



# Physiotherapie und Osteopathie bei Post-Polio-Syndrom

---

## Physiotherapie Frieß

Gertrude Frieß

# Physiotherapie

---

... ist die Arbeit mit Bewegung und umfasst physiotherapeutische Verfahren der Bewegungstherapie sowie begleitende Maßnahmen der physikalischen Therapie. Physiotherapie fokussiert dabei auf die Bewegungsfähigkeit und alle diese beeinflussenden Systeme (insbesondere das Bewegungssystem, Nervensystem) sowie auf das Zusammenspiel von Sensorik und Motorik.

# Symptome des PPS

Ein bunter Strauß von zahlreichen Symptomen

---

- Ermüdung (oft fälschlicherweise Müdigkeit genannt)
- Muskelschwäche
- Muskelschmerzen
- Muskelatrophie
- Kälteintoleranz
- Atemstörung

# Therapie bei PPS

Standardisierung der PPS-Therapie ist nicht möglich!!!!

- Individuelles Therapieziel
- Hierfür notwendigen Therapiemaßnahmen
- Veränderung der Lebensgewohnheiten
- Anpassung der Erwartungen an die eigene Leistungsfähigkeit



# Physiotherapeutische Diagnostik

---

- Anamnese
- Physiotherapeutische Befunderhebung:
  - ✓ Muskulatur:  
Kraft und Ausdauer (KG 0 – 5)  
Tonus: Hyper- oder Hypotonus, Spastik, Kompensationsmechanismen
  - ✓ Fascien: Adhäsionen und Verklebungen
  - ✓ Gelenke: Bewegungsausmaß
  - ✓ Haut: Feuchtigkeit, Elastizität, Verschieblichkeit,...

# Physiotherapeutische Befunderhebung

---

- ✓ Sensibilität:
  - Oberfläche: warm/kalt, spitz/stumpf
  - Tiefensensibilität: Lageempfinden im Raum
- ✓ Atmung: Frequenz, Rhythmus, Geräusche, Zwerchfell-, Flanken-, Brust- oder Bauchatmung
- ✓ Schmerzzustände

# Physiotherapeutische Befunderhebung

---

- ✓ Ganganalyse: Schwungbeinphase, Spielbeinphase, Gewichtsverteilung, Hilfsmittel
- ✓ Alltagsfunktionen
- ✓ Arbeits- und Wohnumfeld
- ✓ sportspezifischen Bewegungsabläufen
- ✓ Gemeinsam mit der Patientin/dem Patienten werden Therapieziele vereinbart, sowie ein Behandlungsplan erstellt

# Physiotherapie - Massage

---

- Die Massagetechnik wird vom Befund und Therapieziel bestimmt:
  - ✓ Klassische Massage
  - ✓ Versch. Massagetechniken  
(z.B. Dorn-Breuss)
  - ✓ Mob. Massage n. Klein-Vogelbach
  - ✓ Bindegewebsmassage
  - ✓ Triggerpunktbehandlung
  - ✓ Fascientechniken (spezielle Bindegewebsbehandlung)
  - ✓ Lymphdrainage



# Physiotherapie – Manuelle Therapie

---

- Parese der Muskulatur –  
muskuläre Dysbalance
  - ✓ Fehlhaltung der Wirbelsäule  
(Skoliose, Kyphose)
  - ✓ Fehlhaltungsbedingte  
Funktionsstörungen der großen  
Gelenke

# Physiotherapie – Manuelle Therapie

---

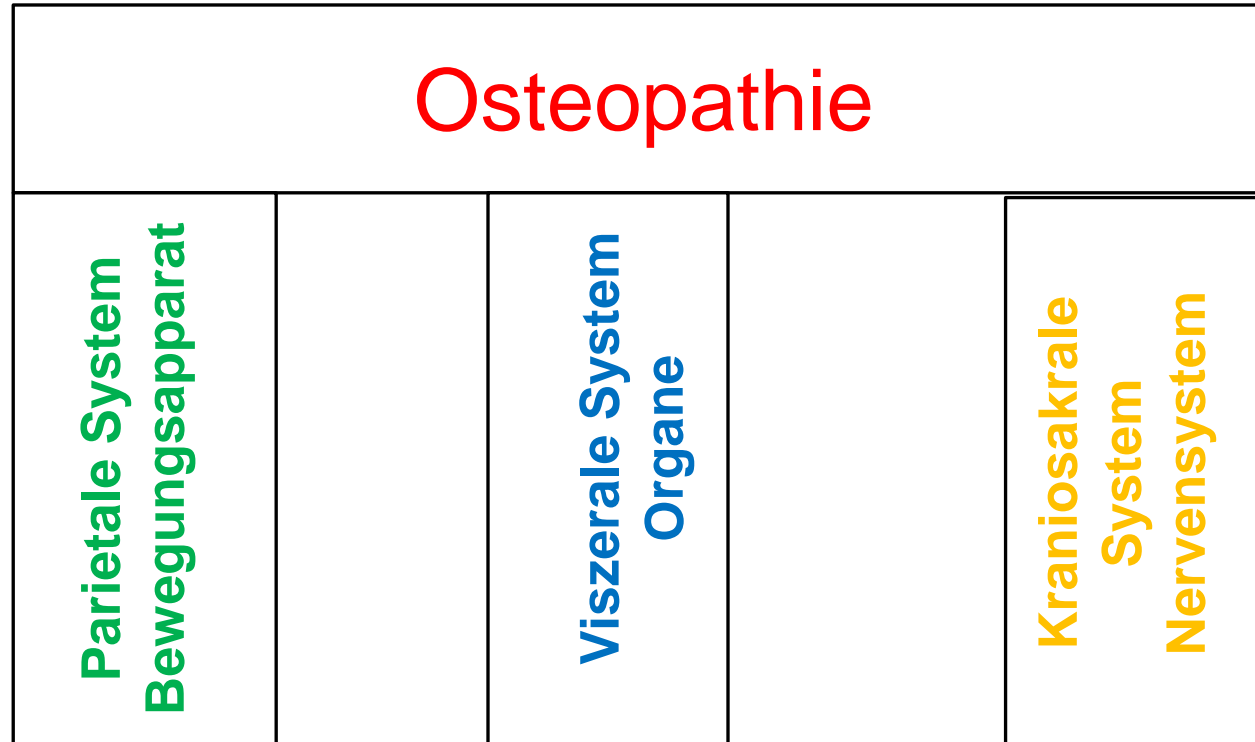
- Weichteiltechniken
  - ✓ Muskelquerdehnungen
  - ✓ Dehnung der verkürzten Muskulatur
  - ✓ Entspannungstechniken – zB. PIR
  - ✓ Triggerpunktbehandlung
  - ✓ Mobilisation der Gelenke
  - ✓ Regulation der hypertonen und hypotonen Muskulatur

# Physiotherapie – Bewegungstherapie

---

- Grundlage – Schädigungsgrad der zu behandelten Körperregion
  - ✓ Dehnungsübungen & Mitbewegung der Gelenke
  - ✓ Entspannungstechniken
  - ✓ Dosierte Ausdauertraining
  - ✓ Krafttraining – mit genau dosierter Belastung (isometrisch, dynamisch oder isokinetisch)
    - ❖ Progressive Widerstandsübungen
    - ❖ Propriozeptive neuromuskuläre Fazilitation - ADL

# Die 3 Säulen der Osteopathie



# Was ist Osteopathie?

---

„Sie ist eine ganzheitliche Therapieform. Sie dient vorwiegend dem Erkennen und Behandeln von Funktionsstörungen. Die Diagnose und Therapie wird nur mit den Händen ausgeführt.“

# Osteopathie verstehen

## Leben ist Bewegung

---

Alles was lebt, führt Bewegungen durch:

- Kopfbewegung
- Augenlider schließen
- Herzaktivität – Puls
- Atmung – Ein- und Ausatmung
- Darm – peristaltische Bewegung

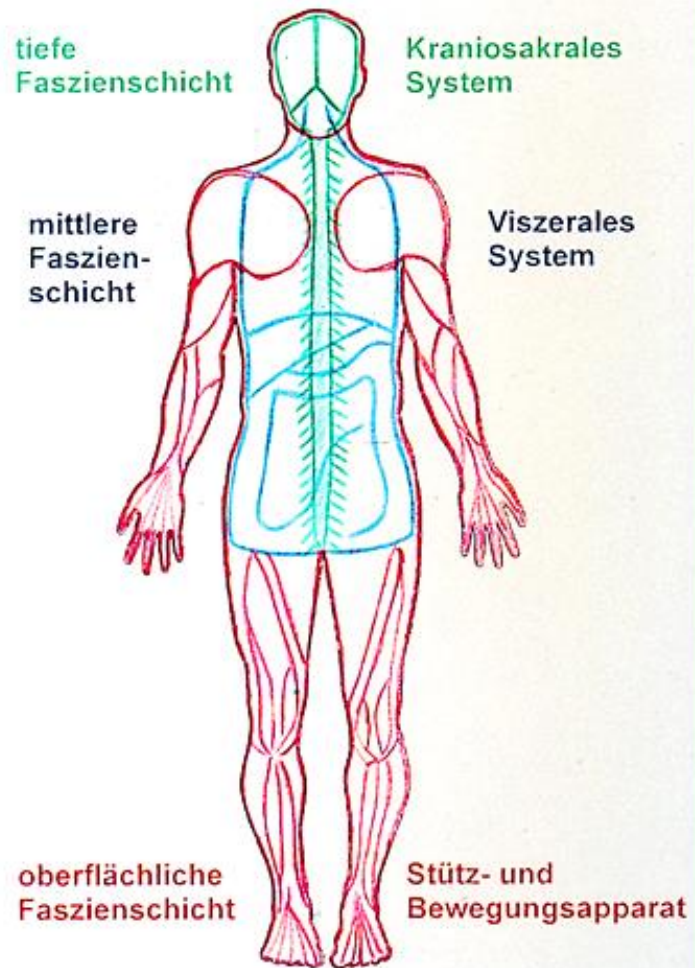
# Osteopathie verstehen - Funktionsstörung

---

## Veränderung des Gewebes bzw. Organs:

- Bewegungen
- Ausmaß
- Richtung
- Rhythmus
- Spannungszustand - Qualität

## Das Faszien-system



## Zahnradphänomen





# Das Pinguinprinzip

<https://www.youtube.com/watch?v=Az7IJfNiSAs&list=RDAz7IJfNiSAs&t=13>





Danke für die Aufmerksamkeit!