. Vor Beginn der Ausbil-

dung muß jede Bewerberin und jeder Bewerber ein dreimonatiges Pflegepraktikum durchführen.

Die theoretische Ausbildung erfolgt in den medizinischen Fächern wie Anatomie, Physiologie und allgemeiner Krankheitslehre, aber auch in Psychologie, Pädagogik, Hygiene und Erster Hilfe. Außerdem vermitteln Ärzte aus den einzelnen medizinischen Fachgebieten (Orthopädie, Chirurgie, Neurologie, Innere Medizin, Frauenheilkunde, Sportmedizin) theoretische Kenntnisse über die speziellen Krankheitsbilder.

Der andere Schwerpunkt der Ausbildung liegt auf den verschiedenen Techniken der Krankengymnastik, den aktiven Methoden der Bewegungs- und Atemtherapie sowie den passiven Methoden der verschiedenen Massagetechniken, der Hydro- und Elektrotherapie.

Unterrichtsbegleitend laufen klinische Praktika, in denen die gezielten physiotherapeutischen Behandlungen in unterschiedlichen medizinischen Fachdisziplinen praktisch durchgeführt werden. Diese Praktika umfassen die Bereiche Orthopädie, Chirurgie (einschließlich Unfallheilkunde und Rehabilitationsmaßnahmen), Kinderheilkunde, Innere Medizin, Neurologie, Psychiatrie und Frauenheilkunde.

Berufslehre und Bewegungserziehung ergänzen den Unterrichtsplan.

Mit dem Einstieg in die Berufspraxis besteht die wichtige Möglichkeit der Weiterbildung in den verschiedensten physiotherapeutischen Behandlungstechniken. Solche spezifischen Behandlungsmethoden sind zum Beispiel Manuelle Therapie, Brügger-Therapie, Medizinische Trainingstherapie, Cyriax und PNF, um nur einige zu nennen. Das alles gibt es bei uns.

Spezialisiert für Sie: Das Praxisteam



Oben, v. links: Claudia Borggrefe, Kirsten Götz, Uta Schneck, Marit Minge, Melanie Diegeler, Christina Brockkötter, Caroline Nolte, Anke Paulini, Matej Beranek. Unten: Daniela Kalmbach, Gabriele Kiesling, Monika Schumacher. In der nächsten Ausgabe: Einzelne Therapeuten mit Spezialdisziplinen.

Weit mehr als Rückenschule

Die Brügger-Therapie

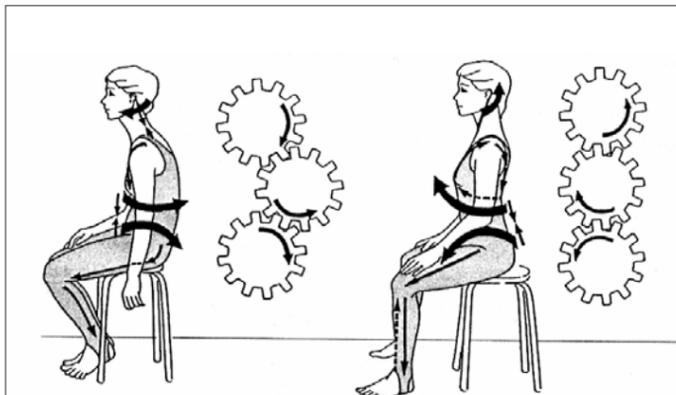
Wenn Sie die Haltung der Menschen in Ihrer Umgebung, bei der Arbeit und in der Freizeit beobachten, wird Ihnen auffallen, daß die meisten „krumm“ durchs Leben gehen.

Dies bedeutet eine Fehlbelastung des Bewegungsapparates, denn in der krummen Körperhaltung werden

- die einzelnen Wirbel der Wirbelsäule auf Biegespannung beansprucht, was deren Belastbarkeit stark herabsetzt

- Muskelverkürzungen z. B. der vorderen Rumpfwand (Bauchmuskulatur) provoziert

Sämtliche Bewegungen der einzelnen Wirbelsäulenabschnitte stehen in einer nicht trennbaren Wechselbeziehung zueinander.



Verknüpfung der einzelnen Bewegungsabschnitte zu einem einheitlichen Bewegungsmuster. Rechts: aufrechte Körperhaltung, links: krumme, sogenannte sternosymphysale Belastungshaltung.

- Bauchraum und Brustkorbraum eingeengt, was zur Beeinträchtigung von Organfunktionen führen kann.

Die krumme Körperhaltung, so Dr. Brügger, belastet die Strukturen des Körpers falsch. Der Körper reagiert auf die hierdurch drohende Gefahr von Gewebeschädigungen, indem er für uns zunächst unbewußt Schutzreaktionen einleitet.

So werden z. B. verschiedene, den Körper aufrichtende Muskeln angespannt. Wird die Haltung daraufhin nicht korrigiert, bleibt die Anspannung in der Muskulatur, und es kommt zu Verspannungen und Überlastungsschmerzen der aufrichtenden Muskeln, wie z. B. der Rückenmuskulatur.

Das Auftreten von Bewegungsstörungen und Schmerzen ist aber auch in jedem anderen Bereich des Bewegungsapparates möglich, da die Muskeln im System arbeiten.

Die krankengymnastische Behandlung nach Brügger beinhaltet einen eingehenden Befund, die Funktionsanalyse, die „Störfaktoren“ am Bewegungsapparat aufzeigt und so eine gezielte Therapie ermöglicht.

Das Erlernen der aufrechten Körperhaltung spielt dabei eine zentrale Rolle, besonders in bezug auf die individuelle Arbeitsplatz- und Freizeitsituation. Durch die aufrechte Körperhaltung wird die Fehlbelastung des Bewegungsapparates beseitigt.

Der Behandlungsumfang ist zunächst mit sechs bis zehn Behandlungen anzusetzen, wobei es günstig ist, für die einleitende Funktionsanalyse einen Doppeltermin einzuplanen.

Die Verordnung Ihres Arztes sollte hierzu auf Krankengymnastikbehandlung nach Brügger ausgestellt werden.

Brüggertherapeutin Anke Paulini



Eigentaining rund ums Becken

● Beckengelenke: Mobilisation

So wird's gemacht: Die Hände ruhen auf dem vorderen Beckenknochen und dem oberen Beckenrand. Durch leichtes Herausschieben eines Knies wird die Beckenbewegung in derselben Seite mit der Hand spürbar. Die Bewegung wird abwechselnd 5mal durchgeführt.

Aufgepaßt: Die Bewegung sollte leicht und flüssig erfolgen.

Warum: Mobilisation der Beckengelenke ist nötig, um etwaige Asymmetrien aufzuspüren und aufzuheben.



● Kreuzbeinmuskel: Dehnung

So wird's gemacht: Diagonal wird das ca. 90°-gebeugte Knie zur anderen Seite gezogen.

Aufgepaßt: Die Rückenlage soll beibehalten werden. Lassen Sie sich nicht durch die Dehnung in die Seitlage bringen.

Warum: Häufig finden sich tiefe Verspannungen in der Gesäßmuskulatur und im Kreuzbeinmuskel. Mit dieser Dehnung erreichen Sie eine Entlastung.



● Gesäßmuskel: Kräftigung

So wird's gemacht: Beide Beine sind aufgestellt. Durch wiederholtes Abheben – Brücke bauen – wird der große Gesäßmuskel auf der Standbeinseite spürbar aktiviert.

Aufgepaßt: Die Oberschenkel sollten auf einer Linie bleiben.

Warum: Kräftigung und Stabilisation für das Becken.



In eigener Sache

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

Außerhalb dieser Zeiten sind auch Termine nach spezieller Absprache möglich.

Sekretariatszeiten:
Das Sekretariat ist in der Zeit zwischen 8.30 - 17.00 Uhr zur Terminabsprache, organisatorischen Fragen, Verkauf von therapeutischen Hilfsmitteln usw. besetzt.

Wir möchten Sie höflich bitten, die Therapieräume nicht mit Schuhen zu betreten. Zur Ablage Ihrer Schuhe finden Sie in den Therapieräumen im Eingangsbereich graue Unterlagen. Lassen Sie Ihre Schuhe bitte nicht im Wartezimmerbereich stehen. Ihre Leih-Handtücher legen sie bitte mit dem Namensschildchen nach vorne in das vorgesehene Regal, um das Suchen zu erleichtern.

Impressum

Herausgeber:

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

Redaktion:

Gabriele Kiesling, Uta Schneck, Monika Schumacher, unter Mitarbeit des Praxisteams

Gestaltung:

Kontrapunkt, Düsseldorf

Herstellung:

Reiner Altemöller, Wuppertal

© und Idee: Gabriele Kiesling, 1997

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. 0211/373125
Fax 0211/376206